

# Shi Ba Fa – Die Achtzehnfache Methode der Übung

## I. Übungen bei Erkrankungen von Nacken und Schultern

### 1. Nacken

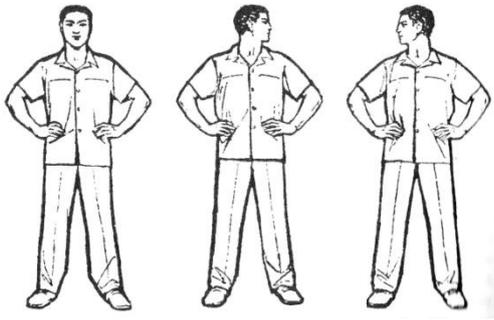


Abb. 233

Abb. 234

Abb. 235

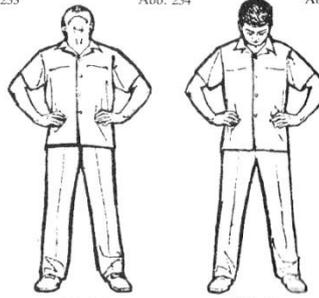


Abb. 236

Abb. 237

### 2. Arme links und rechts zum Bogen

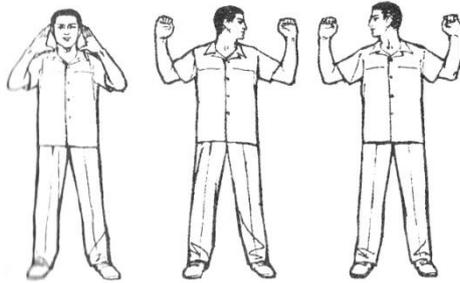


Abb. 238

Abb. 239

Abb. 240

201

### 3. Hände und Arme ausstrecken

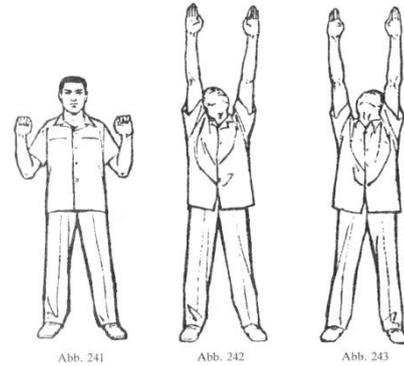


Abb. 241

Abb. 242

Abb. 243

### 4. Den Brustkorb weiten

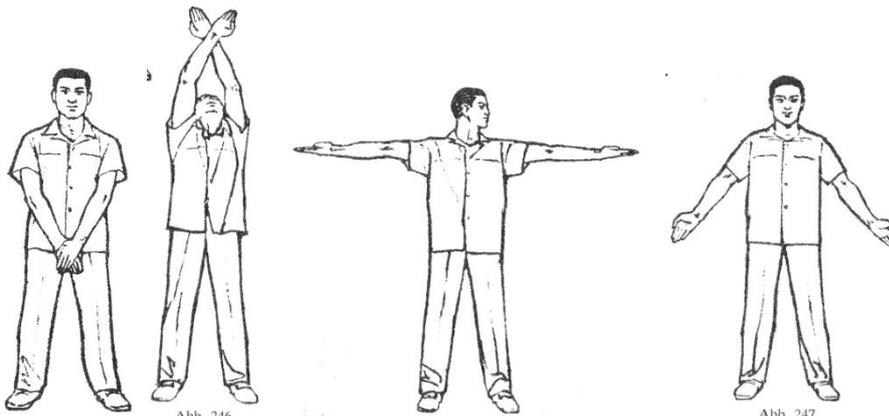


Abb. 246

