

## Qi Gong Taiji Shi Ba Shi

Qi Gong Taiji Shi Ba Shi gehört mittlerweile zu den verbreitetsten Qi Gong Formen weltweit, blickt aber ebenso auf eine ehrwürdige Tradition vieler Jahrhunderte zurück.

Lin Housheng (\*16.09.1939), Professor an der Sportuniversität Shanghai, befasste sich hauptsächlich mit der nachweisbaren körperlichen Auswirkung von Qi Übertragungen, z.B. zur Schmerzbekämpfung. 1979 stellte er seine Methode der 18 Bewegungen vor – Qi Gong Shi Ba Shi

Das System der 18 Bewegungen umfasst 8 Sätze von unterschiedlichem Schwierigkeitsgrad – wir üben den 1. Satz.

Die Übungen sind sehr einfach in ihrer Choreographie, somit verlangt es auch dem Anfänger keinerlei Vorkenntnisse oder körperliche Fitness ab.

Die Atmung ist leicht mit der Bewegung zu synchronisieren, was die Wirkung der Übungen vertieft.

Das Ziel der Übungen ist es, den Körper zu entspannen und den Geist zu beruhigen. Der Tonus aller Muskeln soll verbessert und der gesamte Stoffwechsel und Energiefluss angeregt werden. Dazu trägt auch die tiefe Bauchatmung bei, die mit den Bewegungen synchronisiert und deren Frequenz damit gezielt gesteuert wird.

Das Ziel einer tiefen und entsprechend langsamen Bauchatmung hat einen ganz praktischen Hintergrund:

**Ziel der Übung sind Gesundheit und ein langes Leben.**

Ein Blick in die Zoologie zeigt, dass die Langlebigkeit einer Art mit ihrer Atemfrequenz umgekehrt korreliert:

Affe	32 Atemzüge/min.	Lebenserwartung ca. 8 Jahre
Elefant	18 Atemzüge/min.	Lebenserwartung ca. 60 Jahre
Schildkröte	2 Atemzüge/min.	Lebenserwartung > 100 Jahre