



Stefan Wahle und Gabi Philippsen

*Die 18 Übungen des  
Taiji-Qigong by Gabi  
Philippsen*

Mit chinesischer Heilgymnastik zu Gesundheit und  
Wohlbefinden

**Gabi Philippsen**  
**Physiotherapeutin, Entspannungspädagogin**  
**Lehrerin für Qigong i.A., DQGG**

**und**

**Diplom-Sozialökonom**  
**Stefan Wahle**  
**Lehrer für Qigong, TQN + DDQT**  
**6. Dan Ju-Jutsu**  
**lizenzierter Fitnesstrainer**  
**akkreditiert bei: [www.trainerregister.de](http://www.trainerregister.de)**



**Mitglied**



**Offizielles Lehrbuch**  
**der**  
**Sawah® Qigong und Taijiquan Gesellschaft**

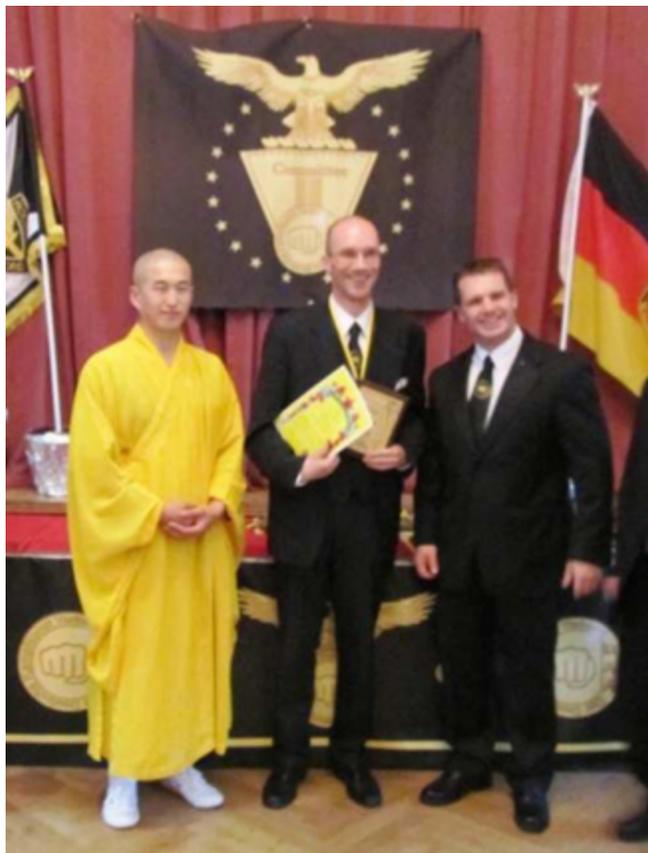


®

[www.sawah-qigong.de](http://www.sawah-qigong.de)

[www.facebook.com/SawahQigong](https://www.facebook.com/SawahQigong)

## Sport Awards 2011 der Martial Arts Association





Aufnahme in die Hall of Fame und Verleihung der Dragon Medal

## **Inhaltsverzeichnis**

- 1. Einführung in Qigong**
- 2. Grundhaltungen**
  - 2.1. Handhaltungen**
  - 2.2. Beinstellungen**
- 3. Die Übungen des Taiji-Qigong**
  - 3.0. Vorübung, Angrüssen**
  - 3.1. Wecken des Qi, die Atmung regulieren**
  - 3.2. Brustkorb öffnen und erweitern**
  - 3.3. Einen Regenbogen bewegen**
  - 3.4. Die Wolken auseinanderschieben**
  - 3.5. Rollen der Arme**
  - 3.6. Rudern auf einem ruhigen See**
  - 3.7. Mit einer Hand die Sonne heben**
  - 3.8. Kopf drehen und den Mond anschauen**
  - 3.9. Oberkörper drehen und Handkante schieben**
  - 3.10. Wolkenhände**
  - 3.11. Auf den Meeresgrund greifen und in den Himmel schauen**
  - 3.12. Wellen bewegen**
  - 3.13. Die fliegende Taube breitet ihre Flügel aus**
  - 3.14. Faust stoßen und Arm strecken**
  - 3.15. Fliegen wie eine Wildgans**

- 3.16. Wie eine Windmühle kreisen**
- 3.17. Mit einem Ball spielen wie ein Kind**
- 3.18. Beruhigen des Qi**
- 3.19. Abschluss**

- 4. Buchempfehlungen**
- 5. Über die Autoren**
- 6. Vorstellung der Gesellschaft**

## **1. Einführung in Qigong**

Qi Gong (ausgesprochen: Tshi Gung) beinhaltet Übungen, die den Energiefluss im Körper begünstigen und Blockaden lösen, um die Gesundheit zu erhalten, zu fördern oder wiederzuerlangen. Sie sind daher für kranke sowie für gesunde Menschen gleichermaßen geeignet und sinnvoll. Die positiven Wirkungen werden durch die Vereinigung von körperlicher und geistiger Bewegung zusammen mit Atemübungen erreicht. Das Ziel ist, dass der Trainierende mit sich in Zufriedenheit und Harmonie lebt. Dieser ausgewogene Zustand ist untrennbar mit der frei fließenden Energie, dem Qi, verbunden.

