

# Wirkrichtungen beim Üben der 15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong

## 1. Reguliere den Atem, beruhige den Geist

Es wird hauptsächlich das **Steigen und Sinken** des Qi geübt, daneben auch das Öffnen und Schließen. Dabei wird das Steigen (hebende Bewegung) in Kombination mit dem Öffnen (aufspannende Kraft) und das Sinken (senkende Bewegung) in Kombination mit dem Schließen (Qi zum Dantian führen = innere Schließen) praktiziert.

## 2. Zerteile die Wolken, halte den Mond

Der Hauptaspekt ist das **Steigen und Sinken** des Qi-Flusses, der Nebenaspekt das Öffnen und Schließen.

## 3. Trage den Ball nach links und rechts

Diese Übung fördert hauptsächlich das **Öffnen und Schließen** des Qi-Flusses, daneben auch das Steigen und Sinken.

## 4. Schiebe den Berg mit beiden Händen

Mit dieser Form wird hauptsächlich das **Öffnen und Schließen** des Qi geübt, in geringerem Maße auch das Steigen und Sinken.

## 5. Pferdschritt – die Hände wie ziehende Wolken

Die gesamte Übung bewirkt eine enge Verbindung von **Steigen, Sinken, Öffnen und Schließen** des Qi-Flusses: Die umwickelnde Bewegung der Arme bewirkt ein Schließen und Steigen des Qi. Die ergänzenden Kräfte nach außen und das Aufstützen nach unten bewirken ein Öffnen und Sinken des Qi. Das Sinken des Beckens zur Einleitung des Pferdschritts wird begleitet von einem Schließen im Dantianbereich und wirkt stabilisierend auf die Qi-Bewegung. Der breite Stand und die Drehbewegung der ziehenden Wolken bedeuten ein Sinken und Öffnen, wobei die Drehbewegung und das Öffnen vom Dantian ausgehen. Das Wechseln der Hände hat eine schließende Funktion.

## 6. Der Kondor breitet seine Schwingen aus

Diese Übung fördert hauptsächlich das **Steigen und Sinken** des Qi-Flusses, als Nebenaspekt auch das Öffnen und Schließen.

## 7. Der rote Drache spreizt seine Klauen

Mit dieser Übung wird hauptsächlich das **Öffnen und Schließen** des Qi gefördert, und zwar in höherer Position, d.h. vor dem Brust-Oberbauch-Bereich. Als Nebenaspekt wird mit der Übung auch das Steigen und Sinken des Qi-Flusses unterstützt.

#### 8. Den Ball im Wasser halten

Der Hauptaspekt dieser Übung ist das **Steigen und Sinken** des Qi, der Nebenaspekt das Öffnen und Schließen.

#### 9. Rolle den Ball nach links und rechts

Der Hauptaspekt dieser Übung ist das **Öffnen und Schließen**, daneben wird auch das Steigen und Sinken des Qi gefördert. (Das Öffnen und Schließen in horizontaler Bewegung vor der Körpermitte trainiert besonders das mittlere Dantian und führt das Qi zu seiner Wurzel zurück.)

#### 10. Der Pfau schlägt ein Rad

Diese Übung bewirkt hauptsächlich ein **Öffnen und Schließen**, d.h. ein Sich-Ausbreiten und Sich-Sammeln des Qi-Flusses, daneben auch ein Steigen und Sinken.

#### 11. Der weiße Kranich zeigt seine Schwingen

Diese Übung bewirkt hauptsächlich ein **Öffnen**, Sich-Ausbreiten und ein **Schließen**, Sich-Verdichten des Qi-Flusses. Durch das Auseinandergehen der Hände nach außen oben bzw. nach außen unten kommt es zu einem Öffnen und Schließen der Diagonalen. Neben dem Öffnen und Schließen wird auch ein Steigen und Sinken des Qi-Flusses durch das Heben und Senken der Arme sowie die hochragende bzw. sinkende Bewusstseinshaltung bewirkt.

#### 12. Teile die Mähne des wilden Pferdes

In dieser Übung werden das **Steigen, Sinken, Öffnen und Schließen** des Qi-Flusses in Ausgewogenheit gefördert.

#### 13. Zwei Ringe umfassen den Mond

Mit dieser Übung wird eine harmonische Verbindung von **Steigen, Sinken, Öffnen und Schließen** des Qi-Flusses bewirkt.

#### 14. Strecke die Arme und beuge die Knie

Mit dieser Übung wird besonders das **Steigen und Sinken** des Qi gefördert, daneben auch das Öffnen (Sich-Ausbreiten) und Schließen (Sich-Sammeln).

#### 15. Der Elefant kreist mit der Hüfte

Diese Übung fördert vor allem das **Öffnen und Schließen** des Qi-Flusses, daneben auch das Steigen und Sinken. (Durch die kreisende Bewegung des Schwerpunkts wird der Wechsel von „voll“ und „leer“, Gewichtung und Neutralität, auf allen Ebenen des Körpers geübt.)