

Shibashi-Workshop

ökumenische Spitalseelsorgetagung in Quarten, 28./29.8.17, Tanja Haas

Meditation in Bewegung

Bewegt
stille werden
sein

die Seele atmet
göttliches Geheimnis
im JETZT

im Körper erwacht
pulsiert es
in allen Zellen

kehrt ein
kehrt heim

ich
mitten
drin

ich
mit ihm

(Antoinette Brem)

Seit 1995 kam Shibashi über das Fastenopfer von den Philippinen in die Schweiz. Shibashi ist eine einfache Form der Meditation in 18 Bewegungsbildern, deren poetische Namen aus der Natur stammen. Es wird auch als Tai Ji Qi Gong bezeichnet, da es sich um Qi-Übungen handelt, die mehrmals wiederholt werden (Qi Gong) und ausserdem in einer festen Abfolge stehen (Tai Ji).

Shibashi ist Meditation – eine Übung und Einladung, sich einzufinden in die Gegenwart, ins Hier und Jetzt, in der Begegnung stattfindet: mit mir selbst, mit jedem Du, mit der Natur und mit dem Geheimnis und nährenden Urquell des Lebens, dem Göttlichen, das in allem atmet.

Shibashi ist gesundheitsfördernd, eine Form von Stressmanagement: Es harmonisiert den Qi-Fluss im Körper, beruhigt und weckt den Geist, nährt die Zellen mit frischem Atem, stärkt Gelenke, Muskeln und Organe. Es ist auch als die 18 Gesundheitsübungen des Qi Gong bekannt.

Shibashi stärkt in der Einübung die Erfahrung der Verbundenheit mit allem, was ist. Shibashi ist eine Form, die traditionellen abendländischen Gegensätze zu verbinden und dadurch ein Stück Heilung zu erfahren. Körper und Spiritualität, Himmel und Erde, Ruhe und Bewegung, Gott und Welt finden wieder zueinander.

Durch das vertiefte Üben einzelner Bewegungsbilder werden spirituelle Grundhaltungen eingeübt und erfahren (wie z.B. Verbindung von Himmel und Erde, Tun und Lassen, bei mir sein und mich öffnen für die Welt, trotz Bewegung und Hektik im Alltag verwurzelt und verankert sein im Grösseren). Shibashi wird so zum Erfahrungsweg mit sich selbst und der Mitwelt.

Shibashi kann eine Verbindung sein von östlicher und westlicher Spiritualität: begleitende Texte und Impulse zeigen Verbindungen zur eigenen christlichen Tradition auf, besonders zur Schöpfungstheologie und Mystik.

(Aus einer Ausschreibung zu einem Shibashi-Angebot im Boldernhaus Zürich)

Das Qi / Chi

Qi wird als innere Energie definiert, die durch uns strömt und nach Ansicht der chinesischen Philosophie den ganzen Kosmos belebt und alles miteinander verbindet. Die Lebenskraft, die alles durchströmt, hat eine lebensspendende und erhaltende Funktion. Durch sie sind alle Dinge im Kosmos aufeinander bezogen. Hildegard von Bingen beschreibt mit ähnlichen Worten das Wirken einer alles durchdringenden Schöpferkraft – die Grünkraft (viriditas). Sie sei die einheitliche Kraft, die den Mikrokosmos genauso durchwirke wie den Makrokosmos. Diese Kraft bezeichnet die chinesische Philosophie als Qi.

(aus: A. Brem / B. Lehner, Shibashi. Ruhe und Achtsamkeit erfahren. Lebensimpulse aus dem Qi Gong, Ostfildern, 2010)

Die 18 Bilder und ihre Wirkung

1. Hände winken am Seeufer

Diese Übung hilft uns, die Atmung zu regulieren, der Blutdruck wird im Gleichgewicht gehalten, die Nierenfunktion wird gestärkt, die Nerven werden beruhigt und Kniearthrititis wird erleichtert.

2. Auf dem Berggipfel die Brust weit machen

Diese Übung ist besonders nützlich bei nervöser Erschöpfung, Schlaflosigkeit, nervösen Spannungszuständen und zur Hilfe geistiger Ermüdung.