Abb. 247

### 5. Bewegung der Flügel im Flug

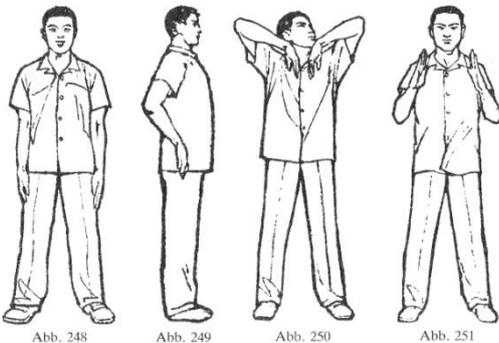


Abb. 248

Abb. 249

Abb. 250

Abb. 251

### 6. Den Eisenarm einzeln hochheben

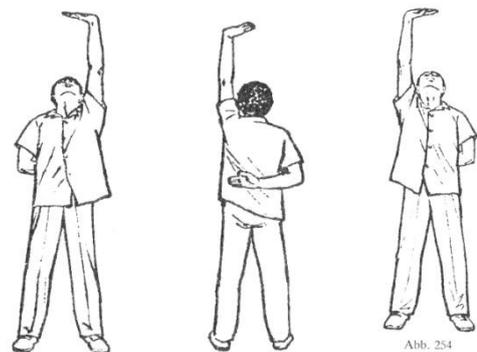
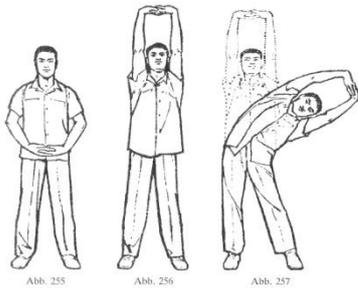


Abb. 254

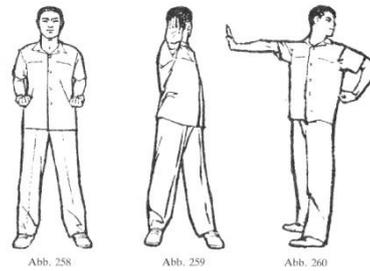
# Shi Ba Fa – Die achtzehnfache Methode der Übung

## II Übungen bei Erkrankungen von Kreuz und Rücken

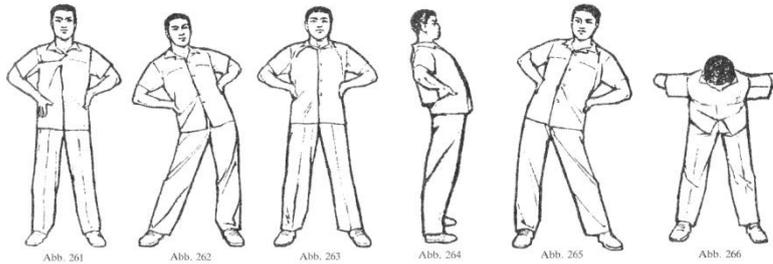
### 1. Mit den Händen den Himmel tragen



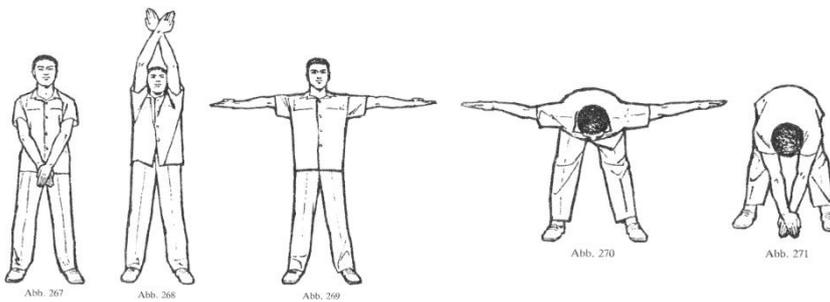
### 2. Das Kreuz drehen, die Hände schieben



