

Das 18 fache Taiji Qigong

Qigong Grundhaltung im Stehen:

Füße sind parallel, schulterbreit,
wir verbinden uns mit der Erde, lassen uns tragen,
wir verbinden und mit dem Himmel, lassen uns halten,
Kinn leicht zur Brust, damit die Halswirbelsäule sich begradigt,
Schultern sind tief,
Arme locker, Ellbogen leicht nach außen drehen damit Luft unter die Achseln kommt,
wir ruhen auf dem „Känguruhschwanz“ damit die Lendenwirbel sich entspannen können,
Becken leicht nach vorne und Knie leicht gebeugt.

1. Das Qi wecken

Qigong Stand. Die Arme steigen vor dem Körper bis etwa in Brusthöhe, Handflächen zur Erde, die Handgelenke sind locker, die Ellbogen leicht sinken lassen. Dann mit den Armen zur Ausgangshaltung sinken.

2. Den Brustkorb öffnen

Qigong Stand. Die Arme steigen wieder vor dem Körper bis in Brusthöhe, Handflächen zur Erde. Die Handflächen zum Körper wenden, Fingerspitzen zeigen zueinander und die Arme seitlich öffnen. Wieder schließen, die Fingerspitzen begegnen sich, Handflächen zur Erde wenden und die Arme sinken zur Ausgangshaltung.

3. Den Regenbogen bewegen

Beine leicht gegrätscht, die Arme steigen seitlich nach oben und bilden eine große, offene Schale. Die Handflächen sind mit einem Regenbogen verbunden. Rechtes Knie beugen, das linke Bein wird gestreckt, den Oberkörper etwas nach links beugen und in die linke Handinnenfläche schauen. Die gesamte rechte Körperseite wird dadurch gedehnt. Von der linken Handinnenfläche wandert der Regenbogen hoch in die Mitte über den Kopf, der Körper richtet sich auf, Blick nach vorne, und beugt sich zur anderen Seite. Der Regenbogen und der Blick wandern in die rechte Hand, die linke Körperseite wird gedehnt.

4. Die Wolken teilen

Im Reiterstand. Die Hände liegen locker ohne sich zu berühren übereinander vor dem unteren Dantian, die Handflächen zeigen zum Körper, Fingerspitzen zur Erde. Mit den Ellbogen beginnend die Arme vor der Körpermitte heben bis über den Kopf. Die Hände oben wenden, Handflächen zum Himmel, Fingerspitzen zueinander und nun mit den Händen die Wolken seitlich auseinander schieben. Die Hände sinken seitlich im Halbkreis zurück zur Körpermitte und legen sich wieder locker übereinander in die Ausgangsposition.

5. Den Affen abwehren

Stand: Füße parallel ca. ein Fußbreit Abstand zwischen den Füßen.

Mit Ausgangshaltung Variante 1:

Die linke Hand steht aufrecht vor der Brust, Handfläche nach außen, Fingerspitzen zeigen nach oben. Die rechte Hand liegt wie eine Schale vor der Handwurzel der linken Hand. Mit dem rechten Ellbogen beginnend die Hand nach hinten ziehen * , den Arm weiter nach hinten ausstrecken, dann mit der Hand ein Tigermaul formen und in Höhe des Kopfes, etwa am Ohr vorbei, in einem Bogen nach vorne bewegen und in Höhe der Brust die Fingerspitzen nach oben wenden und mit der Handinnenfläche den „Affen“ abwehren.

(* zeitgleich, wenn der rechte Arm nach hinten zieht, die linke Handfläche nach oben wenden)

Die linke Hand liegt nun wie eine Schale vor der Handwurzel der rechten Hand.

Seitenwechsel. Während der Übung dreht sich der Körper seitlich mit der Hand nach hinten z.B. nach rechts und das linke Knie wird gebeugt.

Mit Ausgangshaltung Variante 2:

Die Arme steigen seitlich etwa in Schulterhöhe, Handflächen nach oben wenden, den Körper drehen – rechter Arm zeigt nach hinten, linker Arm nach vorne. Mit der rechten Hand ein offenes Tigermaul formen und in Höhe des Kopfes, etwa am Ohr vorbei, in einem Bogen nach vorne bewegen und in Höhe der Brust die Fingerspitzen nach oben wenden und mit der Handinnenfläche den „Affen“ abwehren.

Die linke Hand liegt nun wie eine Schale vor der Handwurzel der rechten Hand.

Seitenwechsel. Während der Übung dreht sich der Körper seitlich mit der Hand nach hinten z.B. nach rechts und das linke Knie wird gebeugt.

