

## Die 18 Formen des Taiji-Qigong Shíbā Shì 十八式



Markus Ruppert unterrichtet seit 2005 Qigong und innere Bewegungskünste mit einem besonderen Fokus auf Körperstruktur, Bewegungsprinzipien und innerer Kraftführung. In seiner Arbeit verbindet er traditionelle Qigong-Lehren mit modernen Erkenntnissen aus Anatomie, Bewegungslehre und Pädagogik. Sein Ansatz zeichnet sich durch Klarheit, Präzision und große Praxisnähe aus und ermöglicht sowohl Übenden als auch Lehrenden einen tiefen, verständlichen Zugang zur inneren

### Markus Ruppert

Jahrgang 1976, Heilpraktiker,  
Somatic Experiencing Practitioner®,  
Referent, Autor, Leiter des  
Ausbildungsinstitutes Lotus Qigong



### Über die 18 Formen des Taiji-Qigong

Die 18 Formen des Taiji-Qigong zählen zu den bekanntesten und weltweit am häufigsten praktizierten Übungsreihen. Ihre klaren, fließenden Bewegungen machen sie leicht zugänglich, zugleich bergen sie eine große Tiefe. Hinter der scheinbaren Einfachheit verbirgt sich ein fein abgestimmtes Zusammenspiel von Aufrichtung und Verwurzelung, Öffnen und Schließen. Jede Form lädt dazu ein, den Körper neu zu organisieren, die innere Wahrnehmung zu schulen und den Qi-Fluss ganzheitlich zu erfahren.

Dieses Buch eröffnet einen vertieften Zugang zu den 18 Formen. Es führt über die äußere Choreografie hinaus und macht die zugrunde liegenden Bewegungsprinzipien, Kraftführungen und inneren Zusammenhänge verständlich. Schritt für Schritt wird aufgezeigt, wie aus gymnastischer Bewegung eine lebendige Qigong-Praxis entsteht – getragen von innerer Struktur, dynamischer Balance und einem ruhigen, durchgängigen Fluss. So werden die 18 Formen zu einem Weg, Qigong nachhaltig zu verstehen, zu

Markus Ruppert  
www.lotus-qigong.de



©|M.R.

©|M.R.

Markus Ruppert | Die 18 Formen des Taiji-Qigong | Shíbā Shì 十八式

## Die 18 Formen des Taiji-Qigong

### Shíbā Shì 十八式

VON  
MARKUS RUPPERT



氣功

Markus Ruppert

# Die 18 Formen des Taiji-Qigong

Shíbā Shì  
十八式

## Markus Ruppert

Markus Ruppert ist Heilpraktiker, Referent, Autor und Qigong-Lehrer und -Ausbilder mit langjähriger Unterrichts- und Ausbildungserfahrung. Seit vielen Jahren beschäftigt er sich intensiv mit der inneren Struktur, der Kraftführung und der feinen Dynamik von Bewegung und der Qi Erfahrung im Qigong.

In seinem Unterricht verbindet er traditionelle Qigong-Lehren mit einem klaren, körperlich erfahrbaren Ansatz. Dabei legt er großen Wert darauf, komplexe innere Prinzipien verständlich zu machen und sie praktisch zugänglich zu vermitteln – sowohl für Übende als auch für angehende Lehrende.

Markus Ruppert unterrichtet regelmäßig in Kursen, Seminaren und Ausbildungen. Er ist Initiator der Lotus Qigong Masterclass, einer E-Learning Plattform für Qigong. Dieses Buch ist Ausdruck seiner langjährigen Praxis, seiner pädagogischen Erfahrung und seines Anliegen, Qigong nicht nur als Bewegungsform, sondern als innere Schulung von Wahrnehmung, Struktur und Kraft weiterzugeben.



*Für alle,  
die zwischen Himmel und Erde  
ihre eigene Mitte suchen  
und den Mut haben,  
ihr Gewicht der Schwerkraft anzuvertrauen.*

1. Auflage 2026

© 2026 Markus Ruppert

Markus Ruppert, Steinbacher Weg 12, 87730 Bad Grönenbach, Deutschland

[www.lotus-qigong.de](http://www.lotus-qigong.de)

Foto Titelbild: © Markus Ruppert

Druck: WIRmachenDRUCK GmbH, Illerstraße 15, 71522 Backnang, Deutschland

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.dnb.de> abrufbar.

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt.

Vervielfältigung, Übersetzung, Mikroverfilmung, Einspeicherung und Verarbeitung in elektronische Systeme ist unzulässig und strafbar.

**ISBN:** 978-3-9825036-1-5

# INHALTSVERZEICHNIS

<b>VORWORT.....</b>	<b>12</b>
<b>EINFÜHRUNG .....</b>	<b>16</b>
Historischer Hintergrund und Entstehung.....	17
Der Name „Shībā Shì“ (18 Formen) .....	17
Die verschiedenen Sätze (Sets).....	18
Aufbau, Struktur und Anwendung der Übungsanleitungen .....	19
<b>GRUNDLAGEN .....</b>	<b>22</b>
Die 6 Leitkriterien.....	23
Innere Struktur - das tragende Gerüst des Qigong.....	26
Dynamik - die bewegende Kraft im Qigong .....	32
Die Atmung im Qigong .....	40
<b>DIE 18 FORMEN DES TAIJI-QIGONG .....</b>	<b>42</b>
<b>1. Übung: Das Qi Wecken .....</b>	<b>42</b>
Übungsbeschreibung.....	43
Schwerpunkte und Wirkungsspektrum .....	43
Hinführung / Einsatz von Lehrmaterial.....	44
Innere Ausrichtung und Kraftführung .....	45
Typische Stolperstellen und wie du sie vermeidest .....	46
Verbale Anleitung für Kurse in einfachen Sätzen.....	46
<b>2. Übung: Die Brust öffnen .....</b>	<b>48</b>
Übungsbeschreibung.....	50
Schwerpunkte und Wirkungsspektrum .....	50
Hinführung / Einsatz von Lehrmaterial.....	51
Innere Ausrichtung und Kraftführung .....	52
Typische Stolperstellen und wie du sie vermeidest .....	54
Verbale Anleitung für Kurse in einfachen Sätzen.....	54

