

Vorbereitende Übungen

日常八式

Rì Cháng Bā Shì

8 Alltagsübungen

1. Die faulen Knochen strecken
2. Die Faust stoßen
3. Den Brustkorb dehnen
4. Das Bein hochwerfen
5. Die Seiten dehnen
6. Die Schaufel schwingen
7. Zur Erde beugen und zum Himmel strecken
8. Springen und Klatschen

站桩功

Zhàn Zhuāng Gōng

Stehübung

Stehen wie eine Säule

乾坤運氣

Qián Kūn Yùn Qì

Himmel und Erde verbinden

Der Kosmos erzeugt das Qi

Hauptübung

太極氣功十八式

Tài Jí Qì Gōng Shí Bā Shì

Die 18 Figuren der Harmonie



Tai Ji Symbol

Tai Ji

ist **der** zentrale Begriff der chinesischen Philosophie, vor allem des **DAOISMUS**, formuliert im **YI JING** [I Ging] - dem »**Buch der Wandlungen**«. Das **TAI JI** beschreibt das Kernprinzip allen Seins, das Urprinzip **YIN und YANG**. Wörtlich bedeutet **TAI JI** - **Der höchste Grad der Vollendung**.



Huang Di - Der Gelbe Kaiser

Qi Gong

ist **der** zentrale Begriff der chinesischen Lebenslehre und Gesundheitslehre, formuliert im **HUANG DI NEI JING** - dem »**Buch des Gelben Kaisers**«. **QI GONG** ist sozusagen die praktische Umsetzung des Urprinzips **TAI JI**. Es bezeichnet das Kernprinzip allen Lebens, das inhärent gebunden ist an **YIN und YANG**, an den Atem: das Einatmen - **YANG** - und das Ausatmen - **YIN** -

Tai Ji Qi Gong

bedeutet also wörtlich: **Der höchste Grad der Vollendung des Daseins**, und das wiederum ist nach chinesischer Anschauung synonym für **HARMONIE**. Das Urprinzip des Seins verbindet sich mit dem Urprinzip des Lebens.

Shi Ba Shi

bedeutet **18 Figuren** oder **18 Formen**.

Tai Ji Qi Gong Shi Ba Shi bedeutet also: **DIE 18 FIGUREN DER HARMONIE**

TAI JI wird aber auch häufig als Abkürzung von **TAI JI QUAN** benutzt, der Kampf- und Bewegungskunst, die auf den Prinzipien des **TAI JI** beruht und diese in physischer Form umsetzt. **Taiji Qigong Shibashi** verbindet Übungselemente des Tai Ji Quan mit Elementen des Qi Gong. Das wiederum drückt sich aus in der ebenfalls oft benutzten Bezeichnung: **DIE 18 FORMEN DES TAI JI QI GONG**



Wu Tai Ji Symbol

预备式

Yù Bèi Shì

Das Eröffnen der Form



Wu Ji Kalligraphie

Wu Ji Stand

Mit geschlossenen Füßen stehen.

Auf der rechten Seite sinken,
und den linken Fuß zur Seite setzen.



Tai Ji Kalligraphie

Tai Ji Stand



Vom Wu Ji ins Tai Ji, von der Einheit in die Zweiheit.

Du stellst dir vor, zu Beginn bist du in einem leeren Raum, in einer Art vorgeburtlichem Zustand. Noch nichts ist existent. Das einzige, was bereits vorhanden ist, ist Energie, ungerichtete Energie. Das einzige, was bereits da ist, ist Potential. Das ist Wu Ji.

Mit dem Schritt zur Seite gehst du symbolisch ins Tai Ji, aus der Eins wird die Zwei, aus Wu bildet sich Yin und Yang.

Du wirst sozusagen geboren. Du trittst ein in diese phänomenale Welt, unser Dasein, in das Leben, das gebunden ist an Polarität.

Ungerichtete Energie, unendliches Potential wandelt sich in gerichtete Energie, in die endlichen Möglichkeiten unserer Existenz.

