

Norbert Strehlow
Medizinischer Qigong Trainer

Mein Shibashi

18 Formen der Harmonie



*Bibliografische Information
der Deutschen Nationalbibliothek:*

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.dnb.de> abrufbar.

Originalausgabe Oktober 2012

© 2012 Norbert Strehlow

Fotos: Julia Jochens, N. Werner, Thorsten Stobbe

Herstellung und Verlag: BoD – Books on Demand

ISBN: 978-3-8482-1709-0

*Wer es gelernt hat,
sich von der Herrschaft des Ärgers zu befreien,
wird das Leben viel lebenswerter finden.*

Chinesische Weisheit

lenkt man das Qi vom Himmel zur Erde, man nimmt Yang auf. Bei Bewegungen nach unten und außen wird ausgeatmet. Bei der Visualisierung lenkt man das Qi von der Erde zum Himmel, man nimmt Yin auf.

Damit die Übungen wirkungsvoller sind, sollte man die umgekehrte tiefe Bauchatmung (Ni Fu Hu Xi) praktizieren. Bei dieser Atemtechnik ist die Bewegung des Bauches seiner natürlichen Bewegung genau entgegengesetzt. Beim Einatmen zieht man den Bauch langsam ein und hebt den Beckenboden an. Bauch und Rücken werden zusammengepresst. Dies verursacht ein inneres Auspressen der Organe und hat zur Folge, dass in der Entspannungsphase mehr Qi in die Organe gelangt. Nach der Einatmung erfolgt ein kurzer, natürlicher Halt. Gleichzeitig mit der Ausatmung bläht man den eingezogenen Bauch auf. Aber man praktiziert die umgekehrte Bauchatmung erst, wenn man schon eine gewisse Übungserfahrung mit der normalen Bauchatmung hat.

Die Grundstellung

In China sagt man: „Ist die Körperhaltung nicht richtig, kann sich das Qi nicht ungehindert verteilen und der Geist nicht zur Ruhe kommen.“

Die richtige Körperposition und der Bewegungsfluss der Übungen sind von entscheidender Bedeutung für die Wirkung der Qigong-Übungen auf unsere Gesundheit.



Bild 1



Bild 2

Zuerst steht man geschlossen da. Die Beine stehen eng aneinander, die Arme liegen zu beiden Seiten des Körpers an (Bild 1). Man beruhigt die Atmung. Ein inneres Lächeln entsteht.

Dann wird das Körpergewicht auf das rechte Bein verlagert. Das linke Bein wird angehoben und schulterbreit abgestellt. Dabei ist es egal, ob die Fußinnenkanten oder die Fußaußenkanten schulterbreit sind. Wichtig ist, daß sich der Stand schulterbreit anfühlt.

Die Zehen zeigen nach vorne und die Fußinnenkanten sind parallel. Jetzt stellt man sich vor, dass aus den Füßen feste Wurzeln tief in die Erde gehen. Nun setzt man sich mit dem Gesäß wie auf einen Barhocker. Als Folge davon wird das Becken nach vorne gekippt und die Knie werden leicht gebeugt. Die Schultern und

Hände hängen locker runter. Die Finger zeigen zum Boden. Am Baihui (Scheitelpunkt oder Treffpunkt aller Leitbahnen, Du 20) ist der Körper an einem silbernen Faden am Himmel aufgehangen (Bild 2).

Es ist ratsam, nach jeder Übung in diese Grundstellung zurückzugehen und sich „auszuruhen“. Dabei sollte jedes Mal diese Grundstellung überprüft und korrigiert werden.

Übungsausführung

Prinzipiell wird jede Übung mit der linken Seite begonnen. Das bedeutet, dass manchmal mit dem linken Arm oder aber in die linke Richtung begonnen wird. Es gilt der Grundsatz: Es muss sich richtig anfühlen. Bei den Übungen 11 und 13 werden erst alle Wiederholungen der linken Seite, danach die der rechten Seite durchgeführt. Bei den Übungen 3, 5, 7, 8, 9, 10, 12, 14 und 17 werden die Seiten während der Übung abgewechselt.

Wie oft jede Übung wiederholt wird, kann jeder für sich entscheiden. Am Anfang empfehle ich sechs Wiederholungen, bzw. bei den Übungen, in denen der Körper nach links und rechts gedreht wird, drei Wiederholungen pro Körperseite. Wenn man später die Übungen verinnerlicht hat und sie praktiziert, gilt wieder der Grundsatz: Es muss sich richtig anfühlen. Dann braucht man die Wiederholungen nicht mehr mitzuzählen. Das Mitzählen würde viel zu sehr ablenken. Dabei ist es dann egal, wenn eine Übung öfter

Die Übungen

1. Das Qi wecken
2. Die Brust öffnen
3. Den Regenbogen schwenken
4. Die Wolken teilen
5. Den Affen vertreiben
6. Über den See rudern
7. Die Sonne anheben
8. Sich drehen und den Mond anschauen
9. Die Hüfte drehen und nach vorne schlagen
10. Hände in den Wolken
11. Taiji Qi – Yin und Yang unterscheiden sich
12. Großer kosmischer Kreis
13. Mit den Wellen rollen
14. Das Herz massieren
15. Wildgänse fliegen in der Luft
16. Windmühlen drehen sich im Wind
17. Ballspielen im Sonnenschein
18. Das Qi zur Ruhe bringen

1. Das Qi wecken

Diese Übung hilft, die Atmung zu regulieren, der Blutdruck wird im Gleichgewicht gehalten, die Nierenfunktion wird gestärkt, die Nerven werden beruhigt und Knie-Arthritis wird gelindert.