Qi bedeutet Lebensenergie, die ständig wieder aufgeladen werden muss.

Es gibt eine Vielzahl von Qigong-Übungen mit unterschiedlichen Ausprägungen. Dabei gibt es zwei Hauptkategorien. Auf der einen Seite die Übungen-in-Bewegung (Donggong) und auf der anderen Seite die Übungen-in-Ruhe (Jinggong).

Bewegtes Qigong ist für Anfänger leichter zu erlernen, da keine besondere Geisteskraft erforderlich ist. Es müssen lediglich eine Abfolge von gewissen Bewegungen zusammen mit der Atemtechnik erlernt werden. Jinggong, also Übungen in Ruhe, wird als schwerer erlernbar eingeschätzt, aber gleichfalls auch als höherwertiger angesehen. Das Qi wird direkt durch die Vorstellungskraft geleitet. Hierbei wird eine Energiedurchdringung des Körpers erreicht, zu der keine sportliche Übung fähig ist. Hier zeigt sich der wahre Meister.

Qigong ist bei weitem keine rein chinesische Erfindung, da bei dessen Entstehung auch äußere Einflüsse aus dem indischen Yoga und dem tibetischen Buddhismus eine Rolle spielten.

Sie werden in verschiedenen Büchern und bei verschiedenen Meistern und Lehrenden Abweichungen von der hier vorgestellten Form finden. Die Grundprinzipien und Wirkungsweisen sind zwar immer gleich, jedoch finden sich Abweichungen in der Reihenfolge der Übungen sowie in Ausführungsdetails bis hin zu unterschiedlichen Handhaltungen. Es gibt nicht die eine richtige Urform, die es schon immer gab oder geben wird. Vielmehr durchlaufen die Übungen einen ständigen Wandel im Laufe der Zeit. Jeder Praktizierende muss seinen eigenen Weg finden und gehen. Insbesondere sollte jeder auf seine persönlichen Eigenheiten und Gegebenheiten Rücksicht nehmen. Dies gilt besonders für Ältere, Kranke oder körperlich Behinderte. Standtiefe, Dehnung und Bewegungsspannbreite (range of motion) sollten entsprechend angepasst werden.

Die hier vorgestellte Variante der 18 Übungen des Taiji-Qigong ist offiziell von der Sawah Qigong und Taijiquan Gesellschaft autorisiert. Die Idee und die Anfänge gehen bis in die 1950er Jahre zurück. Die in der jetzigen Reihenfolge aufgestellten Übungen wurden in den 1970er Jahren von Meister Lin Hou Sheng entwickelt und zusammengestellt. Das staatliche Forschungsinstitut für traditionelle chinesische Medizin in Shanghai hat über diese Übungsabläufe wissenschaftliche Untersuchungen angestellt und Wirkungen auf den Körper und die Psyche bestätigt. Es werden die innere Energiearbeit des Qigong mit Bewegungen der inneren Kampfkunst Taijiquan zur Förderung des Qi-Flusses kombiniert.

Obwohl es sich beim Taiji-Qigong um einfache Übungen handelt, ist die Ausführung zu Anfang ungewohnt und der Fluss der Bewegungen ist nicht leicht zu erreichen. Nehmen Sie sich kleine Teilziele vor. Üben Sie jeden Tag eine der Übungen ein, mit der Sie sich dann ausführlich beschäftigen. Fangen Sie am ersten Tag mit Übung Nr. 1 an. Am zweiten Tag üben sie ausführlich Übung Nr. 2 und am Schluss wiederholen Sie Übung Nr. 1 und Nr. 2 hintereinander. Fahren Sie so lange damit fort, bis Sie alle Übungen kennengelernt haben. Dann sollten Sie die Form täglich mindestens einmal praktizieren, je nach persönlicher Präferenz morgens oder abends. Sie werden sehen, wie schnell sich positive Auswirkungen auf Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden einstellen werden. Sie sollten auf alle Fälle darauf achten, mindestens 2 Stunden vor den Übungen keine Nahrung mehr zu sich zu nehmen, da ein voller Bauch die Atmung und Bewegung behindert und das Qi keinen Platz in ihm hat. Außerdem verbraucht die Verdauung wichtiges Qi, so dass weniger für Qigong zur Verfügung steht. Nach den Übungen sollten Sie noch eine halbe Stunde verstreichen lassen, bis Sie wieder Nahrung zu sich nehmen, da die Übungen noch nachwirken.