<b>3. Übung: Den Regenbogen schwingen</b> .....	<b>56</b>
Übungsbeschreibung.....	57
Schwerpunkte und Wirkungsspektrum .....	60
Hinführung / Einsatz von Lehrmaterial.....	60
Innere Ausrichtung und Kraftführung .....	62
Typische Stolperstellen und wie du sie vermeidest .....	64
Verbale Anleitung für Kurse in einfachen Sätzen.....	65
<b>4. Übung: Die Wolken teilen</b> .....	<b>66</b>
Übungsbeschreibung.....	68
Schwerpunkte und Wirkungsspektrum .....	69
Hinführung / Einsatz von Lehrmaterial.....	69
Innere Ausrichtung und Kraftführung .....	69
Typische Stolperstellen und wie du sie vermeidest .....	70
Verbale Anleitung für Kurse in einfachen Sätzen.....	71
<b>5. Übung: Die Affenabwehr</b> .....	<b>72</b>
Übungsbeschreibung.....	74
Schwerpunkte und Wirkungsspektrum .....	75
Hinführung / Einsatz von Lehrmaterial.....	76
Innere Ausrichtung und Kraftführung .....	76
Typische Stolperstellen und wie du sie vermeidest .....	77
Verbale Anleitung für Kurse in einfachen Sätzen.....	77
<b>6. Übung: Über den grossen See rudern</b> .....	<b>78</b>
Übungsbeschreibung.....	80
Schwerpunkte und Wirkungsspektrum .....	81
Hinführung / Einsatz von Lehrmaterial.....	81
Innere Ausrichtung und Kraftführung .....	81
Typische Stolperstellen und wie du sie vermeidest .....	82
Verbale Anleitung für Kurse in einfachen Sätzen.....	83

<b>7. Übung: Der Weise präsentiert den Pfirsich</b> .....	<b>84</b>
Übungsbeschreibung.....	85
Schwerpunkte und Wirkungsspektrum .....	86
Hinführung / Einsatz von Lehrmaterial.....	87
Innere Ausrichtung und Kraftführung .....	88
Typische Stolperstellen und wie du sie vermeidest .....	88
Verbale Anleitung für Kurse in einfachen Sätzen.....	89
<b>8. Übung: Den Mond anschauen</b> .....	<b>90</b>
Übungsbeschreibung.....	92
Schwerpunkte und Wirkungsspektrum .....	93
Hinführung / Einsatz von Lehrmaterial.....	93
Innere Ausrichtung und Kraftführung .....	93
Typische Stolperstellen und wie du sie vermeidest .....	94
Verbale Anleitung für Kurse in einfachen Sätzen.....	94
<b>9. Übung: Taille drehen und mit der Handkante stoßen</b> .....	<b>96</b>
Übungsbeschreibung.....	99
Schwerpunkte und Wirkungsspektrum .....	100
Hinführung / Einsatz von Lehrmaterial.....	100
Innere Ausrichtung und Kraftführung .....	100
Typische Stolperstellen und wie du sie vermeidest .....	101
Verbale Anleitung für Kurse in einfachen Sätzen.....	101
<b>10. Übung: Hände wie ziehende Wolken</b> .....	<b>102</b>
Übungsbeschreibung.....	104
Schwerpunkte und Wirkungsspektrum .....	105
Hinführung / Einsatz von Lehrmaterial.....	105
Innere Ausrichtung und Kraftführung .....	106
Typische Stolperstellen und wie du sie vermeidest .....	107
Verbale Anleitung für Kurse in einfachen Sätzen.....	107

<b>11. Übung: Auf den Meeresgrund greifen und zum Himmel schauen</b> .....	<b>108</b>
Übungsbeschreibung.....	110
Schwerpunkte und Wirkungsspektrum .....	111
Hinführung / Einsatz von Lehrmaterial.....	111
Innere Ausrichtung und Kraftführung .....	112
Typische Stolperstellen und wie du sie vermeidest .....	112
Verbale Anleitung für Kurse in einfachen Sätzen.....	113
<b>12. Übung: Das Boot aufs Wasser schieben</b> .....	<b>114</b>
Übungsbeschreibung.....	116
Schwerpunkte und Wirkungsspektrum .....	117
Hinführung / Einsatz von Lehrmaterial.....	117
Innere Ausrichtung und Kraftführung .....	118
Typische Stolperstellen und wie du sie vermeidest .....	119
Verbale Anleitung für Kurse in einfachen Sätzen.....	119
<b>13. Übung: Die Flügel öffnen</b> .....	<b>120</b>
Übungsbeschreibung.....	122
Schwerpunkte und Wirkungsspektrum .....	123
Hinführung / Einsatz von Lehrmaterial.....	123
Innere Ausrichtung und Kraftführung .....	123
Typische Stolperstellen und wie du sie vermeidest .....	124
Verbale Anleitung für Kurse in einfachen Sätzen.....	124
<b>14. Übung: Im Reitersitz mit der Faust stoßen</b> .....	<b>126</b>
Übungsbeschreibung.....	128
Schwerpunkte und Wirkungsspektrum .....	129
Hinführung / Einsatz von Lehrmaterial.....	129
Innere Ausrichtung und Kraftführung .....	129
Typische Stolperstellen und wie du sie vermeidest .....	130
Verbale Anleitung für Kurse in einfachen Sätzen.....	131

<b>15. Übung: Wie eine Wildgans fliegen</b> .....	<b>132</b>
Übungsbeschreibung.....	134
Schwerpunkte und Wirkungsspektrum .....	135
Hinführung / Einsatz von Lehrmaterial.....	135
Innere Ausrichtung und Kraftführung .....	136
Typische Stolperstellen und wie du sie vermeidest .....	137
Verbale Anleitung für Kurse in einfachen Sätzen.....	137
<b>16. Übung: Wie eine Windmühle kreisen</b> .....	<b>138</b>
Übungsbeschreibung.....	139
Schwerpunkte und Wirkungsspektrum .....	140
Hinführung / Einsatz von Lehrmaterial.....	144
Innere Ausrichtung und Kraftführung .....	144
Typische Stolperstellen und wie du sie vermeidest .....	145
Verbale Anleitung für Kurse in einfachen Sätzen.....	145
<b>17. Übung: Den Ball prellen</b> .....	<b>146</b>
Übungsbeschreibung.....	148
Schwerpunkte und Wirkungsspektrum .....	148
Hinführung / Einsatz von Lehrmaterial.....	149
Innere Ausrichtung und Kraftführung .....	149
Typische Stolperstellen und wie du sie vermeidest .....	150
Verbale Anleitung für Kurse in einfachen Sätzen.....	150
<b>18. Übung: Das Qi beruhigen</b> .....	<b>152</b>
Übungsbeschreibung.....	154
Schwerpunkte und Wirkungsspektrum .....	154
Hinführung / Einsatz von Lehrmaterial.....	154
Innere Ausrichtung und Kraftführung .....	155
Typische Stolperstellen und wie du sie vermeidest .....	155
Verbale Anleitung für Kurse in einfachen Sätzen.....	155

