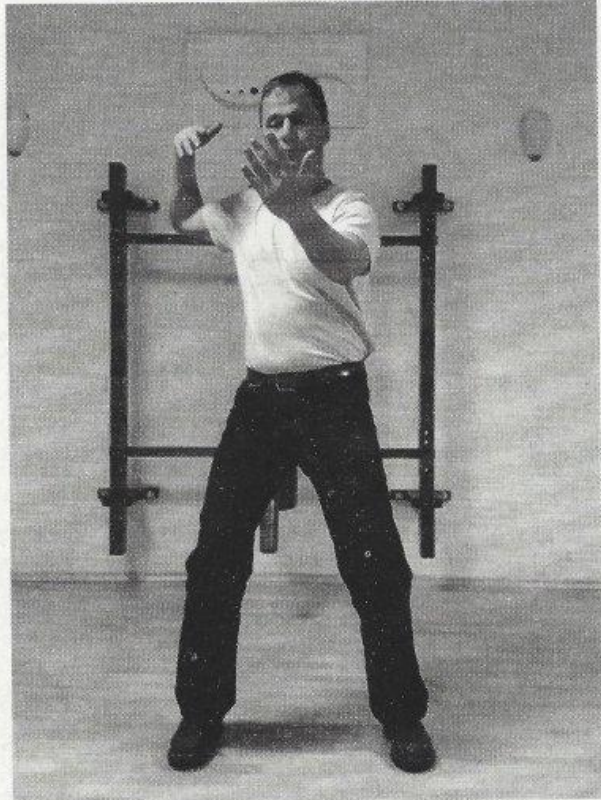


Taiji Qigong Shibashi – Die 18-fache Methode des Taiji-Qigong

Von Dieter Mayer

Die »18-fache Methode des Taiji-Qigong«, auch »Shibashi«, gehört zu den »modernen« Qigong-Formen. Sie wurde 1978 von Lin Housheng zusammengestellt. Seine Intention war es, die Vorteile des Taijiquan (die weichen, entspannten und fließenden Bewegungen) und des Qigong (bewusste Atmung und positiver Geist) miteinander zu verbinden. Die Übungsfolge sollte schnell zu erlernen sein und schon nach kurzer Zeit positive Wirkungen entfalten. Sein undogmatischer Ansatz wurde von vielen Qigong- und Taiji-Lehrern begeistert aufgegriffen und hat geholfen, Qigong flächendeckend zu verbreiten. Auch im ASS-Institut für Taiji, Qigong und Kampfkunst nutzen wir die 18 Übungen seit 1993, um Qigong- und Taiji-Kursleiter auszubilden. Sie erlaubt es uns, stilübergreifend zu wirken und unsere gemeinsame Basis in den Mittelpunkt zu rücken. Wir schätzen ihre Wandlungsfähigkeit und ihre vielfältigen Einsatzmöglichkeiten. Jeder kann sie in seinem Sinne nutzen und auf seine Weise interpretieren. So wird zum Beispiel die Übung 10 »Wolkenhände« bei einem Chen-Stil-Geschulten anders ausschauen als bei einem Yang-Stil-Vertreter.

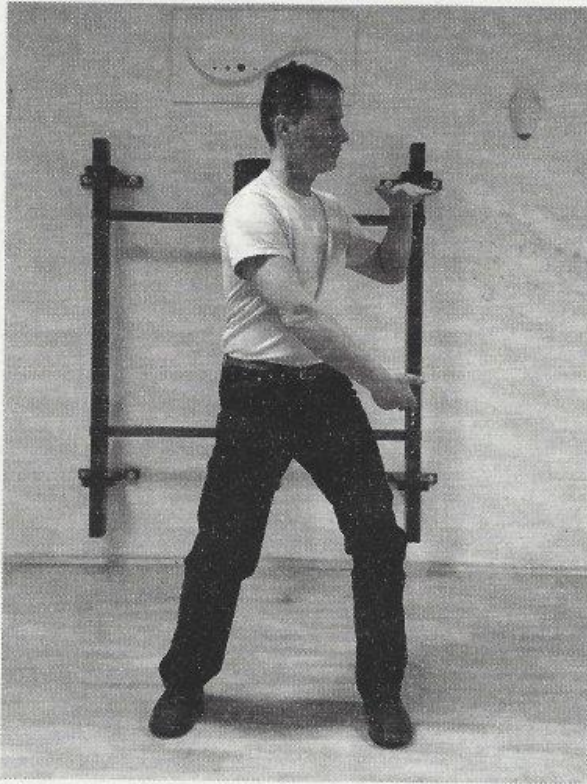
Die engagierte Arbeit vieler AusbilderInnen hat dazu geführt, dass die 18 Bewegungen heute überall präsent sind. Sie können zum Beispiel an Volkshochschulen und anderen Trägern der Erwachsenenbildung erlernt werden. Mittlerweile findet man sie auch im therapeutischen Kontext. So wird etwa in Kliniken das Taiji-Qigong von Patienten im Rahmen der Behandlung geübt.