Die Übungen haben positive Auswirkungen auf die Atmungsorgane und Gliedmaßen. Gelenke werden beweglicher, die Nerven gestärkt sowie das Gleichgewichtsempfinden verbessert. Das Immunsystem und das Herz-Kreislaufsystem werden ebenso positiv beeinflusst; die Energie und die Funktionen der inneren Organe werden ins Gleichgewicht gebracht.

Für die Übungen ist ein Körperpunkt sehr wichtig, auf den später noch Bezug genommen wird. Dabei handelt es sich um das untere Dantian (ausgesprochen: Dantien; das Elixierfeld des langen Lebens und der Weisheit). Es ist ein Energiezentrum, das etwa 5 cm unterhalb des Bauchnabels

im Bauch liegt. Wenn Sie die Hände aufeinander mit den Oberkanten zwei Finger breit unterhalb des Bauchnabels platzieren, liegen die Hände genau darauf. Wenn allgemein vom Dantian gesprochen wird, ist meist das untere Dantian gemeint, obwohl es auch noch das obere und mittlere Dantian gibt, was hier der Vollständigkeit halber erwähnt werden soll. Dieses Energiereservoir speichert Qi und pumpt es durch den Körper.

Der Ablauf der Übung sollte **sehr langsam** aber fließend erfolgen. Auf den Ablauf der Atmung, insbesondere wann ein- und wann ausgeatmet werden soll, wird bei der Vorstellung der jeweiligen Einzelübung hingewiesen. Grundsätzlich praktizieren wir die sogenannte Bauchatmung, bei der durch die Nase tief in die Brust und dann in den Bauch eingeatmet wird. Der Bauch wölbt sich dabei wie eine Kugel nach außen. So nutzen wir das volle Lungenvolumen aus, belüften unsere Lunge optimal und führen unserem Körper den größtmöglichen Sauerstoff zu.

Ich habe diese Einführung so kurz wie möglich gehalten und verzichte mit Absicht auf endlose theoretische Ausführungen zum Qigong und der traditionellen chinesischen Medizin. Das haben viele andere Bücher in ganzer Bandbreite schon getan und ich wollte nicht noch ein Buch veröffentlichen, das die ersten 150 Seiten das gleiche Thema zum x-ten Male auswalzt. Hier geht es in erster Linie um die Vorstellung und das Erlernen der Form.

Ich habe versucht, möglichst jeden kleinen Zwischenschritt im Bild festzuhalten und zu beschreiben, so dass allein mit diesem Buch ein Kennenlernen und eine Rohpraktizierung der Form möglich sein sollten. Der letzte Feinschliff kann dann durch die Unterrichtung eines erfahrenen Meisters eines anerkannten Verbandes erfolgen. Dieses Buch sollte

also als Vorbereitung oder Begleiter zu einem Kurs gesehen werden, was ja letztendlich für jedes Lehrbuch gilt.



Ich wünsche viel Spaß und Erfolg beim Üben!

Stefan Wahle

## **2. Grundhaltungen**

### **2.1. Handhaltungen**



1

#### **Das Weidenblatt**

Bei der Handhaltung „Weidenblatt“ sind die vier Finger gestreckt und liegen eng zusammen. Der Daumen ist angelegt.



2

## **Das Lotusblatt**

Beim „Lotusblatt“ sind alle Finger gestreckt und möglichst weit voneinander abgespreizt.



3



4

### **Der Laogong-Punkt**

Winkeln wir aus der Position des [Bildes 3](#) den Mittelfinger an und legen die Fingerkuppe in den Handteller, so ruht diese automatisch auf dem inneren Laogong-Punkt (4).



5



6

### **Die Faust**

Als Erstes werden die vier Finger eingerollt ([Bild 5](#)) und dann der Daumen an der Seite mit angewinkelten Gelenken angelegt ([Bild 6](#)).

### **Das Eindrehen der Faust bei Übung 14**



7



8



9



10

Die Finger werden gespreizt und gleichzeitig von der Kleinfingerseite her beginnend in einer Drehbewegung des Hand- und Ellenbogengelenkes im Uhrzeigersinn (mit der rechten Hand) gedreht. Die linke Hand dreht entgegen des Uhrzeigersinns.



11



12



13

Die vier Finger werden eingerollt und dann der Daumen an der Seite mit angewinkelten Gelenken angelegt.

### **Handhaltung Schwingen der Wildgans Übung 15**