

QI GONG/SHIBASHI ACHTSAME RUHE ERFAHREN



Carmen Schmitz ist seit 20 Jahren in der Privatklinik Mentalva als Tanz- und Bewegungstherapeutin tätig.



Wie sind Sie zum Qi Gong gekommen?

Vor 15 Jahren kamen verschiedene Komplementärmethoden auf und ich habe etwas als Ergänzung zur Tanz- und Bewegungstherapie gesucht. Da bin ich auf zwei Frauen in Luzern gestossen, die die Tradition vom Shibashi aus den Philippinen, in der Schweiz unterrichten. Das hat mir sehr gut gefallen. Ich wollte etwas Meditatives in meine Therapien einbauen und mir schien, dass ich dies gut im klinischen Setting nutzen könnte.

Aus der Weiterbildung bin ich entspannter nach Hause gekommen, als ich hingegangen bin. Die Weiterbildung gab mir Energie und diese Form des Unterrichts gefiel mir. Deshalb beschloss ich, Shibashi an meine Patient*innen weiterzugeben.

Was ist Shibashi und wie unterscheidet es sich von Qi Gong, Taiji

und Yoga?

Shibashi ist Qi Gong – gesundheitsfördernd und wohltuend. Shibashi verbindet die fließenden Bewegungen des Taiji mit der therapeutischen Wirksamkeit von Qi Gong und Meditation. Deshalb lautet die genaue Bezeichnung: Taiji-Qi Gong-Shibashi.

In seiner Einfachheit liegt die Kraft. Die 18 poetischen Bewegungsbilder laden ein, anzukommen in der Gegenwart, um Ruhe und Gelassenheit zu finden.

Beim Yoga verharrt man längere Zeit in einer Position und geht meist mit starker Dehnung einher. Beim Qi Gong hingegen bleibt man ständig in Bewegung und die Dehnungen sind sanfter.

Wie nutzen Sie Shibashi therapeutisch?

In diesen bewährten, chinesischen Übungsformen werden Achtsamkeit

und geistige Zentrierung, Bewegung, Haltung, Atem und Imagination auf wirkungsvolle Weise verbunden und erfahrbar gemacht. Es aktiviert die Stärkung der Ressourcen und trägt zur Stabilisierung bei.

Wie kann Shibashi bei Angst und Panik helfen?

Beim Shibashi üben kann ein enorm schönes Gefühl von Verbundenheit entstehen. Die Teilnehmenden sind ganz bei sich und gleichzeitig verbunden mit den anderen im Raum. Bei Angst ist der Körper im Alarmmodus, er glaubt, er sei in ständiger Gefahr. Shibashi bietet einen Rahmen, der sicher ist. Durch dieses regelmäßige Wiederholen der Bewegungen, Haltungen und Vorstellungen fördert Qi Gong eine Verinnerlichung positiver Erfahrungen auf verschiedenen Ebenen und wird mit der Zeit als "heilsames Ritual" bezeichnet.

Auf mich wirkte Qi Gong sehr er-



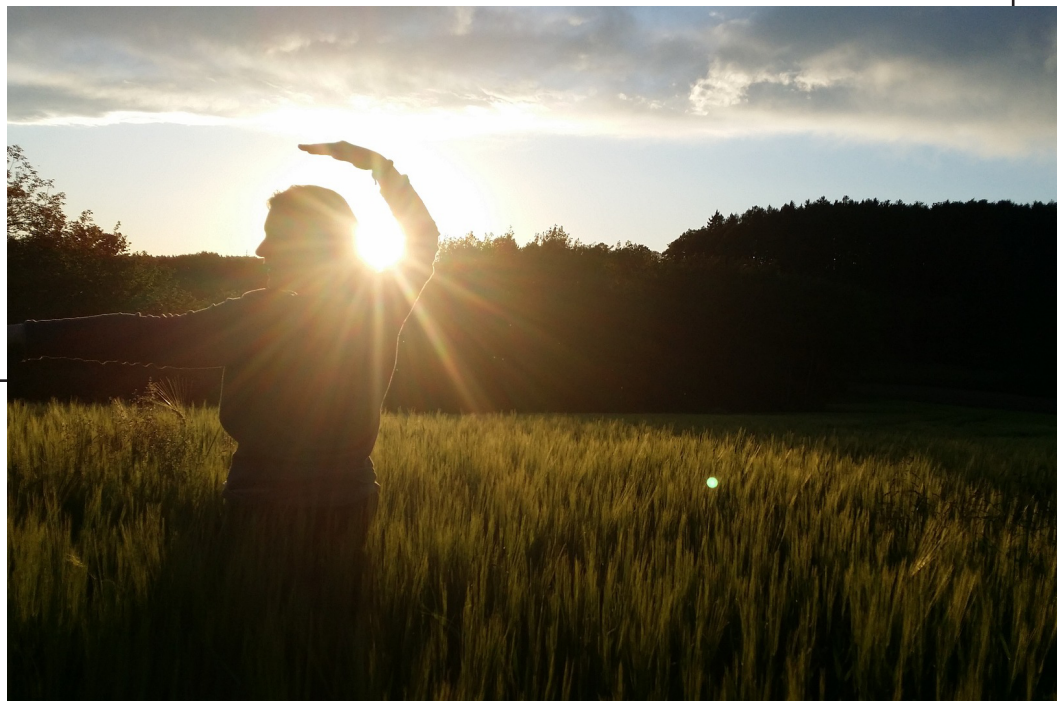
SHIBASHI IST EIN
ERFAHRUNGS-WEG,
AUF DEN AUCH ICH MICH IMMER
WIEDER EINLASSEN DARF, UM IN
DER BEWEGUNG RUHE UND GE-
LASSENHEIT ZU FINDEN.

