

## **Tai Chi Qigong Shibashi: Harmonie in 18 Bewegungen 1. Satz**

1. Eröffnung – das Qi wecken, die Atmung regulieren
2. Die Brust weiten
3. Den Regenbogen bewegen
4. Die Wolken teilen
5. Den Affen abwehren
6. Ein Boot rudern auf stillem Wasser
7. Den Qi-Ball vor der Schulter halten
8. Den Körper drehen und den Mond anschauen
9. Die Hüfte drehen und mit der Hand stoßen
10. Wolkenhände
11. Wasser schöpfen und zum Himmel schauen
12. Vorwärts und rückwärts beugen und den Ball rollen
13. Die Taube zeigt ihre Flügel
14. Eine Faust bilden und den Arm ausstrecken
15. Flug der Wildgans
16. Das Rad drehen
17. Den Ball prellen und dabei das Knie beugen
18. Abschluss und Energie schöpfen

## **Tai Chi Qigong Shibashi: Harmonie in 18 Bewegungen 2. Satz**

1. Das Qi regulieren
2. Der kleine Energiekreislauf
3. Der Wind bläst durch die Weidenzweige
4. Die Nadel im Meeresboden suchen
5. Der Fischer wirft sein Netz aus
6. Aus der Unendlichkeit die Richtung andeuten
7. Der böse Junge tritt mit dem Bein
8. Der heilige Kranich betet den Mond an
9. Der goldene Drache zeigt seine Klauen
10. Den Bogen spannen, um den Adler zu schießen
11. Den wilden blauen Ozean überqueren (Push in 2 Richtungen)
12. Der Löwe spielt mit dem Ball (vgl. Tai Chi: Weberin)
13. Den Mond im Dantian umarmen
14. Der Phönix breitet seine Flügel aus
15. Den Gegner auf die Ohren schlagen
16. Das Qi im Dantian kreisen lassen
17. Das Qi einsammeln