

SEITE

04	Vorwort
06	Danksagung
08	Inhaltsverzeichnis
10	Prinzipien des Taiji Qigong in 18 Folgen
13	Wirkungsweise
16	Körperhaltung, Schritte und Handformen
32	Hinweise zum Üben
38	Taiji Qigong mit 18 Folgen, 1. Übungsreihe
98	Taiji Qigong mit 18 Folgen, 2. Übungsreihe
166	Taiji Qigong mit 18 Folgen, 3. Übungsreihe
226	Glossar
236	Literatur-/Quellenverzeichnis
238	Über Prof. Lin HouSheng
239	Über die Autoren
240	Impressum

Vorwort

Das Taiji Qigong mit 18 Folgen (Taiji Qigong ShibaShi) ist uns gegen Ende der 1980er Jahre zum ersten Mal begegnet. Wir waren sofort von diesem Qigongsystem begeistert, von den Bewegungen, vom Rhythmus, von dieser wunderbaren Verbindung von Qigong und Taijiquan. Nicht nur wir waren davon begeistert, sondern auch viele andere und es verbreitete sich daher in den folgenden Jahren sehr schnell. Mittlerweile ist es unter verschiedenen deutschen Bezeichnungen, wie „Taiji Qigong mit 18 Bewegungen“, „Die 18 Bewegungen der Harmonie“ beziehungsweise „18 Harmonien“ sowie weiteren Namen bekannt. Ein Blick in die große Welt des Internets würde sicherlich noch so manch anderen Namen zeigen.

Selten jedoch wurde damals der chinesische Name ShibaShi (18 Methoden) verwendet. Dieser verbreitet sich erst seit einigen Jahren. Ebenso war und ist vielen Übenden der Erfinder dieses Systems, Prof. Lin Housheng, nicht bekannt. Prof. Lin hat sich in der Anfangszeit nicht darum gekümmert, das ShibaShi in seinem Sinne in Europa zu verbreiten. So ist es kein Wunder, dass sich viele verschiedene Bewegungsvariationen entwickelt haben. Manche von ihnen ähneln nur sehr entfernt den Bewegungen von Prof. Lin.

Jahrzehnte lang waren nur die ersten beiden Übungsreihen mit je 18 Bewegungen bekannt und auch heute noch wissen nur wenige, dass es insgesamt acht dieser Folgen gibt. Wir freuen uns sehr über die steigende Verbreitung, auch der weiteren Übungsreihen dieses vielfältigen Qigongsystems und möchten mit diesem Buch einen kleinen Beitrag dazu leisten.

Das Buch ist so aufgebaut, dass zunächst die Bewegungen so erklärt werden, wie Prof. Lin sie beschreibt und vermittelt. Dazu haben wir sein Buch und seine Videos zu Rate gezogen und auch die beiden einzigen Seminare besucht, die er in Deutschland gegeben hat. Es wäre sicherlich vermessen zu behaupten, wir würden die Bewegungen 100% so machen wie Prof. Lin, aber wir bemühen uns, so dicht dran zu sein wie möglich. Dann führen wir verschiedene Bewegungsvariationen auf, die uns in den letzten drei Jahrzehnten begegnet sind, wohlwis-

send, dass es sicherlich noch weitere gibt. Ergänzend haben wir unsere eigenen bescheidenen Erkenntnisse und Erfahrungen aus der Praxis und Vermittlung herangezogen.

Wir würden uns freuen, wenn dieses Buch Übenden des Shiba-Shi bei ihrer Übungspraxis helfen und unterrichtende KollegInnen bei der Arbeit ein wenig unterstützen könnte.

Wir wissen, dass dieses Buch nicht frei von Fehlern und Mängeln ist. Daher würden wir uns über Kritik und Anregungen von Ihnen, liebe LeserInnen dieses Buches, sehr freuen. Vielleicht können wir Ihre Beiträge zur Verbesserung der nächsten Auflage heranziehen.

