

Norbert Strehlow, B.A.
Medizinischer Qìgōng Trainer

Mein Shibashi

Tàijì - Qìgōng
(18 Formen der Harmonie)



Besuchen Sie mich im Internet:
www.qigong-jever.de

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

Chinesische Weisheit

Für Sassi!

Über mich

Qìgōng ist für mich eine wundervolle Art, Alltagsstress abzubauen. Durch regelmäßiges Üben gelingt es mir, (fast) jeden Tag mit einem Lächeln zu beginnen. Es ist für mich ein Weg, um ruhiger und ausgeglichener zu leben.

Ich bin bei der Luftwaffe Jagdflugzeuge geflogen. Das ist eine sehr anspruchsvolle Tätigkeit, die ständige Konzentration erfordert und eine große Belastung für den Körper bedeutet, speziell für die Wirbelsäule. Nach ein bis zwei Flügen am Tag ist man sowohl körperlich als auch mental ausgepowert. Nach einer Woche fliegen „weiß man, was man gemacht hat“ - die Verschleißerscheinungen sind enorm.

Nach zwei Krebsoperationen mit anschließender Strahlentherapie durfte ich 2006 eine Reha machen. Dort lernte ich zum ersten Mal Qìgōng kennen. Ich habe schnell bemerkt, dass ich durch regelmäßiges Üben die Nebenwirkungen meiner Dauermedikation, die ich aufgrund meiner Erkrankung nehmen muss, besser verkraften kann. Auch habe ich festgestellt, dass ich durch mein regelmäßiges Üben mit dem Stress im Cockpit besser umgehen konnte. Speziell durch die Übungen des Wirbelsäulen-Qìgōng konnte ich meine durch das Fliegen stark beanspruchte Wirbelsäule entlasten.

Leider konnte ich bei mir Zuhause keinen Qìgōng-Lehrer finden. Daher entschied ich mich, selbstständig weiterzuüben. Irgendwann kam ich aber an den Punkt, an dem ich mehr über Qìgōng lernen wollte. Und meine positiven Erfahrungen haben mich bestärkt, Qìgōng an

andere Menschen weiterzugeben. Also habe ich 2010-2011 eine Ausbildung zum Medizinischen Qìgōng Trainer in München und 2012-2014 das Kontaktstudium Qìgōng an der Carl-von-Ossietzky-Universität in Oldenburg absolviert.

Zeitgleich habe ich 2012 Pädagogik und Philosophie in Oldenburg studiert. Ich glaube, Pädagogik hilft mir, in meinen Qìgōng-Kursen die Inhalte noch besser zu vermitteln. Um Qìgōng richtig verstehen zu können, halte ich es für wichtig, sich auch mit der Denkweise der Chinesen auseinanderzusetzen. Dabei können philosophische Schriften wie das „Dàodéjīng“ von Lǎozǐ oder „Das wahre Buch vom südlichen Blütenland“ von Zhuāngzǐ sehr hilfreich sein. Im „Dàodéjīng“ zum Beispiel wird das Prinzip des „wú wéi“ genannt. In Vers 48 heißt es:

„Wer das Lernen übt, vermehrt täglich.
Wer den SINN [das Dào] übt, vermindert täglich.
Er vermindert und vermindert,
Bis er schließlich ankommt beim Nichtsmachen.
Beim Nichtsmachen bleibt nichts ungemacht.“¹

Unter „wú wéi“ ist ein Handeln ohne zu handeln, ein Eingreifen ohne einzugreifen zu verstehen. Dieses Handeln steht spontan im Einklang mit dem Dào. So wird das Notwendige getan, jedoch ohne Übereifer. Es ist ein Zustand der inneren Stille, der zur richtigen Zeit die richtige Handlung ohne Anstrengung des Willens hervortreten lässt. Wenn man dieses Prinzip des „wú wéi“ verstanden hat, dann ist einem dieses Wissen beim Qìgōng sehr hilfreich. Damit kann dann jeder „sein“ Qìgōng weiter verfeinern.

Zusätzlich zu meinen beiden Qìgōng-Ausbildungen habe ich noch viele lehrreiche Qìgōng-Seminare in Oldenburg besucht. Dabei möchte ich besonders die Seminare bei meinem Freund Liu Junmai (Qìgōng-Meister und Yǎngshēng-

Experte aus Peking) hervorheben. Liu Junmai praktiziert und unterrichtet nicht nur Qìgōng, er lebt es!

Da mein Wissensdurst aber immer noch nicht gestillt war, habe ich ab 2014 begonnen, China zu bereisen, um mein Qìgōng-Verständnis weiter zu vertiefen. Ich durfte in China von vielen großartigen Qìgōng-Meistern weiter lernen, zu denen sich dann eine Freundschaft entwickelt hat. Ich durfte u.a. auch als erster Nicht-Chinese im Institut von Liu Junmai in Peking trainieren.

¹ Wilhelm, Richard: Lao-Tse und der Taoismus. 3. unveränd. Auflage. Stuttgart-Bad Cannstatt: Friedrich Frommann Verlag 1987, S. 83.



Ich habe schon viel gelernt, aber es liegt noch ein weiter Weg vor mir ...

Vorwort

Shíbāshí², das Qìgōng der 18 Bewegungen, ist ein System, mit dem das Qì im Körper bewegt wird und gezielt verschiedene Körperteile, Organsysteme und Meridiane (energetische Leitbahnen des Körpers) angesprochen werden. Es sind Übungen, die aus unterschiedlichen Qìgōng-Stilen zusammengestellt worden sind. Daher können Sie einige Übungen auch in anderen Qìgōng-Stilen wiederfinden. Shíbāshí ist oftmals auch als Tàijí-Qìgōng bekannt. Es ist eine besonders schöne, fließende Übungsform, die auszuführen sowohl eine Freude ist als auch zu einer tiefen Entspannung führt. Knochen, Gelenke und Muskulatur werden sanft mobilisiert und bis ins hohe Alter geschmeidig und kräftig gehalten. Durch die stetige,