



## Qigong Shibashi die 18 Figuren Set 1 - Übungen der Harmonie

Meine Videoempfehlung: Zugriff <https://Bilder & Video vom 21.12.2024>

Video 1 <https://youtu.be/xBoCrEswHvQ?si=TxgaSwnX6e9J-9To>

Video 2 <https://youtu.be/DzCrNUViMtM?si=21CUBcw7YTpwqnLL>

Video 3 <https://youtu.be/ADVMFVirsjU?si=tQGWsyv3lxjhdrJ>



Video 1



Video 2



Video 3

1. Das Wecken des Qi
2. Den Horizont umarmen
3. Den Regenbogen bewegen
4. Die Wolken auseinanderschieben
5. Das Rollen der Meereswogen
6. Rudern auf einem stillen See
  
7. Mit einer Hand die Sonne heben
8. Den Kopf drehen und nach dem Mond schauen
9. Die innere Kraft mehren
10. Wolkenhände in Reiterhaltung
11. In den Meeresgrund greifen und in den Himmel blicken
12. Wellen bewegen
  
13. Die fliegende Taube breitet ihre Flügel aus
14. Die Faust stoßen
15. Fliegen wie ein Adler
16. Wie eine Windmühle kreisen
17. Mit dem Ball spielen wie ein Kind
18. Das Beruhigen des Qi