Die 18 Qigong-Übungen

Taiji-Qigong Shibashi Schritt für Schritt

Die 18 Übungen des Qigong, auch Shibashi oder Taiji-Qigong genannt, sind eine fließende Reihe aus 18 Bewegungen in fester Reihenfolge, im Tempo des Atems. Ein Durchgang dauert etwa 20 bis 25 Minuten. Alle 18 stehen unten zum Nachmachen.

Stand: November 2026

Die Person auf diesen Bildern gibt es nicht. Die Bilder sind mit KI erzeugt. Warum?

Bevor Sie beginnen. Üben Sie langsam und nur so weit, wie es angenehm ist. Hören Sie auf, wenn Sie Schmerzen, Schwindel oder Atemnot spüren. Bei einer Erkrankung, nach einer Operation, in der Schwangerschaft oder bei Unsicherheit fragen Sie vorher Ihre Ärztin oder Ihren Arzt. Diese Seite ersetzt keinen ärztlichen Rat und keine Anleitung durch eine qualifizierte Lehrkraft.

Welche 18 Qigong-Übungen gibt es?

Nr.	Üblicher Name
1	Das Qi wecken
2	Die Brust öffnen
3	Den Regenbogen schwingen
4	Die Wolken teilen
5	Nach Affenart abwehren
6	Rudern auf dem See
7	Die Sonne heben
8	Den Mond anschauen
9	Die Taille drehen
10	Wolkenhände
11	Zum Meeresgrund greifen
12	Das Wasser schieben
13	Fliegende Taube
14	Fäuste stoßen

Nr.	Üblicher Name
15	Wie eine Wildgans fliegen
16	Den Flugreifen drehen
17	Einen Ball prellen
18	Das Qi beruhigen

Qi bezeichnet in der chinesischen Tradition eine Lebensenergie. Die Reihenfolge stimmt bei deutschen Quellen weitgehend überein. Details unterscheiden sich: Eine veröffentlichte Abschrift von Lin Housheng übt 12 und 13 je 6-mal, kreuzt die Hände in 11 vor dem Knie, beginnt 16 aufrecht, lässt 17 ohne Federn und stößt zuerst links. Ein englisches Handbuch übt 12 und 13 zwölfmal, kreuzt die Hände am Fuß, beginnt 16 vorgebeugt, federt in 17 und stößt zuerst rechts. Wir folgen bei Richtungen und Atem dem Handbuch, in diesen fünf Punkten Lin. In 15 bleiben wir beim Handbuch mit leicht gebeugten Knien, denn Lin verlangt eine tiefe Hocke.

Wie übt man die 18 Bewegungen Schritt für Schritt?

Beginnen Sie mit schulterbreiten Füßen, weichen Knien und seitlich hängenden Armen. Reiterstand heißt hier: Füße schulterbreit oder etwas breiter, Knie stärker gebeugt, aber nicht über die Zehen. Wer unsicher steht, liest zuerst die leichteren Fassungen weiter unten.



1 Arme heben und senken

Einatmen: Arme nach vorn auf Schulterhöhe heben, Handflächen unten.

Ausatmen: Knie beugen, Arme zu den Oberschenkeln sinken lassen.

6-mal



2 Arme weit öffnen

Einatmen: Arme auf Schulterhöhe heben und zur Seite öffnen.

Ausatmen: schulterbreit zurückführen, Knie beugen, Arme senken.

6-mal



3 Schwingen, ein Arm oben

Beide Arme über den Kopf heben.

Einatmen: nach rechts verlagern, linken Arm zur Seite senken, Handfläche oben, rechten über dem Kopf runden, nach links schauen.

Ausatmen: Seite wechseln.

6-mal je Seite



4 Handgelenke kreuzen, Arme kreisen

Knie beugen, Handgelenke tief vor dem Körper kreuzen, Handflächen oben.

Einatmen: aufrichten, Hände über den Kopf heben.

Ausatmen: Hände trennen, Arme im Kreis abwärts führen.

6-mal

5 Drehen, Arme zurückrollen

Im Reiterstand beide Arme vorn halten, Handflächen oben.

Einatmen: nach rechts drehen, rechten Arm abwärts, zurück und hoch zum Ohr kreisen.

Ausatmen: zur Mitte drehen, rechte Hand vorschieben, linke zurückziehen, dann Seite wechseln.

3-mal je Seite



6 Beide Arme rudern

Einatmen: aufrichten, Arme im Kreis nach hinten und über den Kopf führen.

Ausatmen: Knie beugen, Arme vorn abwärts bis hinter die Oberschenkel führen.

6-mal



7 Handfläche quer heben

Einatmen: nach links drehen, rechte Handfläche quer vor dem Körper auf Schulterhöhe heben, Gewicht auf den linken Fuß, Fersen leicht heben.

Ausatmen: Fersen absetzen, zur Mitte drehen, Arm sinken lassen, dann Seite wechseln.

3-mal je Seite



8 Drehen, zur Hand schauen

Einatmen: nach links drehen, linken Arm schräg nach hinten oben führen, rechte Hand zur Achsel, zur linken Hand schauen, Fersen unten.

Ausatmen: zur Mitte drehen, Arme sinken lassen, dann Seite wechseln.

3-mal je Seite



9 Drehen, eine Hand schieben

Linke Hand an der linken Taille, rechte an der rechten Schulter.