### 3. Hüftkreisen

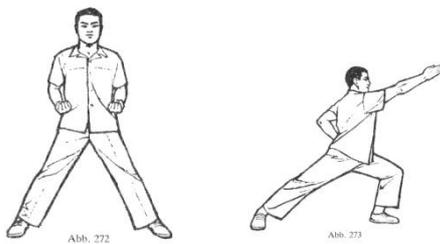


### 4. Arme ausbreiten und Kreuz biegen

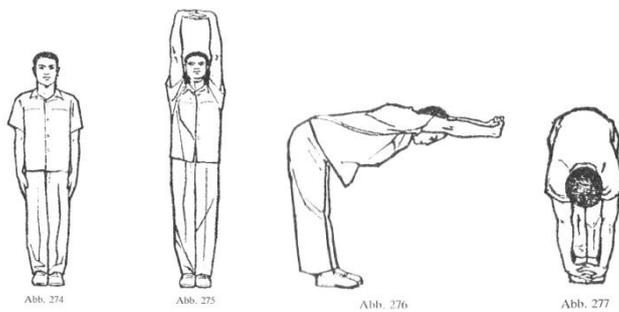


213

### 5. Bogenschritt und Hand ausstrecken



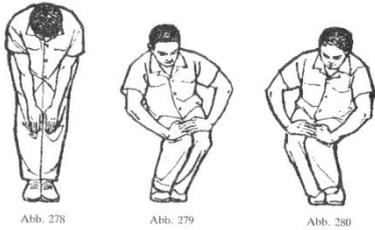
### 6. Mit beiden Händen die Füße fassen



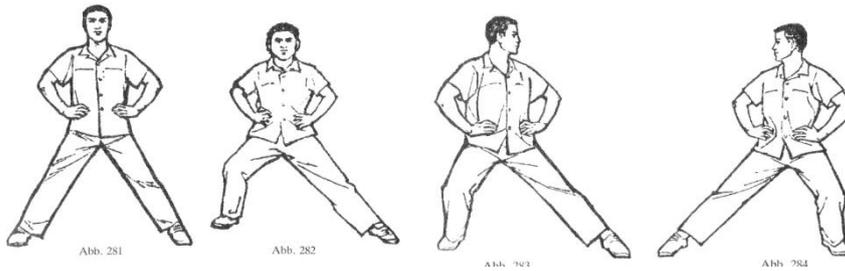
# Shi Ba Fa – Die achtzehnfache Methode der Übung

## III Übungen bei Erkrankungen von Gesäß, Hüften und Beinen

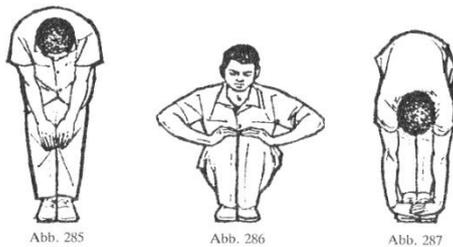
### 2. Die Knie nach rechts und links drehen



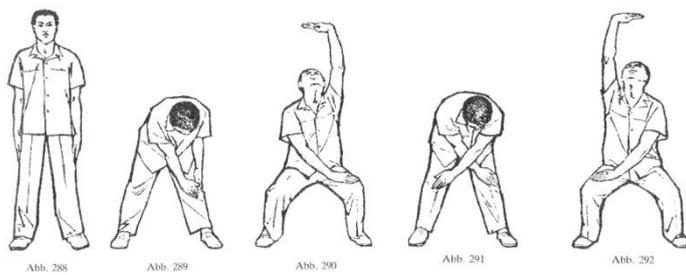
### 3. Ausfallschritt mit Körperwendung



### 4. Bücken, hocken, Beine strecken



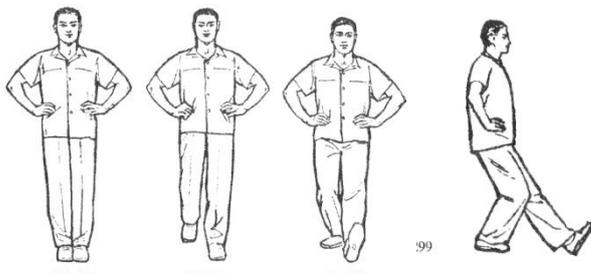
### 5. Mit der Hand dem Knie helfen



### 5. Das Knie vor die Brust drücken



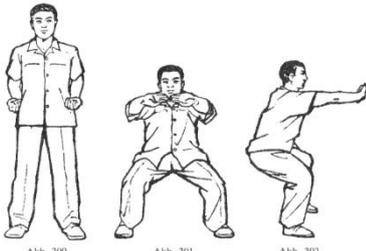
### 6. Mutig vor dem großen Tor spazieren gehen