dend, woran liegt das?

Im Shibashi, wie auch im Qi Gong, ist ein stabiler Stand sehr wichtig. Die Füße sind immer im Kontakt mit dem Boden. In vielen der Formen ist der Körper aufgerichtet, wir streben eine Verbindung zwischen Himmel und Erde an. Das gibt den Patient*innen ein anderes Gefühl für ihren Körper, mit mehr Achtsamkeit und Verwurzelung.

Die chinesische Kultur hat einen starken Fokus auf Perfektion. Gilt dies auch für Shibashi?

Die Chinesen haben einen anderen pädagogischen Stil, der Perfektionsanspruch ist da meist sehr hoch. Wir machen bei uns ein „Bündner Qi Gong“ oder eben Shibashi. Ich erlaube mir, die Übungen so weiterzugeben, wie es für mich stimmt. Das gibt den Menschen die Einladung, es auch einfach mal



auszuprobieren. Viele sind zu Beginn sehr blockiert und können so mit ihrem Körper ihren eigenen Weg finden.

Wie sieht eine Shibashi-Stunde bei Ihnen aus?

Als Einstieg beginnen wir mit Tanz- und Lockerungsübungen. Es kann sehr lebendig sein oder auch meditativ, um im Körper anzukommen und präsent zu werden. Dann folgen die Shibashi-Übungen. Am Schluss spüren wir nach, schauen, was sich verändert hat, zum Beispiel beim langsamen Gehen. Wenn das Wetter passt, machen wir Shibashi auch draussen. Vom Alter her

sind die Gruppen durchmischt. Ich staune immer wieder, was in einer solchen Shibashi-Stunde entstehen kann. Das Schöne ist, dass wir zusammen etwas machen. Alle führen dieselben Bewegungen aus. Dabei passiert oft etwas Magisches. Die Patient*innen können sich einlassen und die Bewegung fließt von allein.

Wo und wie können Betroffene Qi Gong oder Shibashi ausüben?

Es gibt viele Orte in der Schweiz, an denen man Shibashi oder Qi Gong machen kann. Taiji würde ich für den Anfang in einer akuten Krankheitsphase nicht empfehlen. Jeder Mensch muss

es selber ausprobieren und schauen, ob es passt. Die meisten Schulen bieten eine Schnupperstunde an. Ich habe viele Patient*innen, die sich entscheiden, weiterhin Qi Gong oder Shibashi zu machen. Manche üben auch zu Hause. Es gibt im Internet Youtube-Videos zu Shibashi, die man sich ansehen kann.

Weitere Informationen:

www.shibashi.ch

STEHEN

zu fragen, wo ich stehe
anzupacken, was an-steht
Mut zu holen, zum Hin-stehen
Kraft finden fürs Durch-stehen.

ermutigt zu werden, immer wieder aufzu-stehen
in mir ent-stehen lassen, was Gestalt annehmen will

Einen Schritt zu Seite machen,
wenn ich mir selbst im Wege stehe.

Mir Ruhe und Erholung zuzuge-stehen.
Mein Leben besser zu ver-stehen.

Einfach dazu-stehen, so wie ich bin.

Dorothea Egger