6. Über den See rudern

Qigong Stand. Handflächen nach oben, die Arme seitlich anwinkeln, Ellbogen sind in Höhe der Taille. Zu Beginn leicht mit den Ellbogen nach hinten ziehen, dann die Hände seitlich und nach vorn, in einer horizontalen Kreisbewegung vor dem Körper führen. Während der Kreisbewegung wenden sich die Hände, die Handflächen schauen nach unten und wenden sich vorne in der Mitte zum Körper. Beide Hände vor das Dantian führen, die Hände wenden und die Arme wieder seitlich anwinkeln, die Handinnenflächen zeigen nach oben.

7. Den Ball vor die Schulter heben

Beine leicht gegrätscht. Der linke Handrücken legt sich auf den Rücken in Höhe der Lendenwirbelsäule, die rechte Hand bildet eine Schale vor dem unteren Dantian. Der Oberkörper dreht sich leicht nach links hinten, die rechte Hand folgt und hebt den Ball vor die linke Schulter. Das rechte Bein wird dabei gestreckt, die Ferse hebt sich und der Fuß rollt sich am großen Zeh ab. Der Ball wird wieder zurück zur Körpermitte gebracht – ACHTUNG – in Schulterhöhe bleiben!, der Körper steht wieder mittig. Zeitgleich mit der Hand vom Rücken nach vorne kommen und vor dem unteren Dantian eine Schale bilden. Der Ball wird übergeben. Seitenwechsel. Die rechte Hand legt sich auf den Rücken, die linke hebt den Ball vor die rechte Schulter.

8. Den Mond tragen

Beine leicht gegrätscht. Die Hände bilden eine große Schale vor dem unteren Dantian, Fingerspitzen zeigen zueinander. Der Oberkörper dreht sich nach rechts und die Arme bleiben in der Haltung und steigen seitlich mit der Drehung nach oben, etwa bis in Augenhöhe – den Mond anschauen – und langsam wieder in die Mitte zurückkehren. Seitenwechsel.

9. Oberkörper drehen und die Handkante schieben

Qigong Stand. Die Arme anwinkeln, Ellbogen in Höhe der Taille, die Handflächen zeigen nach oben, leichte Schalen/lockere Fäuste mit den Händen bilden. Der Oberkörper dreht sich leicht nach links, der linke Ellbogen zieht die linke Hand leicht nach hinten. Die rechte Hand bewegt sich zur Körpermitte, Handfläche zur linken Seite öffnen, Fingerspitzen wenden sich zum Himmel, die Handkante zeigt vom Körper weg und schiebt in Herzhöhe nach vorne. Spannung in der Handkante. Dann die Spannung lösen, die Handfläche dreht sich nach oben, einen Finger nach dem anderen, am kleinen Finger beginnend zur Handfläche schließen. Die rechte Hand bildet wieder eine leicht Schale/lockere Faust, Handfläche nach oben. Der rechte Ellbogen zieht den Arm wieder zurück, der Körper dreht sich zeitgleich mittig in die Ausgangsstellung. Seitenwechsel.

10. Wolkenhände

Qigong Stand. Leicht den Oberkörper nach links drehen, die linke Hand, Handfläche nach oben liegt vor der Hüfte, die rechte Hand mit der Handfläche nach unten über der linken Hand, etwa in Brusthöhe, wie wenn zwischen den Händen ein Ball liegt. Mit der rechten Schulter wird die rechte Hand zusammen mit der Körperdrehung nach rechts gezogen und folgt der Form des Balles nach unten, bis sie mit der Handinnenfläche nach oben vor der rechten Hüfte ist. Die linke Hand folgt der Kreisbewegung und wendet bis in Brusthöhe die Handfläche nach unten zeigt und über der rechten Hand liegt. Die Handflächen haben immer „Blickkontakt“. Seitenwechsel.

Die Übungen 11, 12 und 13 werden nacheinander jeweils erst in eine Richtung geübt:

11. Zum Meer beugen und in den Himmel schauen

Stand im Bogenschritt = aus der Qigong Grundhaltung Gewicht auf den linken Fuß verlagern. Mit dem rechten Fuß einen kleinen Schritt nach vorne und die Fußspitze ca 45 Grad nach außen wenden. Das Gewicht wieder mittig auf beide Beine gleich verteilen.

Die Hände liegen locker ohne sich zu berühren übereinander vor dem unteren Dantian, die Fingerspitzen zeigen zur Erde. Mit den Ellbogen beginnend die Arme vor der Körpermitte heben bis über den Kopf. Die Augen folgen den Händen, die Hände bleiben weiterhin übereinander. „Zum Himmel schauen“. Die Handflächen nach außen wenden, Gewicht auf das vordere Bein verlagern, der Oberkörper sinkt nach vorne unten, die Arme beschreiben einen Kreis und legen sich wieder übereinander, ohne sich zu berühren vor dem vorderen Fuß. „Zum Meer beugen“. Das Gewicht liegt auf dem vorderen Fuß. Kopf, Nacken und Schultern locker hängen lassen. Dann das ganze Körpergewicht auf den hinteren Fuß verlagern und sich langsam aufrichten, Wirbel für Wirbel von unten beginnend, die Hände wandern vor dem gestreckten Bein und dem Oberkörper nach oben bis in die Ausgangsstellung.
3x oder öfter wiederholen