Das ist Tai Ji.

1.

起勢調息

qǐ shì tiáo xī

Das Wecken des Qi



Mit jedem Einatmen sammelst du das gute Qi. Mit jedem Ausatmen entspannt sich dein Körper mehr und mehr; alle negativen Einflüsse senkst du mit den Händen nach unten und leitest sie über die Fußsohlen in die Erde ab. Dabei fühlst du den Widerstand wie Dampf, wie Wolken, unter deinen Händen.

2.

開闊胸懷

kāi kuò xiōng huái

Das Herz öffnen



Du stellst dir vor, am Strand zu stehen oder auf einem Berggipfel, vor dir grenzenlose Weite bis zum Horizont; du fühlst dich glücklich und frei. Du atmest in tiefen Zügen belebende, feuchte Meeresluft bzw. klare, frische Bergluft ein.

3.

揮舞彩虹

huī wǔ cǎi hóng

Sich wiegen mit dem Regenbogen



Du stellst dir vor, einen Regenbogen oder einen riesengroßen, bunten Ball in den Armen zu halten, du schwebst in einem heiteren Meer von Farben. Du kannst auch spüren, dass das Qi wie Honig durch die Arme von einer Hand zur anderen fließt. Du fühlst innere Ruhe, Glück und Heiterkeit.

4.

輪臂分雲

lún bì fēn yún

Die Wolken auseinanderschieben



Du stellst dir vor, du schwebst inmitten von weichen Daunenwolken. Alle dunklen Wolken, alles verbrauchte, kranke Energie schiebst du seitlich von dir weg; spüre dabei den Widerstand auf deinen Händen.

5.

定步倒卷肱

dìng bù dào juǎn gōng

Das Rollen der Arme in festem Stand



Du stellst dir vor, wie die Wellen an einem Sandstrand im Rhythmus deines Atems und mit der Bewegung deiner Arme auflaufen und zurückrollen.

Wenn die hintere Hand einen Bogen beschreibt, stelle dir vor, dass du das Qi umfasst und einatmest. Wenn sich die beiden Hände begegnen, nimm die Veränderung des Qi zwischen den Händen wahr. Du kannst dir vorstellen, wie du es zu einem Zylinder formst, einem länglichen Luftballon, und wie du es zwischen deinen Händen rollst.

6.

湖心划船

hú xīn huá chuán

Rudern auf einem weiten See



Stelle dir einen Bergsee vor mit kristallklarem Wasser, eine spiegelglatte, tiefblaue Wasseroberfläche; rundherum sind schneebedeckte Berge. Du nimmst die Ruhe und Klarheit, die Reinheit und Kraft in dir auf.

7.

肩前托球

jiān qián tuō qiú

Mit der Hand die Sonne heben



Du stellst dir vor, dass du die aufgehende Sonne in deiner Hand hältst und über den Horizont hebst. Dein Blick folgt dabei der Hand und geht über sie hinaus bis zum Horizont. Du fühlst die Verbindung von der Sonne über deine Hand bis zu deinem Herzen, du atmest ihre Kraft ein.

8.

轉體望月

zhuǎn tǐ wàng yuè

Sich drehen und nach dem Mond schauen



Der Vollmond ist das Symbol der Vollkommenheit. Im Osten wird die Vollmondnacht mit Freunden oder im Kreis der Familie gefeiert.

Wenn du den Blick zum Mond wendest, fühlst du dich geborgen und verbunden, du fühlst dich ganz einfach rund, und alle Einsamkeit löst sich auf.

9.

轉腰推掌

zhuǎn yāo tuī zhǎng

Die Hand nach vorn treiben



Du stellst dir vor, dass du dein gesammeltes Qi, deine innere Kraft ausdehnst und wachsen lässt. Der Körper ist entspannt, deine innere Sammlung nimmt zu.

10.