Regina Bondzio
Foen Tjoeng Lie
Helmut Oberlack

YuBei Shi Schulterbreiter Stand 开立步

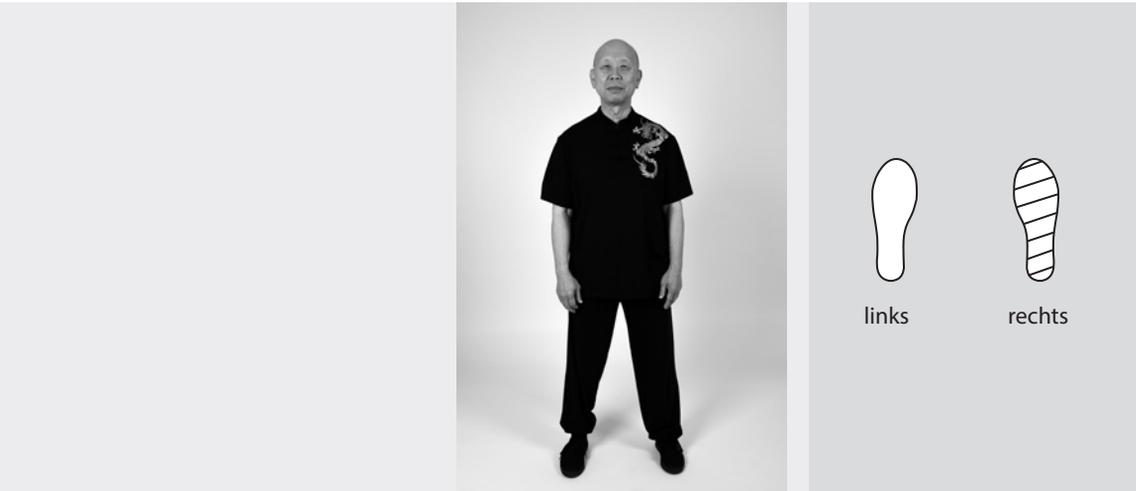


Abb. 0-1

Abb. 0-2

Du stehst mit beiden Füßen schulterbreit oder etwas breiter. Die Füße sind parallel nach vorne gerichtet, können aber auch in einem Winkel von 10 – 15 Grad nach außen zeigen. Du verteilst das Körpergewicht gleichmäßig auf beide Füße und streckst die Beine, ohne die Knie zu arretieren. Richte die Wirbelsäule bis zum Kopf hin auf, indem du das Kinn etwas anziehst, ohne es aber gegen den Hals zu drücken und ohne den Brustkorb zu strecken. Nun entspannst du deinen ganzen Körper vom Nacken über die Schultern und den Rücken zum Bauch und der Hüfte.

Diese entspannte aber aufgerichtete Haltung des Rumpfes wird bei Taiji Qigong mit 18 Folgen während der gesamten Übungsdauer beibehalten, außer es wird explizit etwas anderes angegeben.

Deine Hände und Arme lässt du entspannt neben dem Körper hängen. Du blickst nach vorne in die Ferne, ohne zu fokussieren und atmest frei und ruhig durch die Nase. Deine Zungenspitze legst du an den harten Gaumen.

Schützenstellung oder Ausfallschritt GongBu

弓步



Abb. 0-3

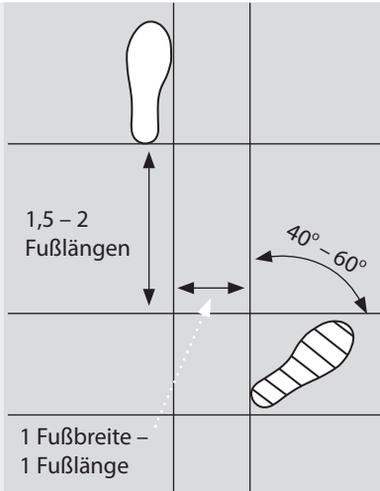


Abb. 0-4

Die Bezeichnung dieses Standes ist angelehnt an die typische Position eines Bogenschützen im alten China. In dieser Haltung konnte er seinen Bogen am besten spannen. Daher wird er auch manchmal Bogenstellung oder Bogenschritt genannt.

Stelle den vorderen Fuß mit der Spitze nach vorne. Drehe den hinteren Fuß auf, sodass die Fußspitze etwas nach außen gerichtet ist. Der Abstand der Füße beträgt in der Länge eineinhalb bis zwei Fußlängen und in der Breite zwischen einer Faustbreite und einer Fußlänge. Das Körpergewicht ist überwiegend auf dem vorderen Bein.

Um vom schulterbreiten Stand in die Schützenstellung zu gelangen, drehst du einen Fuß zwischen 40 und 60 Grad auf. Beuge das Bein und verlagere das ganze Körpergewicht auf diesen Fuß damit das andere Bein frei wird. Mache mit dem anderen Bein einen Schritt nach vorne. Setze zuerst deine Ferse und dann den ganzen Fuß ab. Beuge das vordere Bein und strecke gleichzeitig dein hinteres Bein. Damit verlagerst du dein Körpergewicht nach vorne. Dein vorderer Fuß trägt nun ca. 65 – 80% deines Körpergewichts und dein hinterer Fuß ca. 20 bis 35%. Achte darauf, dass dein vorderes Knie nicht über die Fußspitze hinausragt! Arretiere dein hinteres gestrecktes Bein nicht, beuge es aber auch nicht aktiv! Dein Rumpf ist entspannt aufgerichtet mit einer geringen Neigung nach vorne, sodass deine Lendenwirbel nicht überstreckt werden.