

ShiBaShi TaijiQigong (Die 18 harmonischen Übungen) -> 2. Satz

- 01 Eröffnung - Das Qi / die Atmung regulieren
- 02 Das Qi im himmlischen Kreislauf zirkulieren
- 03 Der Wind bewegt die Weidenzweige
- 04 Mit der Nadel zum Meeresboden stechen
- 05 Der alte Fischer wirft das Netz aus (einfache Variante der Wolkenhände)
- 06 Der Unsterbliche zeigt den Weg (2 Varianten: tief + stehend)
- 07 Der Lausbub tritt mit dem Fuß
- 08 Der unsterbliche Kranich verehrt den Mond (2 Varianten: tief + stehend)
- 09 Der gelbe Drache streckt die Krallen aus
- 10 Mit dem Bogen nach dem Adler zielen
- 11 Zwei Drachen steigen aus dem Meer
- 12 Das blaugrüne Meer kräuselt sich
- 13 Der Löwe spielt mit dem Ball
- 14 Den Mond vor dem Dantian umarmen
- 15 Der Phönix breitet seine Flügel aus
- 16 Auf die Ohren des Gegners schlagen
- 17 Das Qi im Dantian zirkulieren
- 18 Das Qi beruhigen

Die 18 harmonischen Bewegungen (ShiBaShi = 18 Bewegungen) wurden ab 1979 von Professor Lin Housheng (*16.09.39 in Fuqing [Fujian]) an der Sportuniversität Shanghai zusammengestellt. Aus den vielen überlieferten Übungen sollte ein leicht zu lernendes System entstehen, welches die Prinzipien von Qigong und Tai Chi vereint. Die daher auch Taiji Qigong genannten 18er Sets sind als Basis für komplexere Tai Chi und Qigong Übungssysteme gut geeignet.

Die 18 Bewegungen fördern das allgemeine körperliche und geistige Wohlbefinden. Bekannte Wirkungen sind: Stärkung des Immunsystems, Linderung von Verspannungen, Förderung der Durchblutung, Verbesserung von Körperhaltung und Beweglichkeit, Konzentration und innerer Ruhe, Emotionale Stabilisierung, Unterstützung bei chronischen Beschwerden wie Bluthochdruck, Asthma, Verdauungsproblemen oder Schlaflosigkeit.