馬步雲手

mǎ bù yún shǒu

Wolkenhände in Reiterhaltung



Du hältst eine senkrechte Qi-Säule in deinen Armen und bewegst sie mit Anmut und Leichtigkeit hin und her. Tatsächlich bist du gar nicht getrennt von dieser Qi-Säule; fühle die Verbindung im Rückrad.

11.

撈海觀天

lāo hǎi guān tiān

Aus dem Meer schöpfen und in den Himmel schauen



*Du stellst dir vor, in die Tiefe des Meeres zu greifen, um dort Wasser zu schöpfen, und es dann in den Himmel zu heben. Die Augen folgt den Händen, und wenn sie sich zum Himmel hin öffnen, wird auch dein Blick weich und weit.
Du fühlst innere Befreiung, Weite und Offenheit.
Du kannst dir auch die große Kreisbewegung eines Wasserrades vorstellen.*

12.

推波助浪

tuī bō zhù làng

Mit den Wellen vor und zurück schwingen



Du stellst dir vor, dass deine Hände Wasser nach vorne schieben und dann über die zurückrollende Welle einen Bogen beschreiben. Gib dich ganz der Bewegung der Wellen hin, dem Vor und Zurück, und dem Auf und Ab. Es ist keine Bewegung wie Schublade raus-rein.

13.

飛鴿展翅

fēi gē zhǎn chì

Die Taube im Flug breitet ihre Flügel aus



Du stellst dir vor, dass deine Arme wie die Schwingen eines Vogels schlagen. Du erhebst dich leicht und natürlich in den blauen Himmel und gewinnst mit jedem Flügelschlag an Raum und Höhe.

14.

伸臂衝拳

shēn bì chōng quán

Die Faust stoßen



Bei jedem Fauststoß setzt du deine ganze innere Kraft ein. Dein Atem, dein Blick, deine innere Sammlung werden einsgerichtet im Stoß deiner Faust; Kinn, Schulter, Arm, Faust und imaginäres Ziel bilden eine Gerade. Du kannst für diese Figur eine tiefere, mehr kämpferische Haltung einnehmen.

15.

大雁飛翔

dà yàn fēi xiáng

Die Wildgans schwebt im Aufwind



Du stellst dir vor, du schwebst hoch oben in den Lüften wie ein Adler, leicht und schwerelos; tief unter dir liegen sanfte Hügel und Wälder, Wiesen und Felder. Du kannst den Luftstrom unter deinen Händen fühlen, du spürst, wie er dich trägt. Das traditionelle chinesische Bild ist das der Wildgans: sie ist der Bote des Frühlings, Symbol der Freiheit.

16.

環轉飛輪

huán zhuàn fēi lún

Kreisen wie eine Windmühle



Deine Arme drehen sich wie die Flügel einer großen Windmühle im Morgenwind. Der Atem, die Drehung der Arme und die Drehung des Beckens werden eins mit der Drehung des ganzen Kosmos. Du fühlst die Harmonie von Körper und Natur.

17.

踏步拍球

tà bù pāi qiú

Den Ball spielen und auf der Stelle schreiten



Du fühlst dich glücklich und sorgenfrei wie ein Kind, das inmitten einer Frühlingsblumenwiese Ball spielt.

18.

按掌平氣

àn zhǎng píng qì

Das Verdichten des Qi



Du umfährst das ganze angesammelte Qi mit deinen Händen und senkst es zum Becken hin ab. Oberhalb der Ebene deiner Hände tritt Ruhe und tiefe Entspannung ein, unterhalb sammelt und konzentriert sich das Qi im Dan Tian.

Abschlußübung

收气功

shōu qì gōng

Das Sammeln des Qi

Das Ernten des Qi



Du bringst die Ernte ein. Du umarmst das gesammelte Qi; es ist wie ein Ballon, eine Energiewolke, die du mit dem Absenken deiner Hände immer mehr verdichtest und die du schließlich vollständig komprimiert in den Dan Tian führst und dort sammelst.

导引功

dǎo yǐn gōng

Dao Yin

→ Ein DAO YIN kann zusätzlich ausgeführt werden, um das gesammelte Qi zu verteilen.