3. Einen Regenbogen malen

Diese Übung regt die Verdauung an, reguliert den Blutdruck, lindert Magengeschwüre, Schulterschmerzen und verkleinert Fettpolster um die Taille.

4. Die Wolken teilen

Bei dieser Übung werden Beine und Taille gekräftigt, die Atmungskapazität der Lunge wird vergrößert, die Nierenfunktion wird gestärkt und die Lebensenergie des Körpers wird aktiviert. Besonders gut für jene, die an Schwindelzuständen, Herzklopfen und Kurzatmigkeit leiden.

5. Seide schwebt in der Luft

Nützlich zur Linderung nervöser Erschöpfung, Schulter- und Kniearthrit, Ermüdung der Lendenmuskeln, Asthma und Bronchitis.

6. Ein Boot rudern auf dem See

Diese Übung stärkt die Funktion des Verdauungsapparates, hilft Magen-Darm-Störungen zu beheben und erleichtert Schmerzen in Taille und Beinen.

7. Eine weise Frau bietet einen Pfirsich an

Besonders gut für alle, die geistig arbeiten, da diese Bewegung die Nerven beruhigt, Spannung und Stress erleichtert, die Energie erneuert und nachts gesunden Schlaf ermöglicht.

8. Sich drehen und den Mond anschauen

Beschleunigt die Blutzirkulation in der Taillengegend, verbessert die Verdauungstätigkeit und reduziert Fettablagerungen an der Taille. Gut für die Behandlung von Muskelschwäche in den Lenden, Übergewicht und Magen-Darmgeschwüren.

9. Lotosblätter rauschen im Wind

Diese Bewegung beschleunigt die Blutzirkulation in den Extremitäten der vier Gliedmaßen, welche durch die Milz reguliert werden. Sie hilft, die Funktion der Milz zu stärken und Blutgerinnsel in den Hirngefäßen zu verringern. Gut zur Heilung schlechter Milz- und Magenfunktion, nervöser Erschöpfung und bei Schmerzen in Taille und Beinen.

10. Hände in den Wolken

Diese Übung beschleunigt die Blutzirkulation im ganzen Körper und verleiht neue Lebensenergie. Sie ist gut zur Behandlung nervöser Erschöpfungszustände, von Magengeschwüren und Verdauungsstörungen sowie rheumatischer Arthritis.

11. Aus dem Meer schöpfen und den Himmel schauen

Diese Übung vergrößert die Kraft und Flexibilität der Taillien- und Oberschenkelmuskulatur. Der Blutdruck wird reguliert, die Blutzirkulation verbessert und die Nerven werden beruhigt.

12. Mit den Wellen rollen

Diese Position ist besonders gut, um die Kraft in Taille und Beinen aufzubauen. Während das Körpergewicht auf den unteren Gliedern liegt, können die oberen Körperpartien sich bei sanfter Atmung entspannen. Daher gut für alle, die an hohem Blutdruck leiden, an nervöser Erschöpfung und Kniearthrit.

13. Eine Taube breitet die Flügel aus

Diese Übung erleichtert Druckgefühle in der Brust. Zudem ist sie gut, um Magen-Darm- und Leberstörungen zu behandeln.

14. Ein Drache steigt aus dem Meer auf

Gut zur Lösung geistiger Anspannung und Stress und zur Erweiterung der Lungenkapazität.

15. Wildgänse fliegen in der Luft

Wirksam zur Stärkung der Milz- und Nierenfunktion und zur Regulierung des Blutdrucks. Niedriger Blutdruck oder Gleichgewichtsstörungen werden behoben. Empfohlen auch für jene, die Nierenprobleme haben.

16. Windmühlen drehen sich im Wind

Diese Übung baut Kraft und Beweglichkeit der Muskeln im Taillien- und Unterleibsbereich auf. Wirksam auch zur Heilung von niedrigem Blutdruck, Ermüdung der Lendenmuskulatur und zur Anregung der Blut- und Energiezirkulation durch den ganzen Körper. Gibt uns neue Energie!

17. Ballspielen im Sonnenschein

Gut zur Lösung geistiger Anspannung und körperlicher Müdigkeit.