---

# GRUNDLAGEN

---

## GRUNDLAGEN

Neben den sechs Leitkriterien werden im Folgenden weitere grundlegende Prinzipien beschrieben, die in allen 18 Übungen wirksam sind. Diese Grundlagen sind keine einzelnen Techniken, sondern wiederkehrende innere Zusammenhänge, aus denen jede Bewegung entsteht. Sie bilden das Fundament der Qigong-Praxis und entscheiden darüber, ob eine Übung lediglich äußerlich korrekt ausgeführt wird oder ob sie innerlich auch getragen, verbunden und wirksam ist. Ohne ein Verständnis dieser Zusammenhänge bleiben die Bewegungen leicht auf der Ebene von Form und Gymnastik stehen. Die hier dargestellten Prinzipien erheben dabei keinen Anspruch auf Vollständigkeit, sondern benennen jene grundlegenden Aspekte, die sich in der Praxis immer wieder als zentral und tragend erweisen.

Die Abschnitte zu innerer Struktur und innerer Dynamik machen sichtbar, woher Bewegung kommt, wie sie sich im Körper organisiert und wodurch sie lebendig wird. Das Verbinden der Gelenke, der Vertical Loop, das Spiel von Aufschwung und Lösen, von Stretch und Un-Stretch, von Öffnen und Schließen sowie die Rolle von Trägheit und Schwung sind in jeder Übung präsent – unabhängig davon, welche Form gerade geübt wird. Wer diese Grundlagen versteht und verkörpert, kann unterschiedliche Varianten der Übungsform sicher einordnen und die innere Kraftführung Schritt für Schritt vertiefen. Sie ermöglichen es, die 18 Formen nicht nur auszuführen, sondern sie von innen heraus zu gestalten.

## DIE 6 LEITKRITERIEN

Die folgenden *sechs Leitkriterien*<sup>1</sup> bilden einen verlässlichen Orientierungsrahmen für die Qigong-Praxis. Sie helfen, Übungen gesundheitsfördernd, sicher und wirksam auszuführen. Gerade weil Qigong äußerlich oft einfach erscheint, geben diese Kriterien inneren Halt und Struktur. Sie unterstützen dich dabei, die eigene Praxis zu überprüfen, Überforderung zu vermeiden und den Weg von der äußeren Bewegung zur inneren Erfahrung zu finden. Die Leitkriterien sind keine starren Regeln, sondern lebendige Bezugspunkte, die sich in jeder Übung auf individuelle Weise ausdrücken.

---

<sup>1</sup> in Anlehnung an Jiao, Guorui: Qigong Yangsheng. Gesundheitsfördernde Übungen der traditionellen chinesischen Medizin. Hildenbrand, Gisela (Hrsg.), mgo Fachverlage, 4. Auflage, 1988, S. 60-69.

## Ganzkörperliche Balance

Alle Körperbereiche – Beine, Rumpf, Arme, Kopf – müssen gemeinsam am Balance-spiel teilnehmen. Sobald Balance oder Verwurzelung leiden, kontrahieren Muskeln aktiv. Eine ausgeprägte innere Struktur erlaubt es, das Körpergewicht effizient weiter-zuleiten, Bewegungen aus der Knochenstruktur zu tragen und die Energie fließen zu lassen.

Da der Körper ein lebendiges System ist, bleibt seine innere Struktur niemals statisch. Jede kleinste Bewegung verändert die Ausrichtung der Knochen und damit den Spannungszustand der stabilisierenden Gewebe. Faszien, Bänder, Sehnen und Bindegewebe reagieren fortlaufend auf diese Veränderungen, indem sie Spannung aufbauen, weiterleiten oder wieder lösen. Innere Struktur ist daher kein fixer Zustand, sondern ein dynamisches Gleichgewicht, ein Zusammenspiel der festen Knochen und der elastischen, stabilisierenden Gewebe.

Im Qigong suchen wir eine klare Ausrichtung, um Kräfte ökonomisch zu organisieren. Gleichzeitig regulieren wir die feinen Übergänge zwischen Anspannung und Entspannung bewusst. Statt Spannung festzuhalten, lernen wir, sie situationsgerecht zu führen. So entsteht eine durchlässige Stabilität, die Bewegung erlaubt, ohne die Balance zu verlieren. In diesem Ausbalancieren entfaltet sich die innere Arbeit des Qigong.

In der **Ausrichtung** der inneren Stabilität entstehen *Yin-Kräfte*. Sie wirken erdend, schwer, stabilisierend und zentrierend. Sie geben Halt und Festigkeit. Würden Haltung und Bewegung nur auf diesen Kräften beruhen, wären wir träge, langsam, wenig beweglich und die innere Struktur würde kollabieren. Gleichzeitig halten uns diese Kräfte am Boden, regulieren z.B. den Blutdruck, helfen uns auch, wieder zur Ruhe zu kommen oder auch in den Tiefschlaf zu finden. Auf geistiger Ebene sind es Begriffe wie Urvertrauen, Gelassenheit und Gleichmut, die wir dem Yin zuordnen können.

Dem gegenüber stehen die *Yang-Kräfte*. Sie erzeugen Aufspannung, Streckung und **Aufrichtung**. Dadurch wird der Körper leichter, schneller und beweglicher. Yang-Kräfte schaffen ein dynamisches Bewegungspotenzial, innen wie außen. Auch auf geistiger Ebene ermöglichen sie Entwicklung und Wachstum über die eigenen Grenzen hinaus.