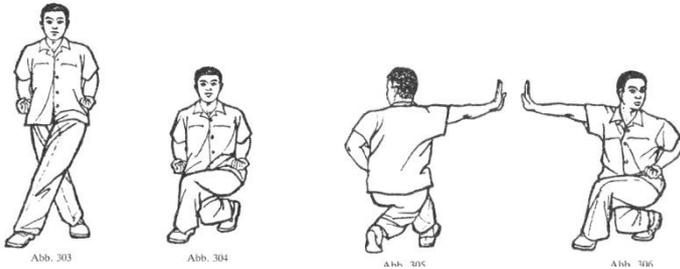
# Shi Ba Fa – Die achtzehnfache Methode der Übung

## IV Übungen zur Behandlung der Gelenke der Extremitäten

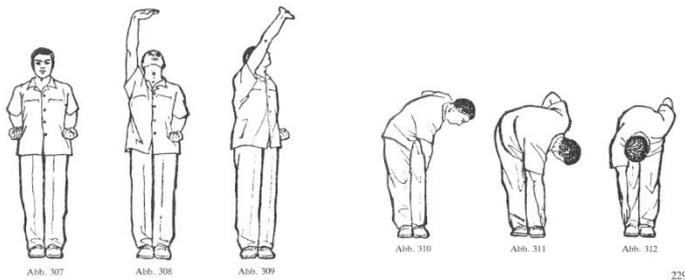
### 1. Handschieben im tiefen Reitersitz



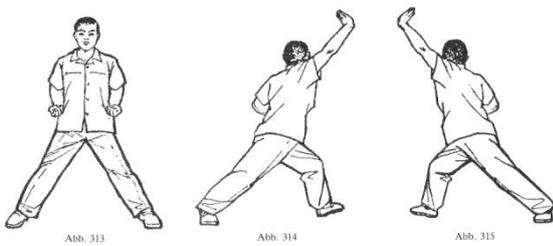
### 2. Handschieben beim Sitz mit überkreuzten Beinen



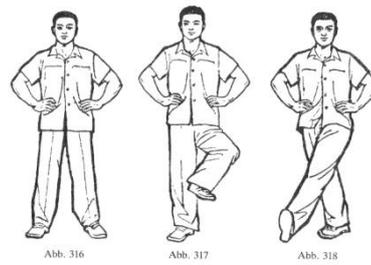
### 3. Pausenlos zwischen oben und unten kreisen



