

Was ist Shibashi? - Spiritueller Impuls

„**Was ist Shibashi?**“ Mit dieser Frage schliesse ich meist die erste Übungseinheit. Die spontanen Antworten der Teilnehmenden treffen oft den innersten Kern: Ganz ankommen mit Leib, Seele und Geist – Mich mit allem Lebenden verbinden – in der Bewegung zur Ruhe finden. Für mich ist Shibashi ein innerer Übungsweg und eine Möglichkeit scheinbare Gegensätze zu verbinden: östliche und westliche Spiritualität, Körper und Seele, Himmel und Erde.

Shibashi ist Da-Sein, ist Meditation in Bewegung. Auch bekannt als Tai Ji Qi Gong oder 18 Gesundheitsübungen des Qi Gong. In seiner Einfachheit liegt Kraft. Achtzehn poetische Bewegungsbilder laden dazu ein, anzukommen in der Gegenwart, wo Begegnung stattfindet. Mit mir selbst, mit jedem Du, mit der Natur und letztlich mit dem Geheimnis, das alles durchatmet.

Shibashi ist ein Bewegungsmantra, das aus der Wiederholung lebt. Ein Mantra des Körpers, welches den Geist beruhigt und uns weckt und öffnet für die Präsenz des Göttlichen in jedem Augenblick. „Jeder Boden ist heiliger Boden, denn jeder Ort kann Stätte der Begegnung werden, der Begegnung mit göttlicher Gegenwart. Sobald wir die Schuhe des Daran-Gewöhnt-Seins ausziehen und zum Leben erwachen, erkennen wir; Wenn nicht hier, wo sonst? Wann, wenn nicht jetzt? Jetzt, hier oder nie und nirgends stehen wir vor der letzten Wirklichkeit.“ (David Steindl-Rast).

Der **Weg in dieses Gegenwärtigsein führt über den Körper.** Die Leichtigkeit der Bewegungen wächst aus der Verwurzelung. Der Kontakt zum Boden und Stehübungen helfen sich verorten. In der Verbindung von Scheitel und Fuss verbinden sich Himmel und Erde. Im sich sinken lassen und verwurzeln im Dantien/ Beckenraum werde ich kraftvoll gemittet und zentriert. Im Kai Shin, im Öffnen des Brustraums öffnet sich Herz und Bewusstsein. Aus achtsamer Körperwahrnehmung in leibfreundlicher Grundhaltung wächst Vertrauen und Interesse, auch im Alltag aufmerksamer mit sich selbst und anderen umzugehen, da diese Achtsamkeit unser ganzes Sein nährt. Theresa von Avila ermutigt: „Tu' deinem Leib Gutes, damit die Seele Freude hat, darin zu wohnen.“

„**Shibashi ist Poesie in Bewegung – die Kunst loszulassen**“ sagt Marimil Lobregat, unsere Shibashi-Meisterin vom Qi Chinese Healing College in Sydney. **Shibashi ist ein Übungsweg des Lassens.** Des „Sich Niederlassens“ im „Wurzelaum des Daseins“, wie Karlfried Graf Dürckheim die Leibesmitte, - Hara (Japan) / Dantien (China) - nennt. Shibashi ist zweitens ein Weg des „Sich Loslassens“ im Versuch Erwartungen, Gedanken und Anspannungen loszulassen, um im aufmerksamen Anfängergeist mich auf die Erfahrung einzulassen. „Richte dein Augenmerk auf dich selbst, und wo du dich findest, da lass von dir ab; das ist das Allerbeste.“, empfiehlt Meister Eckhard. – Im Unterwegssein mit Shibashi bedeutet dies, dass ich mich und mein Dasein wahrnehme, um ganz gegenwärtig zu sein. Dass ich aber der Versuchung widerstehe, das Wahrgenommene zu interpretieren, sondern es stehen lasse und zulasse mich selbst im Augenblick zu verlieren. So dass die innere Beobachtung zur Erfahrung wird – ohne Kommentar und Bewertung.

Der dritte Schritt lädt zum „Sich-Einen-Lassen“ ein, zum Eins und damit Ganz Werden im Moment, präsent und zentriert mit Leib, Seele und Geist. Manchmal öffnet sich für einen Wimpernschlag ein Raum der Stille, ein Fenster der Ewigkeit, in dem Weite und inneren Frieden geatmet wird. Die vierte Ebene des Lassens ist das Kommen-Lassen, d.h. die Bewegung darf natürlich wachsen und geschehen in der Frische der Gegenwart. So kann es geschehen, dass irgendwann nicht mehr ich mich bewege, sondern bewegt werde vom Qi-Fluss in der Bewegung und sich eine beglückende Erfahrung des Flow, des fließenden Eins-Seins mit allem einstellt.

Barbara Lehner, Ende August 2008

