



Qigong Shibashi die 18 Figuren Set 3 – Vertiefung

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

Video 1 <https://www.youtube.com/watch?v=3cgO9EOoRal&t=558s>

Video 2 https://www.youtube.com/watch?v=u_57Ac4yP5U&t=24s

Video 3 <https://www.youtube.com/watch?v=XbtpTmY-iHg>



Video 1



Video 2



Video 3

1. Der Unbesiegbare schaufelt kraftvoll
2. Den Geist öffnen – stärkt Herz und Lungen
3. Wind von links und rechts – stärkt Milz und Magen
4. Die Lotusblüte vertreibt den feuchten Wind
5. Vermehre die Säfte, heile die Nieren – in den Sonnenuntergang schauend
6. Ausgeglichene Liebe, gesunde Galle – Nadel auf dem Meeresgrund suchen

7. Den Himmel öffnen, die Erde spalten – gesunde Mitte
8. Der starke Fausstoss enthüllt die innere Kraft
9. Immer fest die Lendenwirbelsäule schliessen
10. Die Flügel spreizen und schweben, um Schultern und Rücken zu beleben
11. Die Mähne des Wildpferdes teilen – senkt den Blutzucker
12. Mit beiden Händen schieben, um die Lendenwirbel zu strecken

13. Das Dantien massieren – pflegt den Verdauungstrakt
14. Gutes Qi sammeln und schlechtes verwerfen
15. Die Leitbahnen befreien und Krankheiten entwurzeln
16. Im ganzen Körper das Qi bewegen, um das Herz zu stärken
17. Grenzenlose Freude bringt guten Schlaf
18. Mit beiden Händen drücken und den Atem ausgleichen