

## TaijiQigong mit 18 Folgen (3. Satz)

chin. Shiba Shi

Prof. Lin Hou Sheng entwickelte nach den, Ende der 80er Jahre erstmals bekannt geworden Sätzen 1 und 2, weitere Sätze. Diese nahmen an Komplexität und Intensität zu. Heute sprechen wir von 7 Übungsreihen mit 18 Figuren und einer letzten, achten, Übungsfolge mit 36 Figuren. Die ersten drei Sätze eignen sich für Übende, die Ihre Gesundheit stabilisieren, Ihr Immunsystem stärken oder wieder gesund werden wollen. Auch der dritte Satz stützt sich auf die elementaren Faktoren des Qigong: auf die Schulung des Körpers, des Geistes und der Atmung. Die Verbreitung des TaijiQigong in Europa wurde anfangs von Prof. Lin nicht verfolgt, so dass sich viele verschiedene Bewegungsvarianten entwickeln konnten. Auf der Grundlage von wenigen Seminaren, die er in Deutschland anbot, konnte sein Übungssystem hier annähernd authentisch unterrichtet werden.

1. Aufrecht und verwurzelt stehen und Bänder und Gelenke lockern (DingTian LiDi Shu JinGu)
2. Den Brustkorb weiten, um Herz und Lunge zu stärken (KaiKuo XiongHuai Qiang XinFei)
3. Sich im Wind wiegen, um Milz und Magen zu kräftigen (ZuoYou FengBai Jian PiWei)
4. Der prachtvoll blühende Lotus beseitigt Wind und Nässe (HeHua ShengKai Qu FengShi)
5. Durch den Blick zur Abendsonne die Nieren tonisieren, um die Jing-Essenz zu vermehren (ZengJing BuShan Wang XiYang)
6. Mit der Nadel zu Meeresboden stechen, um die Leber zu beruhigen und die Gallenblase zu stärken (PingGan JianDan HaiDiZhen)
7. Den Himmel öffnen und die Erde spalten, um die Wirbelsäule zu stärken (KaiTan PiDi Jian ZhongShu)
8. Blocken, mit der Faust stoßen und die innere Kraft entfalten (JiaQi ChongQuan Zhan NeiLi)
9. Die Hände falten und das Becken schwenken, um die Wirbelsäule zu regulieren (HeZhang JiYao Zhen JiZhu)
10. Mit den Flügeln schlagen, um Schultern und Rücken zu beleben (ZhanChi FeiXiang Huo JianBei)
11. Die Mähne des Wildpferdes teilen, um Blutzucker zu behandeln (YeMa FenZong Li TangNiao)
12. Mit beiden Händen schieben, um den Rücken aufzurichten (ShuangShou TuiZhang Ting YaoBei)
13. Das Dantian massieren, um den Verdauungstrakt zu stärken (DanTian AnMo Bu ChangWei)
14. Gutes Qi aufnehmen und schlechtes Qi beseitigen (CaiRu ZhengQi Qu XieQi)
15. Die Meridiane durchlässig machen und Krankheiten gründlich behandeln (TongJing HuoLuo Chan BingGen)
16. Das Qi zirkulieren, um Körper und Geist zu stabilisieren (ZhouShan YunQi Qiang ShenXin)
17. Voller Freude springen und den Schlaf fördern (HuanTian XiDi Yi ShuiMian)
18. Schluss: Die Hände senken, das Qi beruhigen und sich freuen (An Zhang Ping Qi Le ZiZi)

Literaturempfehlung: TaijiQigong Shiba Shi. 1.-3. Übungsreihe. Kolibri Verlag; Beringstedt 2018. Bestellung über <http://www.kolibriversion.de>