Wir stehen in der Grundstellung. Mit der Einatmung werden die Arme parallel zum Boden bis auf Schulter-Niveau nach oben geführt. Dabei werden die Knie leicht gebeugt. Es ist eine gegenläufige Bewegung von Armen und Beinen: Arme nach oben – Knie beugen. Die Hände bleiben locker. Die Arme werden nicht höher als bis zu den Schultern gehoben (Bild 3)! Dann werden die Hände zu den Schultern geführt. Mit der Ausatmung werden die Hände wieder nach unten gedrückt (Bild 4).



Bild 3



Bild 4



Bild 11



Bild 12

Die Übung wird beendet, wenn beide Hände übereinander nach vorne ausgestreckt sind. Dann werden beide Handflächen nach unten gedreht und die Hände werden mit der Ausatmung nach unten neben die Hüfte geführt. Dann wird die Grundstellung wieder eingenommen.

6. Über den See rudern

Diese Übung stärkt die Funktion des Verdauungsapparates, hilft Magen-Darm-Störungen zu beheben und lindert Schmerzen in Taille und Beinen.

Wir stehen in der Grundstellung. Die Handflächen werden nach vorne gedreht (Bild 13). Die Arme werden nach hinten und dann nach oben bis über den Kopf gehoben. Dann werden die Arme mit der Ausat-

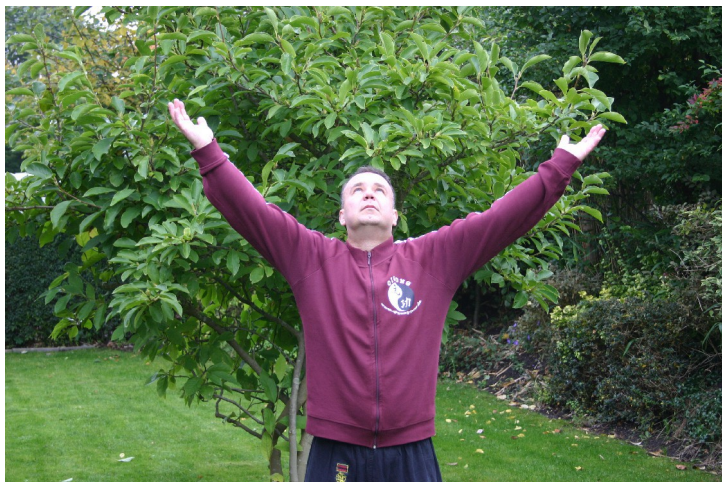


Bild 37

Mit der Ausatmung werden die Hände vor dem Körper mit den Handflächen nach unten bis zum unteren Dantian (Energiezentrum im Unterbauch, das mehrere Akupunkturpunkte umfasst) gedrückt (Bild 38). Dabei sammeln wir Qi vom Himmel ein und führen es durch den Baihui (Scheitelpunkt oder Treffpunkt aller Leitbahnen, Du 20) in den Körper bis ins untere Dantian.

Abschlussübung

Wir stehen in der geschlossenen Position (Bild 1). Jetzt reiben wir die Handflächen aneinander, bis sie warm sind, und „waschen“ das Gesicht. Danach „kämmen“ wir uns die Haare und zu guter Letzt „stauben“ wir noch den ganzen Körper ab. Durch das Abstauben wird das verbrauchte/ schlechte Qi entfernt.

Nachwort

Shibashi, 18 Formen der Harmonie, das hört sich erst mal nach sehr viel an. Aber wie ich bereits im Vorwort erwähnte, kann man sich die Übungen bei Shibashi so zusammenstellen, wie man gerne möchte.

Man hat schon sehr viel erreicht, wenn man als Vorübung „nur“ die Meridiane abklopft und dann die 1. Übung „Das Qi wecken“ und die 18. Übung „Das Qi zur Ruhe bringen“ praktiziert. Dabei kann man jede der beiden Übungen ruhig bis zu 5 Minuten durchführen. Die Abschlussübung sollte man dann wie oben beschrieben durchführen. Wenn man diese verkürzte Form regelmäßig praktiziert, dann hat man schon sehr viel für sich und seine Gesundheit getan.

Natürlich ist es besser, wenn man es schafft, das komplette Shibashi zwei bis drei mal die Woche in seinen Tagesrhythmus zu integrieren.



Sie haben schon viel gelernt,
aber es liegt noch ein weiter Weg vor Ihnen ...

***„Qigong möchte direkt in das Herz.
Es möchte den Menschen Gesundheit schenken.
Ein langes Leben voller Glück und Freude bescheren
und ihn geistig wachsen lassen.
Aber entscheidend ist vor allem die Freude beim Üben.“***



Norbert Strehlow
Medizinischer Qigong Trainer