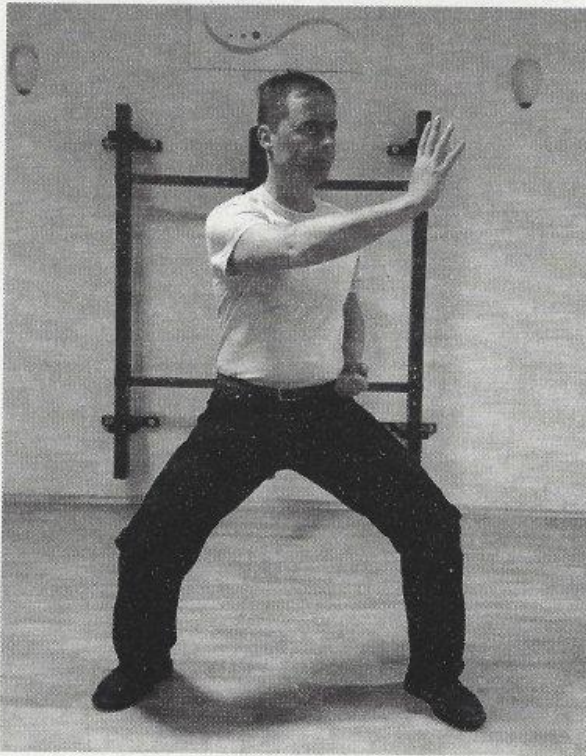
Den »Affen abwehren« ist eine der typischen Taiji-Figuren, die in das Shibashi übernommen wurden. Hier wird sie ohne Rückwärtsschritte ausgeführt und trägt den Namen »Fest stehen, Arme rückwärts kreisen«.

Entspannter Bewegungsfluss

Im Taiji-Qigong finden sich Elemente aus Qigong, Taijiquan und Wushu. Man rechnet es zum Bewegten Qigong. Die Übungsreihe vermittelt Grundpositionen wie die Grundhaltung im Stehen, den Reitersitz und den Bogenschritt. Bewusst wird anfangs auf komplizierte Stellungswechsel verzichtet. Alle Übungen entwickeln sich aus dem »bewegten Stehen«. Der Bewegungsfluss ergibt sich aus dem ständigen



Die »Wolkenhände«, ebenfalls eine klassische Taiji-Figur, fördern die Links-rechts-Koordination. Ein anderer Name für die Übung ist: »Reiterstellung und Arme schwingen«.



Die Figur »Die Taille drehen und mit der Hand schieben« wird in der Reiterstellung (Mabu) ausgeführt. Dadurch wird, je nach Tiefe der Reiterstellung, eine Stärkung der Beine und des unteren Rückens erreicht und eine gute Verbindung zum Boden aufgebaut.

Wechsel von Wachsen und Sinken, Öffnen und Schließen, sich Ausdehnen und sich Begrenzen. Jede Übung wird sechs- bis neunmal wiederholt, damit auch Anfänger genug Zeit haben, ein Gefühl für die einzelnen Übungen zu entwickeln. Dann wird fließend zur nächsten Übung übergeleitet. Alternativ kann man auch nach jeder Übung kurz innehalten, um nachzuspüren und das Qi zu regulieren.

Die Übungsreihe beginnt mit »Anfangsschritt, den Atem regulieren«, der klassischen Eröffnungsbewegung von Taijiquan-Formen (die dort »Wecke das Qi« genannt wird), und schließt mit »Hände senken, Qi beruhigen«, einer der häufigsten Qi-Regulationsübungen aus dem Qigong. Die ersten Übungen zielen auf die Atemregulation, die Lockerung der Muskeln und sanfte Bewegung aller Gelenke. Typische Übungen aus dem Taijiquan wie »Fest stehen, Arme rückwärts kreisen« (auch »Affen abwehren« genannt) und die »Wolkenhände« fördern die Links-rechts-Koordination und die Körperbeherrschung. Die beiden Reitersitzübungen aus dem Wushu fordern die körperlichen Kräfte. Gegen Ende der Übungsreihe wird noch einmal besonderer Wert auf Durchlässigkeit und Bewegungsfluss gelegt. Nach der letzten Übung ist es auch möglich, die Hände auf das Dantian zu legen und den Übungen nachspüren, wie in vielen anderen Qigong-Arten.

Wie bei kaum einer anderen Übungsreihe lassen sich die Bewegungen des Taiji-Qigong nach didaktischen Gesichtspunkten variieren. Je nach Ausführungsart fördern sie Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination und das Balancegefühl. Die harmonisch fließende Bewegungsausführung mit der für die Übungen charakteristischen Rhythmik wirkt auf Körper und Geist beruhigend und baut Stress ab.

Die 18-fache Methode des Taiji-Qigong wird eingesetzt in der Gesundheitsbildung, in Fitnesscentern, als Ausgleichstraining für Kampfsportler, Meditationsschüler und Übende des Stillen Qigong sowie als Einstiegsübung für Taijiquan- und Qigong-Anfänger.