## Yin Parameter innerer Ausrichtung

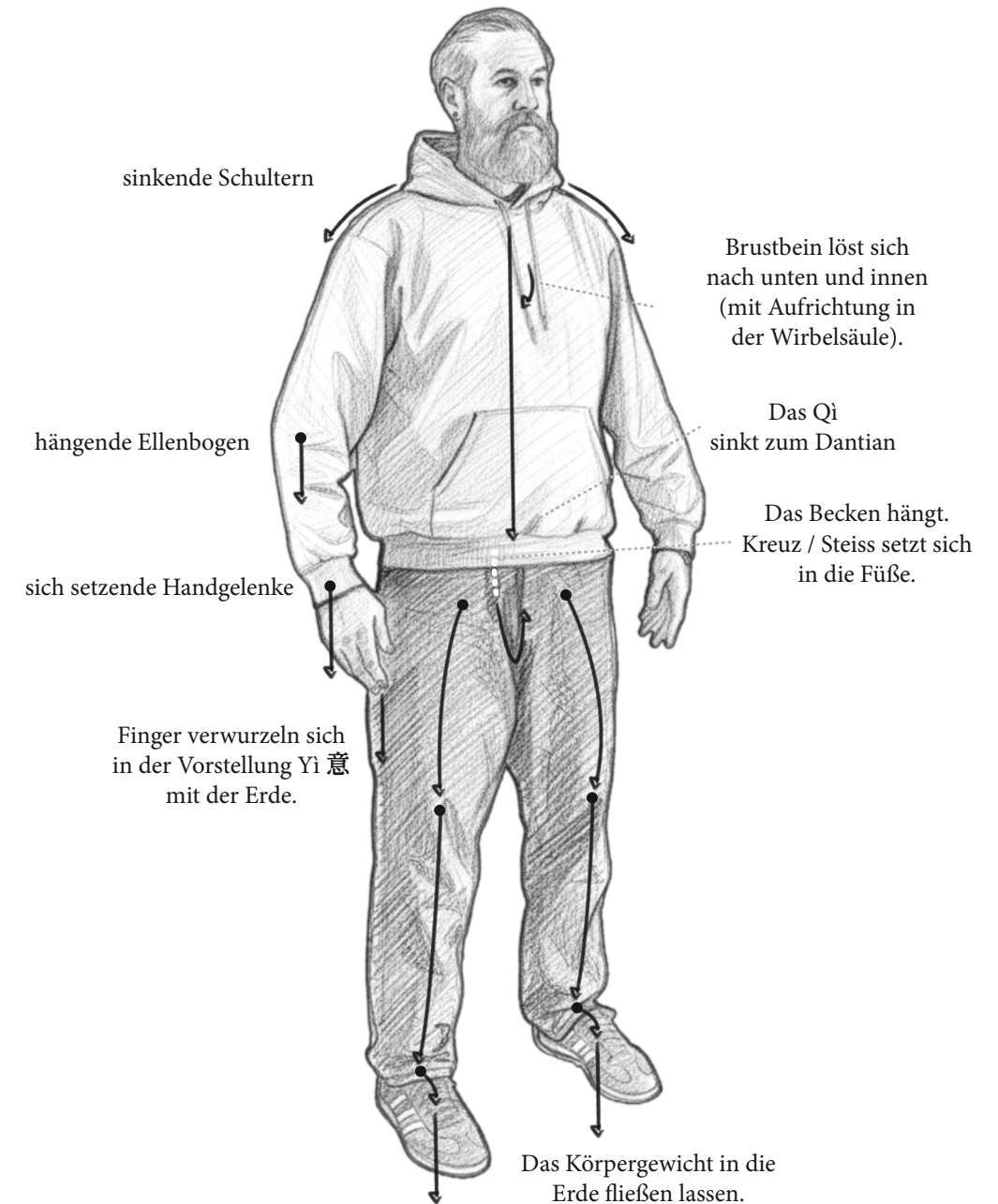


Abb. G-2

## Yang Parameter innerer Aufrichtung

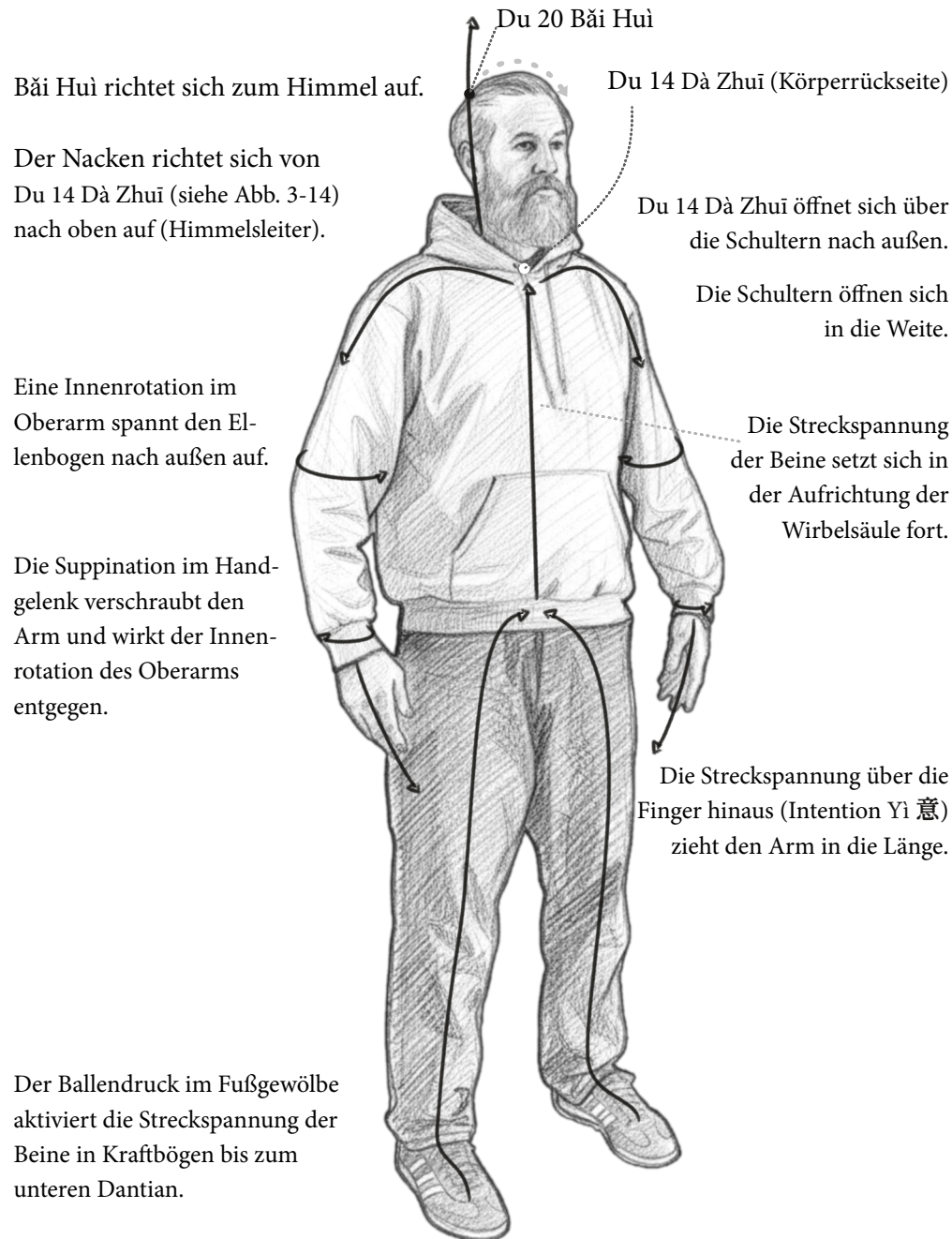


Abb. G-3

## Das Taiji-Prinzip und Fàngsōng

Das *Taiji-Prinzip* beschreibt Yin und Yang als untrennbar miteinander verbunden. Jede aktive, aufrichtende oder beschleunigende Bewegung (Yang) braucht eine stabile, ruhige und tragende Basis (Yin). Nur wenn Yang im Yin verwurzelt ist, entsteht Kraft ohne Härte, Bewegung ohne Verlust von Stabilität. So wird die Basis für Fàngsōng (放鬆) geschaffen.

