

TaijiQigong mit 18 Folgen (7. Satz)

chin. ShibaShi

Taiji Qigong Shibashi, *das Qigong der 18 Bewegungen* gehört mittlerweile zu den verbreitetsten und beliebtesten Qigongformen weltweit. Dabei blickt es mitnichten auf die ehrwürdige Tradition vieler Jahrhunderte zurück, wie sie etwa die *Acht Brokate* oder das *Spiel der fünf Tiere* vorweisen können, und an der vielen Praktizierenden der chinesischen Bewegungskünste so gelegen ist. Lin Housheng (*1939), Prof. an der Sportuniversität Shanghai, veröffentlichte 1978 einen ersten Artikel über „vorläufige Testergebnisse zur materiellen Grundlage der Qigong-Therapie-Methode“. Er befasste sich hauptsächlich mit der nachweisbaren körperlichen Auswirkung von Qi-Übertragungen, z.B. zur Schmerzbekämpfung. 1979 konnte er seine Ergebnisse einer Regierungskommission und einem Kollegium von über 300 Wissenschaftlern vorstellen. Im selben Jahr stellte er seine Methode der 18 Bewegungen (chin. 十八式, Pinyin: Shíbāshì) vor. Die größte Stärke des Übungssystems ist: Es empfängt den Anfänger mit Übungen, die ihm keinerlei Vorkenntnisse oder körperliche Fitness abverlangen. Der erste Satz ist sogar im Rollstuhl ausführbar. Die weiteren Sätze fordern zunehmend Vorkenntnisse, körperliche Fitness und Geschicklichkeit und führen weit in den Bereich der Meditation und der traditionellen chinesischen Medizin hinein. (Quelle: <https://taiji-forum.de/qigong/shibashi/>, Zugriff 29.01.26)

Lin entwickelte insgesamt sechs verschiedene Sets mit jeweils achtzehn Bewegungen, was insgesamt 108 Übungsformen ergibt. Set 1 erschien 1979. Set 2 war 1988 erhältlich. Weitere Sätze erschienen in den 1990er Jahren und zu Beginn des neuen Jahrhunderts. Die Sets nahmen an Komplexität und Intensität zu. Heute sprechen wir von 7 Übungsreihen mit 18 Figuren und einer letzten, achten, Übungsfolge mit 36 Figuren. (Quelle: <https://taiji-forum.de/qigong/shibashi/>, Zugriff 29.01.26) Im Jahr 2009 wurde eine DVD veröffentlicht, die Lins 36 Lieblingsbewegungen aus den früheren Sätzen enthält. (DeepI Übersetzung, Quelle: <https://www.linhousheng.com/articles>, Zugriff 29.01.26)

Atmung (Autor Matthias Wagner, Baden Baden)

Der Lehrstoff schreitet gleichsam von außen nach innen fort: Nach der äußeren Einstudierung der Bewegungsabläufe wird die Atmung mit den Übungen synchronisiert – ein Vorgang, der den Anfänger überfordern würde, wenn er noch mit der äußeren Choreographie der Übungen beschäftigt ist. Das Ziel einer tiefen und entsprechend langsamen Bauchatmung hat eine ganz praktischen Hintergrund: Ziel der Übung sind Gesundheit und ein langes Leben.

Innere Alchemie

Es nimmt einige Jahre der kontinuierlichen Übung in Anspruch, bis weitere Schritte zur „Inneren Alchemie“ möglich sind. Die Wahrnehmung der Ströme des „Wai Qi“ und „Nei Qi“ (Äußerer und Innerer Lebensenergie) und ihre Lenkung oder die Öffnung der „Energietore“ erfordern geduldiges und sorgfältiges Üben der Bewegungen UND der dazugehörigen Meditationsanweisungen. Dabei ist die Anleitung durch einen guten Lehrer unerlässlich. Das Nachahmen von Qigongübungen nach *YouTube* oder DVD fördert in begrenztem Rahmen sicherlich die Gesundheit, führt aber über eine gymnastische Wirkung nicht hinaus. Dabei sollte man sich darüber im Klaren sein, dass die

jahrelangen Lehrerbeziehungen der chinesischen Meister von täglichem und ganztägigem Training geprägt waren, ein System, das heute kaum mehr denkbar ist, was eine gewisse Demut im Umgang mit Meistertiteln nahelegt.

Abfolge Taiji-Qigong Satz 7

1. Eine Perle/ grüne Jadekugel in der Luft drehen
2. Den Bogen spannen, die Wildgans schießen/ Auf einen großen Vogel zielen
3. frische Blumen in voller Blüte
4. Der Fisch schwimmt schnell & anmutig
- 5. Bogenschritt/ Nach vorne treten und zum Himmel blicken
6. Das Knie streifen und mit der Hand schieben
7. Kick/ Mit den Beinen treten und in tiefer Hocke die Fäuste ballen
8. Wolkenhände und hinabsteigen
9. Den Fuß heben und gleichzeitig kraftvoll boxen
10. Anmutig springen & in die Hand klatschen
11. Anmutig tanzen / Der Reisbauerntanz
12. Mit den Handflächen schöpfen und spalten
13. Ein Pfau, der elegant mit seinem Schwanz wedelt / Vogelschwanzfassen
14. Die Handflächen mit gekreuzten Fingern drücken / Mit verschränkten Händen schieben
- 15. Karpfen, die springen und sich rückwärts drehen / Der Karpfen springt durch das Mondtor
16. Fröhlich springen und klatschen
17. Lösen und auf einem Bein stehen / Die Muskeln entspannen
18. Schluss: Blockaden lösen, das Qi ordnen

Literaturempfehlung: <https://taiji-forum.de/qigong/shibashi>; <https://www.linhousheng.com/articles>