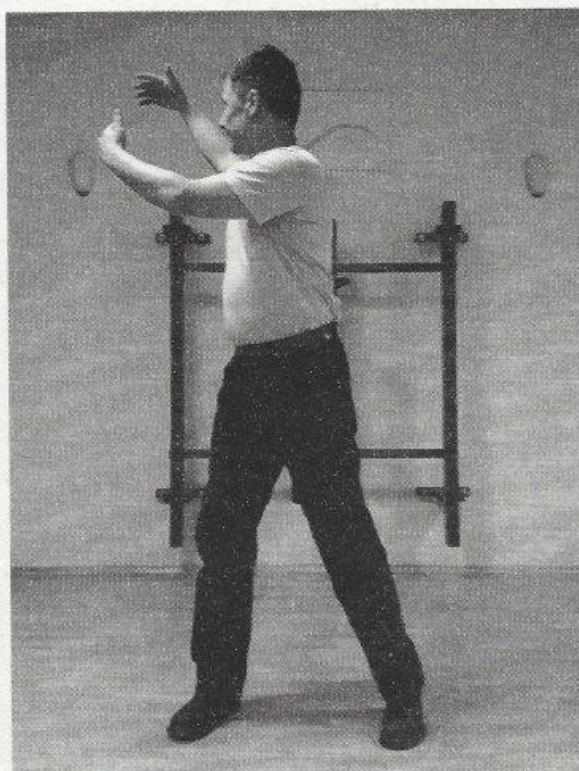
Taiji-Qigong

- reguliert den Qi-Fluss, baut sanft Blockaden ab,
 - fördert das Herzkreislaufsystem, die Atmung und die Arbeit der inneren Organe,
 - beruhigt und fördert die Aufmerksamkeit, Konzentrationsfähigkeit,
 - lindert Gelenk- und Muskelschmerzen und fördert das muskuläre Gleichgewicht,
 - macht körperlich und geistig beweglich.
- Im Prinzip gibt es keine Kontraindikationen für das Praktizieren der Übungen. Natürlich ist bei Kranken besondere Vorsicht geboten. Lehrende sollten mit den Krankheitsbildern vertraut und in der Lage sein, die Übungen so zu vermitteln, dass auch Risikogruppen von der gesundheitsfördernden Wirkung profitieren können.

Noch mehr Vielfalt

Das Taiji Qigong Shibashi wurde ab 1988 um sieben weitere Zyklen mit jeweils 18 Übungen ergänzt. Diese erweitern das Übungsspektrum und die Anwendungsmöglichkeiten. Die Bewegungen dieser Zyklen werden immer anspruchsvoller. Zum Beispiel wird im zweiten Set der Drehsitz eingeführt. Dieser wichtige Grundschritt bietet einen guten Ausgleich zu den Reitersitzübungen. Er weitet die Iliosakralgelenke, die Kreuzbein und Beckenschaufel verbinden, und dehnt die Muskeln, die das Becken beim Gehen stabilisieren und das Bein seitlich anzuheben helfen. Man findet den Drehsitz in vielen anderen Bewegungsfolgen, zum Beispiel bei Taiji-Waffenformen und beim Wushu.

Der vierte Zyklus nimmt eine Sonderstellung ein. Er besteht aus 18 Programmen gegen häufige Gesundheitsprobleme wie Bluthochdruck, Diabetes, Herz-Kreislauf-



»Drehen und den Mond anschauen« kombiniert das Sinken und Steigen mit einer intensiven Körperdrehung, die die gesamte Wirbelsäule mobilisiert.

Fotos: Archiv D. Mayer

Erkrankungen oder Nervenleiden. Jedes Programm beinhaltet Bewegungen aus dem Taiji-Qigong und aus anderen Qigong-Arten, Akupressur, Massagen und Meditationsübungen.

In Europa sind vor allem der erste und der zweite Zyklus verbreitet. Es gibt auch eine Übungsfolge mit 28 Bewegungen, die Bewegungen aus dem ersten und zweiten Zyklus enthält. Das Taiji-Qigong Shibashi wird auch »18 Figuren der Harmonie«, »Die 18 Übungen für den Energiefluss«, »18 Bewegungen Taiji Qigong« oder ähnlich genannt.

Im System des »Qigong Yangsheng« nach Prof. Jiao Guorui gibt es eine Übungsreihe »Die 15 Ausdruckformen des Taiji-Qigong«, die sich allerdings deutlich vom Taiji Qigong Shibashi unterscheidet.

DIETER MAYER

DDQT zertifizierter Ausbilder für Qigong & Taijiquan, Kampfkünstler und Bewegungslehrer, Mitbegründer des ASS-Institut für Taiji, Qigong und Kampfkunst. Mit dem von ihm entwickelten »Power Response Training« verbindet er östliche und westliche Ansätze der Bewegungslehre. Er ist Autor und Co-Autor mehrerer Bücher über Bewegungslehre.

www.ass-institut.de