Der Begriff Fàngsōng wird im Kontext von Qigong und Taiji oft einfach mit „Entspannung“ übersetzt, doch diese Übersetzung greift zu kurz.

Die chinesischen Schriftzeichen bedeuten:

放 (fàng): Loslassen, freilassen, lösen, schicken.

松 (sōng): Locker, lose, entspannt, durchlässig.

Das traditionelle Zeichen für Sōng (鬆) enthält einerseits das Radikal für „langes Haar“ (髟) und auch das Radikal für Pinie, als Ausdruck der inneren Aufrichtung. Es beschreibt das Bild von Haaren, die schwer und doch vollkommen frei nach unten fließen – wie Seide, die man locker lässt, ohne dass sie in sich zusammenfällt. Auch an diesem Bild wird nochmals klar, dass Sinken auch eine aufrichtende Kraft benötigt.

Die "entspannende" Wirkung des Fàngsōng muss von "Erschlaffung" abgegrenzt werden. Um diesen Zustand erreichen zu können, werden verschiedene Kräfte und Methoden eingesetzt, die hier jedoch nicht detaillierter ausgeführt werden sollen:

- › Sōng Kāi 松开 (öffnendes Entspannen): Der Körper wird in seiner Länge "auseinandergezogen", die Gelenke werden weit geöffnet.
- › Sōng Sǎn 松散 (ausbreitendes Entspannen): Wenn Gelenke und Gewebe geöffnet sind, kann sich das Qi vom Zentrum horizontal ausbreiten, wie Wasser in einem Schlauch.
- › Sōng Chén 松沉 (sinkendes Entspannen): Nun folgt ein Gefühl inneren Sinkens, ohne dabei zu "versumpfen". Die Körperspannung sinkt und der Schwerpunkt verlagert sich ins untere Dantian.
- › Sōng Jīng 松精 (Ruhe in der Entspannung): Nun findet der Geist zur Ruhe, doch wach und aufmerksam. Stilles Gewahrsein und eine innere Verbundenheit entwickeln sich.

Weitere Kräfte kommen – je nach Kontext – zum Einsatz, sollen hier jedoch nicht weiter behandelt werden: Sōng Róu 松柔, Sōng Huó 松活, Sōng Kōng 松空, Sōng Yuán 松圓, Sōng Gēn 松根, usw.

## DYNAMIK – DIE BEWEGENDE KRAFT IM QIGONG

### Tensegrity

Der Begriff *Tensegrity* setzt sich aus *tensional* (Zugspannung) und *integrity* (Zusammenhalt) zusammen. Er beschreibt ein strukturelles Prinzip, bei dem sich druckfeste Elemente und elastische Zugelemente gegenseitig stabilisieren. Übertragen auf den menschlichen Körper übernehmen die Knochen die Rolle der druckfesten Elemente, während Faszien, Sehnen, Bänder und Muskeln das Netzwerk der Zugspannungen bilden.

Charakteristisch für dieses Prinzip ist, dass sich die drucktragenden Elemente nicht direkt berühren. Auch im menschlichen Körper sind die Knochen eines gesunden Gelenks stets voneinander getrennt – durch Knorpel, Bandscheiben, Gelenkflüssigkeit und weitere schützende Strukturen. Diese Trennung verhindert Reibung und Schädigung. Die Knochen „hängen“ gewissermaßen in einem kontinuierlichen Spannungsnetz aus weichen Geweben und scheinen darin frei im Raum zu schweben. Die Form und Stabilität des Systems entstehen nicht durch starre Fixierung, sondern durch eine ständig präsente innere Regulation der Zugspannung.

Tensegrity-Strukturen sind dadurch zugleich leicht, anpassungsfähig und äußerst stabil. Belastungen werden nicht punktuell abgefangen, sondern über das gesamte Netzwerk verteilt. Das macht sie widerstandsfähig gegenüber Stößen und Erschütterungen – ein Prinzip, das sowohl in der Natur als auch in der modernen Architektur Anwendung findet.

Für die Qigong-Praxis ist dieses Modell von zentraler Bedeutung. Es lenkt den Blick weg von einer rein knöchernen Statik hin zu einer lebendigen inneren Aufspannung. Stabilität entsteht nicht allein durch „festes Stehen“, sondern durch fein abgestimmte *Zugspannungen* im gesamten Körper. Wir suchen im Üben jene relativen Dehnungen, die uns in eine tragfähige Mitte führen – eine Stabilität, die durch Durchlässigkeit, nicht durch Verhärtung entsteht. Genau darin liegt die Qualität der inneren Struktur im Qigong.

Aus diesem Grund bemühen wir uns im Qigong, die Muskulatur aus unnötiger Kontraktion zu lösen und sie in einen neutralen oder sanft gedehnten Zustand (Stretch / Dehnspannung) zu führen. In dieser Qualität kann die innere Struktur ihre Integrität bewahren und durchlässig bleiben. Bewegung und Qi können sich frei durch den gesamten Körper ausbreiten.

Muskelanspannung hingegen verhärtet die Struktur. Sie unterbricht die feinen Verbindungen zwischen den Körperbereichen und verhindert, dass Beine, Rumpf, Arme und Kopf als zusammenhängende Einheit wirken. Wo Kontraktion dominiert, geht die innere Vernetzung verloren – Stabilität wird dann durch Festhalten erzeugt, nicht durch innere Aufspannung. Im Qigong suchen wir deshalb eine Stabilität, die aus Verbindung, Durchlässigkeit und innerer Ordnung entsteht.

### Die Ökonomie im Einsatz des dynamischen Bewegungsapparates

Im westlichen Bewegungsverständnis sind wir daran gewöhnt, Haltungen und Bewegungen „kraftvoll“ auszuführen. Mit dem Begriff *Kraft* ist dabei meist eine aktive, kontraktile Muskelanspannung gemeint. Im Krafttraining und Muskelaufbau ist diese Form der Anspannung zentral: Muskelkraft entsteht durch wiederholte Kontraktion gegen Widerstand.

