

Die 15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong

Im Lehrsystem Qigong Yangsheng nehmen die 15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong eine Schlüsselrolle ein, zum einen für den Einstieg in Qigong Yangsheng und zum anderen für Anwendungsgebiete mit unterschiedlichsten Bedingungen. In dieser Methode sind die Prinzipien besonders leicht und klar erkennbar.

Bezüglich der Bezeichnungen und Vorstellungsbilder werden sowohl Bilder aus der Natur, Tierbewegungen, Symbole und auch Prinzipien des Übens angesprochen. Das grundlegendste Prinzip (taiji) wird bereits im Namen der Methode genannt. Bezüglich der Bewegungsmuster und Schrittformen wird die ganze Bandbreite an Möglichkeiten (symmetrische Haltungen, diagonale Entfaltungen, ungewichtete und gewichtete Schritte) geübt. Bei den angewandten Kräften finden sich vielfältige Kraftqualitäten wie umfassen-aufspannen und spiralförmige Kräfte.

Die Inhalte dieser Methode geben somit die ganze Palette an Vorstellungsinhalten, Bewegungsmustern und Schrittformen wieder und sind deshalb eine Basis für alle anderen Methoden.

Für die Anwendung stehen unterschiedliche Übungsweisen zur Verfügung; Ausschnitte und sinnvolle Zusammenstellungen von Einzelformen lassen sich bei einiger Erfahrung leicht erarbeiten.



Der weiße Kranich
zeigt seine
Schwingen



Der Pfau schlägt ein Rad



Rolle den Ball nach
links und rechts

"Bei der Entwicklung der 15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong stand ich, wie bei der Ausformung aller anderen Methoden, auf den Schultern meiner Ahnen", so Jiao Guorui, der damit die Verehrung des Wissens und der Erfahrung seiner Lehrer zum Ausdruck brachte.

Jiao Guorui entwickelte diese Abfolge von 15 fließend miteinander verbundenen Formen aus den dreizehn Taiji-Pfahl-Übungen des Daoisten Xu Xuanping (Tangzeit, 618 - 907).

Hinweise zum Übungsablauf

Die 3 Vorbereitungsübungen sollten jeweils mindestens 3 Minuten durchgeführt werden, die Abschluss Übungen können in einer selbst gewählten Dauer erfolgen.

Die 15 Hauptübungen werden jeweils 4-mal durchgeführt, bzw. bei wechselseitigen Übungen 2-mal in jede Richtung.

Es müssen bei einem Übungsdurchgang nicht alle Übungen durchgeführt werden, es sollten jedoch mindestens folgende Übungen immer enthalten sein:

- Eine Vorbereitungsübung
- 2-3 Hauptübungen
- die Abschluss Übung "Führe das Qi zum Ursprung zurück"

Grundsätzlich soll die Atmung bei allen Übungen frei und ungezwungen fließen. Die Bewegung richtet sich nach der Atmung und nicht umgekehrt. Dadurch wird es auch bei mehreren Teilnehmern zu einem unterschiedlichen Übungsrythmus kommen.

Stehen wie eine Kiefer Bälle ins Wasser drücken Tragen und Umfassen

- 1. Reguliere den Atem, beruhige den Geist**
- 2. Zerteile die Wolken, halte den Mond**
- 3. Trage den Ball nach links und rechts**
- 4. Schiebe den Berg mit beiden Händen**
- 5. Pferd-Schritt, Hände wie ziehende Wolken**
- 6. Der Kondor breitet seine Schwingen aus**
- 7. Der rote Drache spreizt seine Klauen**
- 8. Den Ball im Wasser halten**
- 9. Rolle den Ball von links nach rechts**
- 10. Der Pfau schlägt ein Rad**
- 11. Der weisse Kranich zeigt seine Schwingen**
- 12. Teile die Mähne des wilden Pferdes**
- 13. Zwei Ringe umfassen den Mond**
- 14. Strecke die Arme und beuge die Knie**
- 15. Der Elefant kreist mit der Hüfte**

**Reibe den Shen-Shu
Schließe den Dai-Mai
Reibe das Dan-Tien
Wasche den Lao-Gong**

Führe das Qi zum Ursprung zurück