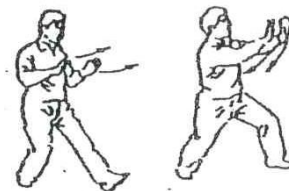
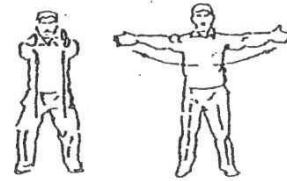
18. der Duft der Erde steigt auf

Bei dieser Übung wird die Atmung reguliert, das Gleichgewicht des Blutdrucks wird erhalten, die Nierenfunktion gestärkt, die Nerven beruhigt und Kniearthritits gelindert.

5 Jahreszeiten Qi Gong – Yin Form

„Das ganze Sein wieder beleben“

| | |
|----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Bewegung | Auf dem Berggipfel die Brust weit machen |
| Jahreszeit - Element | Frühling – Holz - Leber |
| Energie | Öffnet unser ganzes Sein zur Natur hin mit universeller Umarmung, öffnet das Herz |
| Heilwirkungen | Stellt emotionales Gleichgewicht wieder her. Mildert grosse Anspannung und mentale Erschöpfung, geistige Ermüdung und Schlaflosigkeit. Öffnet und weitet die Lungen. |
| Bewegung | Die Wolken teilen |
| Jahreszeit - Element | Sommer – Feuer - Herz |
| Energie | Nimmt den Nebel von unseren Augen, aus unserer Sicht. Aus dem Dunkel ins Licht kommen, raus aus dem Tunnel. |
| Heilwirkungen | Erhellte den Verstand. Stärkt die angeborene Lebenskraft und steigert die Atmungskapazität. Stärkt die Nieren. |
| Bewegung | Ein Boot rudern auf dem See |
| Jahreszeit - Element | Spätsommer – Erde – Milz, Magen |
| Energie | Aufstieg von den wahren Wurzeln unseres Seins. Leer werden, das Alte gehen lassen, um Neues einzusatmen. |
| Heilwirkungen | Stärkt den Verdauungsapparat, lindert Schmerzen im unteren Rücken, stärkt die Beine. |
| Bewegung | Den Mond anschauen |
| Jahreszeit - Element | Herbst – Metall - Lunge |
| Energie | In der Dunkelheit das Licht berühren. Sich wie in einer Spirale hochschrauben, um den Geist emporzuheben. |
| Heilwirkungen | Hebt den Verstand. Beschleunigt die Blutzirkulation in der Taille. Belebt Lungen und Nieren. |
| Bewegung | Mit den Wellen rollen |
| Jahreszeit - Element | Winter – Wasser - Niere |
| Energie | Heilende Energien empfangen und senden durch die heilenden Handflächen; sie lenken und ausbreiten mit der belebenden Kraft des Wassers. Erweitert den Verstand. Das Vergangene sein lassen. Achtsamkeit für die Gegenwart ... Visionen für die Zukunft. |
| Heilwirkungen | Fördert tiefes Atmen und innere Ruhe. Erzeugt rhythmischen Fluss des Blutes und der Flüssigkeit in den Beinen. Reguliert Blutdruck und führt innere Ruhe herbei. |



(Marimil Lobregat, Chi-Chinese Healing College)

Shibashi ist

... Meditation in Bewegung, eine Form von Tai Ji Qi Gong und stammt aus der chinesischen Heilkunst. Diese 5 Jahreszeiten Yin Form ist eine Zusammenfassung der 18 Bilder, des stillen Shibashi. Shibashi wird auch in Basisgemeinden auf den Philippinen praktiziert, weil es nährend auf Leib und Seele wirkt.

Shibashi unterstützt uns darin...

... ganz gegenwärtig zu sein im Augenblick, im Jetzt: mit Körper, Seele, Herz und Geist.
 ... gelassener zu werden: körperliche, geistige und seelische Verspannungen loszulassen, damit die Lebenskraft (Chi) wieder in uns fließen kann und uns verbindet mit dem göttlichen Atem des Lebens.

www.shibashi.ch



Begleitung in Übergängen

lebensgrund

Verwundbar
widerstandsfähig
faszinierend
geheimnisvoll

die Schöpfung und alles
was zum Werden
bestimmt ist.

(Margit Bickel)