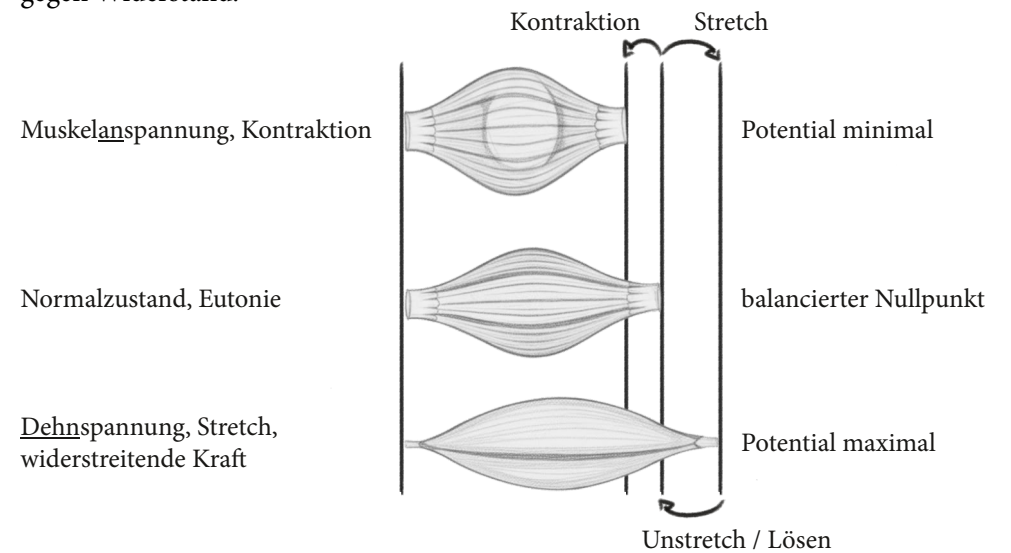


Abb. G-4

Wenn wir im Qigong von Kraft sprechen, ist jedoch meist ein anderer Aspekt gemeint. Es geht nicht primär um die aktive Muskelspannung, sondern um den Aufbau eines inneren Kraftpotentials, aus dem heraus sich Bewegung entfalten kann. Diese Qualität lässt sich leicht an einem einfachen Beispiel verdeutlichen: Wird ein Mensch aufgefordert, möglichst hoch zu springen, geht er zunächst automatisch in eine tiefe Beuge. Die für den Sprung notwendigen Muskeln – etwa die Beinstrecker – werden dabei in die Länge gedehnt. Erst danach wird der Sprung ausgeführt.

## 1. Übung

# DAS QI WECKEN

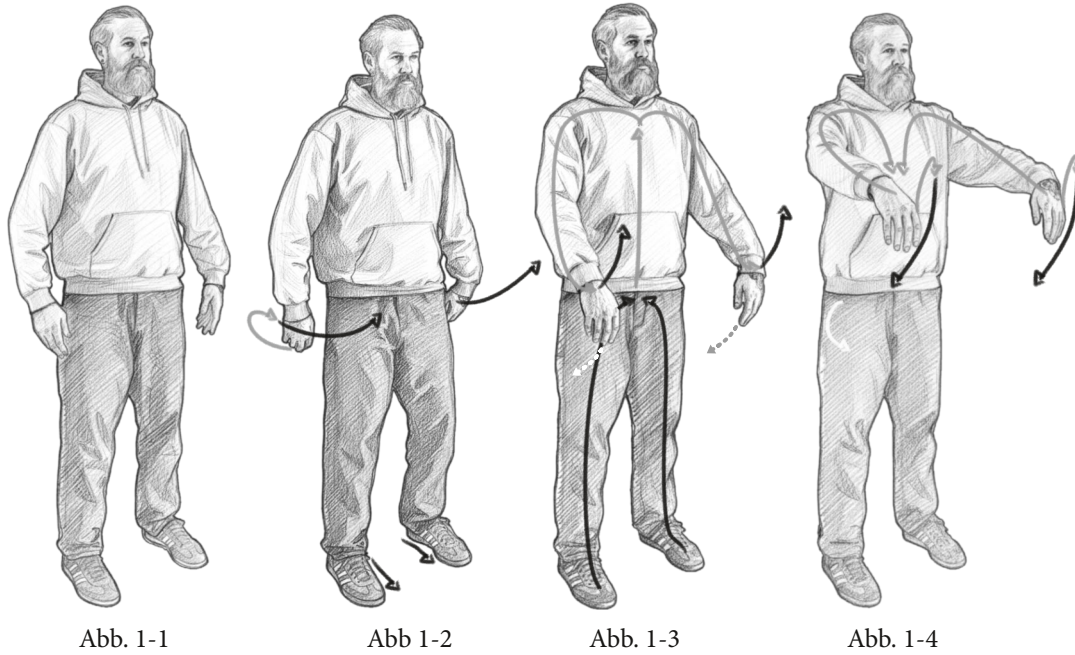


Abb. 1-1

Abb. 1-2

Abb. 1-3

Abb. 1-4

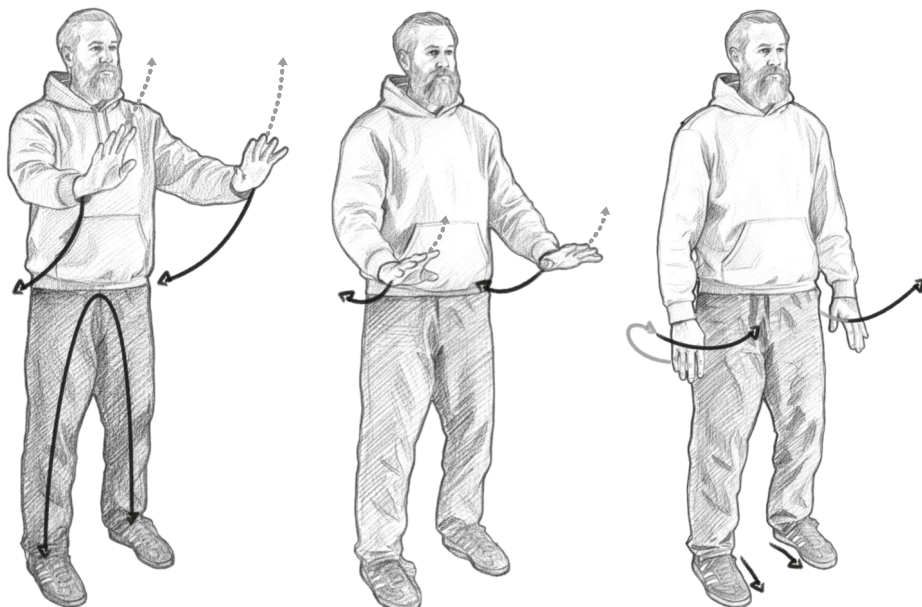


Abb. 1-5

Abb. 1-6

Abb. 1-7

## ÜBUNGSBESCHREIBUNG

### Start

- › Stehe in der hüftbreiten Grundhaltung. Hüftgelenk, Kniegelenk, Sprunggelenk sind übereinander. Die Hände hängen locker an den Seiten (Abb. 1-1).
- › Du kannst aus der Haltung „Stehen wie eine Kiefer“ oder einer anderen Zhan Zhuang Gong-Position beginnen.