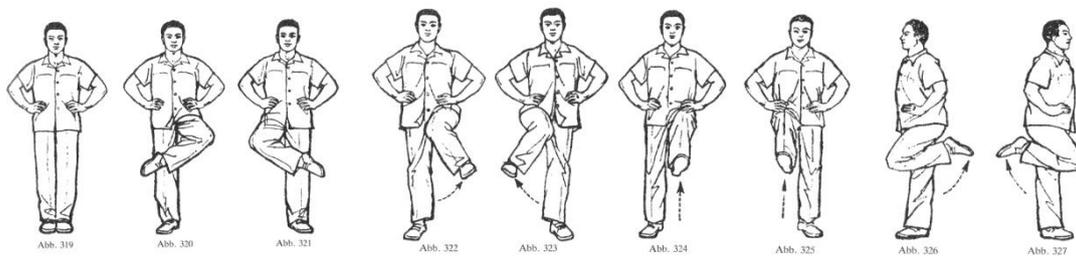
### 4. Körper wenden, kopf rückwärts



### 5. Rechtes und linkes Bein über Kreuz



### 6. Das Federspiel in vier Richtungen treten



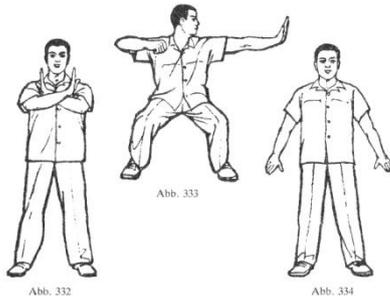
# Shi Ba Fa – Die achtzehnfache Methode der Übung

## V Arme und Hände leiten das Qi

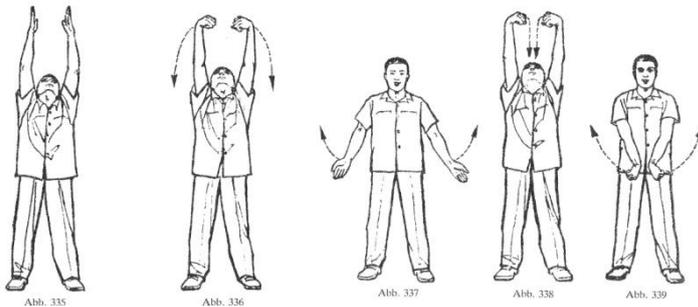
### 1. Vier Arten von Handschieben



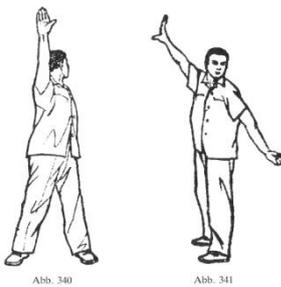
### 2. Mit Pfeil und Bogen schießen



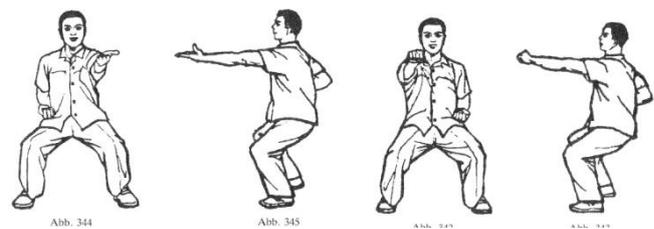
### 3. Arme strecken, Handgelenke drehen



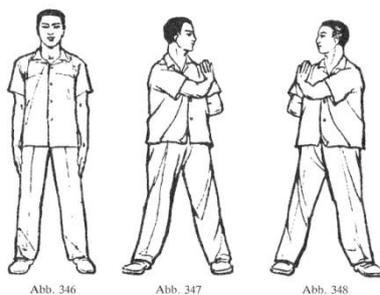
### 4. Arme nach vorn und rückwärts ausbreiten



### 5. Im Reitersitz die Faust vorschnellen



### 6. Mit lockeren Armen die Hüften wenden



# Shi Ba Fa – Die achtzehnfache Methode der Übung

## VI Übungen bei Funktionsstörungen der inneren Organe

### 5. Massagen

a. Gesicht + Schläfe



Abb. 349



Abb. 350

b. rund um Schädel



Abb. 351

c. Punkt Dickdarm 3



Abb. 352



Abb. 353

6. Massage von Brust und Bauch



3. Kopfhaar-Massage und Körperdrehung



Abb. 355



Abb. 356



Abb. 357

4. Tragehand nach oben, Knie heben



Abb. 358

5. Das Becken drehen, Körper vorwärts und rückwärts



Abb. 359



Abb. 360



Abb. 361

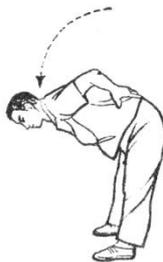


Abb. 362



Abb. 363

6. Arme ausbreiten, Brust weiten



Abb. 364



Abb. 365



Abb. 366