Ausatmen: nach links drehen, Gewicht nach links, rechte Hand vorschieben.

Einatmen: zur Mitte drehen, Hand zur rechten Taille ziehen, dann Seite wechseln.

3-mal je Seite

10 Hände seitlich führen

Im Reiterstand linke Hand auf Halshöhe, rechte auf Taillenhöhe, Handflächen zum Körper.

Einatmen: nach links drehen, Höhe der Hände tauschen.

Ausatmen: nach rechts drehen, wieder tauschen.

6-mal je Seite



11 Abwärts schöpfen, aufwärts heben

Linken Fuß einen halben Schritt vorsetzen, darüber beugen, Hände vor dem linken Knie kreuzen, Handflächen oben.

Einatmen: zurückverlagern, aufrichten, Hände über den Kopf heben.

Ausatmen: Hände trennen, wieder vorbeugen.

6-mal



12 Wippen, Hände schieben

Linker Fuß bleibt vorn, Hände vor der Brust.

Ausatmen: nach vorn verlagern, rechte Ferse heben, Hände vorschieben.

Einatmen: zurückverlagern, linke Zehen heben, Hände zur Brust ziehen.

6-mal



13 Wippen, Arme öffnen

Arme vorn, Handflächen zueinander.

Einatmen: zurückverlagern, linke Zehen heben, Arme öffnen.

Ausatmen: nach vorn verlagern, rechte Ferse heben, Arme schließen.

6-mal



14 Fauststoß im Reiterstand

Linken Fuß zurücknehmen, Knie beugen, Fäuste an der Taille, Handflächen oben.

Ausatmen: linke Faust vorstoßen, dabei nach unten drehen.

Einatmen: zurückziehen, dann rechts.

3-mal je Seite



15 Auf die Zehen, Arme seitlich

Einatmen: Fersen leicht heben, Arme seitlich auf Kopfhöhe führen, Handflächen unten.

Ausatmen: Fersen und Arme sinken lassen, Knie leicht beugen.

6-mal



16 Arme und Oberkörper kreisen

Aufrecht stehen, Hände vor dem Unterbauch.

Einatmen: nach links drehen, gestreckte Arme links herum über den Kopf führen.

Ausatmen: rechts herum abwärts führen, nur so weit vorbeugen, wie es angenehm bleibt (3 Kreise, dann 3 in die andere Richtung).



17 Hand und Gegenknie heben

Einatmen: Gewicht auf den rechten Fuß, rechte Hand und linkes Knie heben, Fuß sanft absetzen.

Ausatmen: dasselbe zur anderen Seite.

6-mal je Seite



18 Handflächen heben, senken

Einatmen: Handflächen bis zum Gesicht heben.

Ausatmen: nach unten drehen, zur Taille führen, Knie beugen (6-mal). Danach Hände auf den Unterbauch legen und kurz still stehen.

Wer hat die 18 Übungen entwickelt?

Der Qigong-Forscher Lin Housheng (林厚省, auch Lin Hou Sheng geschrieben) stellte die erste Reihe 1979 in Shanghai zusammen. Die Deutsche Qigong Gesellschaft schreibt den Namen Lin Haosheng und nennt die 1970er-Jahre. Shibashi (十八式) bedeutet „18 Formen“. Die Reihe heißt auch 18 Bewegungen des Taiji-Qigong oder 18 Figuren der Harmonie.

Wie lassen sich die Übungen anpassen?

Die Vorschläge ohne Quellenangabe sind unsere Anpassungen und gehören nicht zur veröffentlichten Form.

- **Weniger Bewegung:** Üben Sie weniger Wiederholungen oder kleiner. Lassen Sie das Fersenheben in 7 und 15 aus, und beugen Sie sich in 11 und 16 nur bis Kniehöhe.
- **Gleichgewicht:** In 17 bleiben die Zehen des angehobenen Fußes am Boden, und eine Hand liegt auf einer Stuhllehne.
- **Knochen:** Bei Osteoporose kann das Beugen nach vorn und das Drehen aus der Taille laut Mayo Clinic das Risiko für Wirbelbrüche erhöhen. Lassen Sie 11 und 16 dann aus und fragen Sie vorher Ihre Ärztin oder Ihren Arzt.
- **Im Sitzen:** Ein NHS-Handout zeigt die ganze Reihe auch im Sitzen. Nehmen Sie auf einem festen Stuhl die Armteile von 1 bis 10, 14 und 18, diese kurze Auswahl stammt von uns. Siehe Qigong für Senioren.

Wie üben Anfänger in den ersten Wochen?

Lernen Sie zuerst die Bewegungen 1 bis 3, ergänzen Sie dann jeweils drei. Mehr unter Qigong für Anfänger. Wann Sie besser pausieren, steht unter Risiken.

Gibt es die 18 Übungen als PDF und Video?

Ja. Das PDF steht oben. Zum Mitmachen: Taiji-Qigong Shibashi Set 1 von Qinamics und Shibashi: 18 Übungen in Harmonie der Tai Chi Akademie Stuttgart, je etwa 19 Minuten. Details können abweichen.

Mehr zur Wirkung von Qigong.

Wie geht es weiter?

- **Mit Video üben:** Taiji-Qigong Shibashi Set 1 von Qinamics.
- **Kürzere Form:** die Acht Brokate, acht Übungen in fester Reihenfolge.
- **Was Studien zeigen:** Wirkung von Qigong.