### Ablauf

- › Die Arme gleiten locker nach vorn und steigen bis etwa auf Brusthöhe (Abb. 1-2 bis 1-4).
- › Anschließend sinken sie wieder nach unten (Abb. 1-5 bis 1-7). Die Hände folgen dem Sinken des Körpers nach – beim Steigen zeigen die Finger nach unten, beim Sinken nach oben.
- › Am unteren Wendepunkt holen die Arme von hinten „Schwung“, bevor sie erneut nach vorn und oben steigen. Dabei kippen die Hände sanft zurück, die Finger zeigen kurzzeitig nach hinten (Abb. 1-2).
- › Am oberen Wendepunkt – der Arm bleibt von der streckenden Intention durchdrungen – leiten die Yin Kräfte der Schultern, Ellenbogen und Handgelenke das Sinken und Zurückführen des Arms nach unten ein. So kommt es auch zu einem leichten Aufrichtung der Finger (Abb. 1-6).

## SCHWERPUNKTE UND WIRKUNGSSPEKTRUM

- › Erste Bewegungsdimension: die Senkrechte
- › Zusammenwirken von Steigen & Sinken, Öffnen & Schließen
- › Kontaktaufnahme zur inneren Bewegung / zum Qi
- › Langsam in Bewegung kommen

## HINFÜHRUNG / EINSATZ VON LEHRMATERIAL

Du kannst die Übung sehr schwungvoll und dynamisch ausführen und dann plötzlich stark verlangsamen. Die im Körper gespeicherte Erfahrung des Schwungs kann nun in Langsamkeit gespürt werden.



Abb. 1-8

Nimm dir ein Handtuch oder eine Wolldecke zur Hand. Schüttele die Decke kräftig aus, als wärst du Frau Holle. Auch durch die Gewichtskraft verstärkt man die spürbare innere Dynamik (Kraft = Masse x Beschleunigung).



Abb. 1-9

Du kannst auf einem Latex-Fitnessband stehen und das andere Ende in der Hand halten. Durch das Steigen gerät das Gummiband in Spannung. Wenn du plötzlich loslässt, heben sich die Arme wie von alleine. Alternativ kannst du auch eine kleine Gymnastikhantel verwenden, die du plötzlich loslässt.

- › Beim Sinken kannst du deine Handwurzeln auf einer Ablage in Brusthöhe ruhen lassen. Spüre dabei den leichten Widerstand, der dich trägt. Sobald deine Hände den Kontakt verlieren und abrutschen, beschleunigst du automatisch – so wird das Verhältnis zwischen Halt und Schwerkraft unmittelbar erfahrbar.
- › Eine weitere Möglichkeit ist das Üben im Wasser, etwa im Swimmingpool oder in der Badewanne. Lege deine Arme auf „Pool-Nudeln“ oder ein Luftpolster. Spüre, wie das Gewicht deiner Arme nach unten drückt, während der Auftrieb sie gleichzeitig hebt. Beobachte, wie deine Atmung diese beiden Kräfte – das Sinken und das Getragenwerden – beeinflusst.

## INNERE AUSRICHTUNG UND KRAFTFÜHRUNG

- › Die Energie erblüht aus der inneren Bewegung der Zhan Zhuang-Ruheposition. Sie entwickelt sich aus dem Dantian und fließt bis in die Peripherie.
- › Gib dir ausreichend Zeit, bis die Armbewegung wirklich von innen heraus getragen wird. Es braucht etwas Mut, die Bewegung nicht nur "zu machen", sondern abzuwarten und zu „lauschen“, wie das innere Steigen von den Füßen her geschieht – es hebt den Körper und damit die Schulterachse, nimmt die Arme mit und schließlich die Hände. All dies geschieht natürlich, fließend und verbunden entgegen der Schwerkraft. Bleibe dabei ehrlich mit dir selbst: Hebe den Arm nur so weit, wie du das innere Heben tatsächlich spüren kannst, ohne bewusst Muskelkraft einzusetzen. Dein Heben bleibt stets von Schwere durchdrungen (Abb. 1-3). Lass Dich aber bitte nicht entmutigen, wenn die innere Kraft nicht gleich die ganze Bewegung tragen kann. Finde dein persönliches Gleichgewicht aus innerer Kraft und äußerer Bewegung.
- › Diese wellenförmige Ausbreitung (Yang) unterliegt der Gefahr der Segmentierung der einzelnen Körperbereiche. Tatsächlich aber ist der Körper ein Ganzes und alle Teile miteinander verbunden, d.h. alles bewegt sich doch „gleichzeitig“.
- › Auch das Sinken erfolgt gegen den Widerstand der inneren "Leichtkraft" (Abb. 1-5). Da langsame Bewegungen weniger Schwung erzeugen, muss diese aufrichtende Kraft gewissermaßen „hinzugemogelt“ werden. Hier hilft dir die Vorstellungskraft: Stell dir vor, deine Fingerspitzen sind über feine energetische Verbindungen mit dem Himmel verbunden. Beim Absinken werden diese Verbindungen wie sanft gedehnte Gummibänder verlängert. Die sinkende Kraft der Arme entspringt dem Körperzentrum, dem Dantian. Nicht die Armmuskulatur drückt nach unten, sondern der schwerer werdende Körper zieht die von Schwerkraft erfüllten Arme mit sich. So wird auch dein Sinken von innerer "Leichtkraft" durchdrungen.

