

# Die 18 Übungen des Taiji-Qigong.

## In der Ruhe stehen zwischen Himmel und Erde

1. **Wecke das Qi**  
(Ich bin weich wie das Wasser, das aufsteigt und niedersinkt)
2. **Den Brustkorb weiten**  
(Ich stehe auf dem Berg und betrachte die schöne Landschaft)
3. **Den Regenbogen schwingen**  
(Ich steige in die Wolken und schwinge den Regenbogen)
4. **Die Wolken teilen**  
(Ich teile die Wolken und schiebe sie auseinander)
5. **Den Affen abwehren - Die Arme rollen**  
(Die Hände bewegen sich wie aufbrandende Wellen, tiefer Stand, Hüfte bleibt frontal)
6. **Über einen ruhigen See rudern**
7. **Einen Ball vor die Schulter heben**  
(ich spiele mit einem leichten Ball) (die hintere Ferse hebt ab)
8. **Den Mond betrachten**  
(drehen soweit es angenehm ist, die Füße bleiben auf dem Boden, Laogong Kontakt mit dem Dantien)
9. **Den Oberkörper drehen und mit der Hand schieben**  
(Etwas Schweres schieben und klare, frische Luft einatmen. Die Handfläche bleibt offen)
10. **Wolkenhände**  
(Der Geist ist ruhig - durch die obere Hand schauen)
11. **Wasser schöpfen und zum Himmel schauen**  
(Ich schöpfe vom Meeresgrund und betrachte einen schönen Himmel. Füße bleiben vollständig am Boden, Rücken ist die gerade Verlängerung des gestreckten Beines)
12. **Das Boot aufs Wasser schieben und der Welle helfen**  
(Ich bewege mich weich wie eine Welle, die Füße rollen mit der Bewegung, Bewegung vom Dantien ausgehend, Körper bleibt aufgerichtet)
13. **Die Flügel öffnen**  
(Ich breite meine Flügel aus wie eine Taube. Arme öffnen sich zur Seite und werden in einer waagerechten Bewegung zusammengeführt, der hintere Fuß rollt mit der Bewegung, die vorderen Zehen drücken nach hinten, die vordere Ferse hebt ab)

Wiederholung auf der anderen Seite:

11. Wasserschöpfen, 12. Boot auf Wasser schieben, 13. Flügel öffnen  
Alternativ die Übungen 11, 12 und 13 jeweils einzeln zuerst links dann rechts.

#### **14. Mit der Faust stoßen**

(Ich schiebe und ziehe etwas Schweres, Fäuste bewegen sich mit innerer Kraft. Fäuste liegen am Körper an, Handfläche nach oben. Erste Hand dreht und bewegt sich nach vorne, dreht sich nach oben, zieht zurück)

#### **15. Fliegen wie eine Wildgans**

(Füße drücken nach unten, Schultern weich nach oben ziehen)

#### **16. Wie eine Windmühle kreisen**

(Der Körper dreht sich langsam wie ein großes Rad, Becken bewegt sich gegengleich, Hände bleiben im gleichen Abstand) - Richtungswechsel

#### **17. Den Ball prellen**

(Ich spiele wie ein Kind mit dem Ball und bin glücklich. Linke Hand und rechtes Knie heben sich und sinken. Wechsel)

#### **18. Das Qi beruhigen**

(die Energie nach oben tragen, ins Baihui einfüllen, und durch den Körper bis in die Erde absenken)

#### **Alles Gute einsammeln**

Die Energie vom Horizont ins Dantian bringen, verweilen

#### **Dantian schließen und aus der Übung heraustreten**