12. Die Wellen bewegen

Stand im Bogenschritt. Die Arme sind angewinkelt, die Ellbogen in Höhe der Taille, Handflächen zeigen nach oben. Die Handflächen wenden sich in Brusthöhe nach vorne, Fingerspitzen nach oben und schieben die Welle vom Körper weg. Zeitgleich hebt sich die Ferse des hinteren Fußes. Der Oberkörper bleibt aufrecht. Die vor und rück Bewegung geschieht durch die Beine. Vorne wenden sich die Fingerspitzen nach unten und zueinander. Anschließend die Handflächen zueinander und nach oben wenden, mit den Ellbogen beginnend die Hände wieder nach hinten ziehen, dabei sinkt die Ferse und die Fußspitze des vorderen Fußes hebt sich.
3x oder öfter wiederholen

13. Der fliegende Kranich

Bogenschritt. Beide Fußsohlen bleiben wieder fest auf der Erde. Übergang von der letzten Welle der vorherigen Übung – bei der Wende vorne wenden sich nun die Handflächen zum Körper in Brusthöhe, die Fingerspitzen zeigen zueinander. Vor dem Körper ziehen die Ellbogen die Hände seitlich auseinander, das Gewicht liegt auf dem hinteren Bein. Dann beschreiben die Flügel eine horizontale Kreisbewegung nach vorne, das Gewicht auf das vordere Bein verlagern. Kurz bevor die Flügelspitzen sich berühren bewegen sich die Hände wieder zum Körper in Ausgangshaltung. Der Oberkörper bleibt aufrecht, die vor und rück Bewegung geschieht durch die Beine.
3x oder öfter wiederholen

Seitenwechsel und die Übungen 11, 12 und 13 wiederholen

14. Mit der Faust stoßen

Reiterstand. Die Arme sind angewinkelt, die Ellbogen in Höhe der Taille, die Hände zu lockeren Fäusten, Handflächen nach oben. Die rechte Faust bewegt sich zur Körpermitte, die linke leicht nach hinten. Die rechte Faust drehen dass der Handrücken noch oben zeigt, dann nach vorne stoßen und zugleich leicht die Knie beugen. Vorne die Hand öffnen/lösen und einen Finger nach dem anderen, am kleinen Finger beginnen, nach oben drehen zu einer lockeren Faust und gleichzeitig wieder in die Ausgangsstellung zurück und den Körper aufrichten. Seitenwechsel.

15. Fliegen wie ein Adler

Qi Gong Stand. Die Hände bilden eine große Schale vor dem unteren Dantian, die Fingerspitzen zeigen zueinander. Die Arme öffnen sich bei den Ellbogen wie Flügel und schwingen seitlich im Bogen bis über den Kopf, dort berühren sich die Handrücken. Zeitgleich die Fersen anheben und das Gewicht auf die Fußballen verlagern. Dann die Arme seitlich nach unten sinken lassen, mit den Ellbogen beginnen, Gewicht wieder auf die ganze Fußsohle. und in die Ausgangsstellung.

16. Das Wasserrad drehen

Qi Gong Stand. Am obersten Halswirbel beginnend mit dem Kopf und Oberkörper langsam nach vorne unten sinken. Achtsam Wirbel für Wirbel abrollen. Der Kopf, die Arme und Schultern hängen locker nach unten, Fingerspitzen zeigen zur Erde. Mit beiden Armen einen Kreis seitlich nach rechts und nach oben bis über den Kopf, zeitgleich den Oberkörper aufrichten. Dann an der linken Seite wieder langsam nach unten. Die nächste Kreisbewegung geht wieder zurück, erst über die linke Seite nach oben und rechts wieder nach unten. In der Vorstellung bewegen wir ganz langsam ein riesengroßes Wasserrad.

Am Ende der Übung hängen Arme und Kopf locker, mittig vor dem Körper und wir richten uns Wirbel für Wirbel, unten am Steißbein beginnend, den Kopf zum Schluss, achtsam auf.

17. Den Ball prellen

Qi Gong Stand. Gleichzeitig werden die rechte Hand und das linke Knie angehoben und gesenkt. Wie mit einem Faden verbunden. Hand und Fuß bewegen sich vor der Körpermitte. Den Fuß beim sinken auf dem Boden abrollen. Seitenwechsel.

18. Das Qi heben und senken

Qi Gong Stand. Mit den Händen vor dem unteren Dantian wie auf eine Mauer aufstützen. Das Qi wie einen Ball vor dem Dantian drehen. Die Hände bilden eine große Schale vor dem Dantian, Handflächen nach oben. Die Schale nach oben heben bis in Augenhöhe, dort wenden und achtsam nach unten in die Ausgangsstellung. Die Aufmerksamkeit liegt im unteren Dantian.