## TYPISCHE STOLPERSTELLEN UND WIE DU SIE VERMEIDEST

- › Die Bewegung entfaltet sich langsam, wie ein Blühen aus der inneren Pulsation heraus. Häufig schaltet sich der Kopf ein und dein Wissen und Wollen könnten die Arme zu früh bewegen. Warte ab, lausche in dich hinein, welche Kräfte in dir erwachen (Tīng Jīn 聽勁)! Dann folgt die äußere Bewegung der inneren Kraft.
- › Achte darauf, dass der Körper und insbesondere die Arme nicht aktiv gehoben, sondern durch den inneren Impuls aus der Pulsation getragen werden. Das Qi steigt und dehnt sich aus – die Arme folgen zeitversetzt nach. Anfangs kann das auch bedeuten, dass deine Arme noch nicht so weit getragen werden, wie es dein Verstand gerne hätte. Das ist völlig in Ordnung, wecke das Qi sanft und bleib authentisch.
- › Finde ein ausgewogenes Verhältnis aus Langsamkeit (die das Qi fördert) und der Dynamik (die den Fluss fördert). Die Langsamkeit (Yin) sollte von Dynamik (Yang) durchdrungen sein.

### Verbale Anleitung für Kurse in einfachen Sätzen



- › Der Druck im Fußballen hebt den Körper.
- › In der Ferse ankommen und sinken.
- › Beim Steigen schwingen die Arme nach vorn und werden leicht.
- › Beim Sinken die Arme wieder schwer werden lassen und zurückführen.

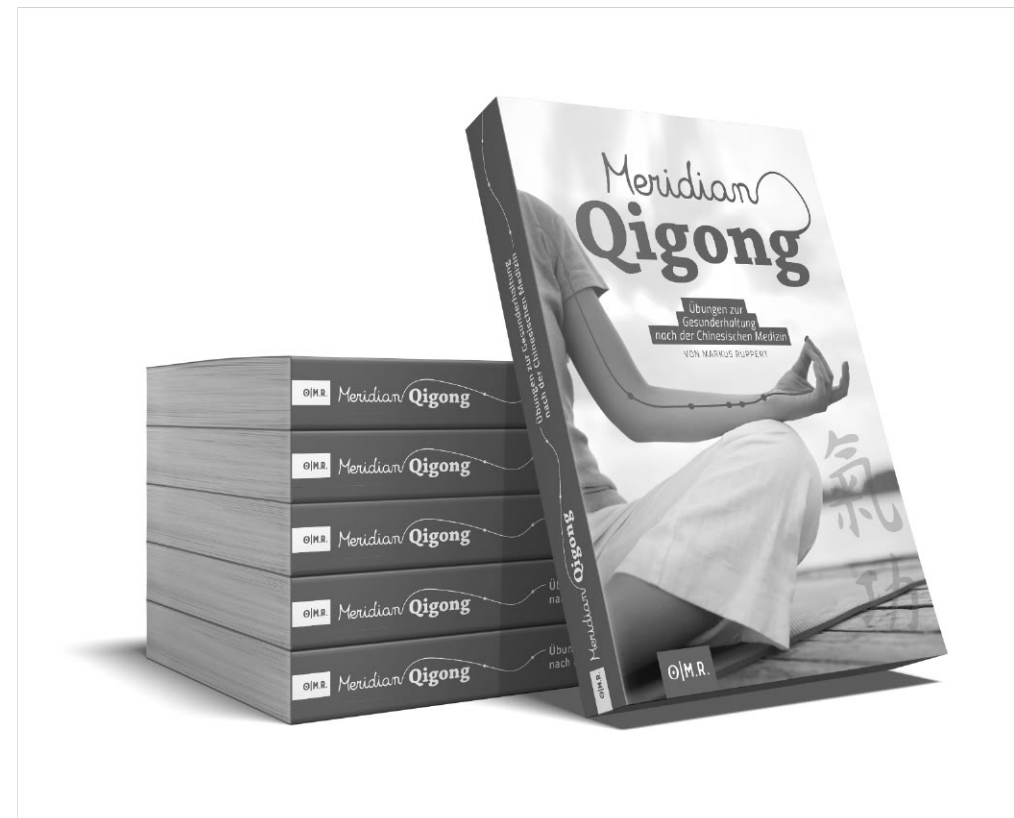


## GRUNDLAGEN DES QIGONG

Dieses Buch führt Sie in die Grundlagen des Qigong ein, die Ihnen die Türen auf dem Weg in die inneren Erlebniswelten des Qigong eröffnen. Ihr Qigong kann so von tiefer Bewusstheit erfüllt werden und sich von einer Entspannungsübung zu einem ganzheitlichen Weg weiterentwickeln.

**Autor:** Markus Ruppert **ISBN:** 978-3947566587 **Preis:** 29,95 EUR (D)

**Verlag:** Mediengruppe Oberfranken; 3. Auflage 2025, 168 Seiten



## MERIDIAN QIGONG

Das Meridian Qigong zeichnet sich durch seine präzise Umsetzung der chinesischen Meridian- und Energielehre aus. In den Übungen werden Meridianverläufe aktiviert und spürbar erlebt. Es wurde entwickelt, um die vitale Lebensenergie - das Qi - gleichmäßig aufzubauen und ins Fließen zu bringen.

Das Meridian Qigong hilft Interessierten der Chinesischen Medizin ihr Verständnis der TCM durch persönliche, körperliche Erfahrungen zu erweitern. Gleich ob Sie als TCM Therapeut oder Qigong Praktizierender in dieses Übungssystem eintauchen, Meridian Qigong verbindet die Theorie der TCM mit persönlicher praktischer Erfahrung.

**Autor:** Markus Ruppert **ISBN:** 978-3982503608 **Preis:** 39,95 EUR (D)

**Herausgeber:** Markus Ruppert; 1. Auflage 2022, 235 Seiten

---

## AKTUELLES & INFOS

Aktuelle Infos, Termine, Vorträge, Veranstaltungen, Blogbeiträge, Newsletter und Videos auch im Internet unter:

[www.lotus-qigong.de](http://www.lotus-qigong.de)

## DIE DEUTSCHE E-LEARNING PLATTFORM FÜR QIGONG

Die Lotus Qigong MASTERCLASS ist eine umfassende Online-Lernwelt für Qigong-Begeisterte und Lehrende. Sie vereint eine vielfältige E-Learning-Plattform mit Unterrichtsmaterialien renommierter Lehrer:innen, begleitende Online-Lektionen zu LIVE-Seminaren sowie regelmäßige Online-Übungen zur Vertiefung der Praxis. Ergänzt wird das Angebot durch fundierte Lernmodule für Qigong-Lehrende – von TCM und Anatomie bis hin zu Didaktik und Unterrichtsgestaltung. unter:

<https://masterclass.lotus-qigong.de>

## SOCIAL MEDIA



[www.facebook.com/lotusqigong.institut/](https://www.facebook.com/lotusqigong.institut/)



[www.youtube.com/@lotus-qigong](https://www.youtube.com/@lotus-qigong)



[www.instagram.com/green\\_lotus\\_qigong](https://www.instagram.com/green_lotus_qigong)