

351

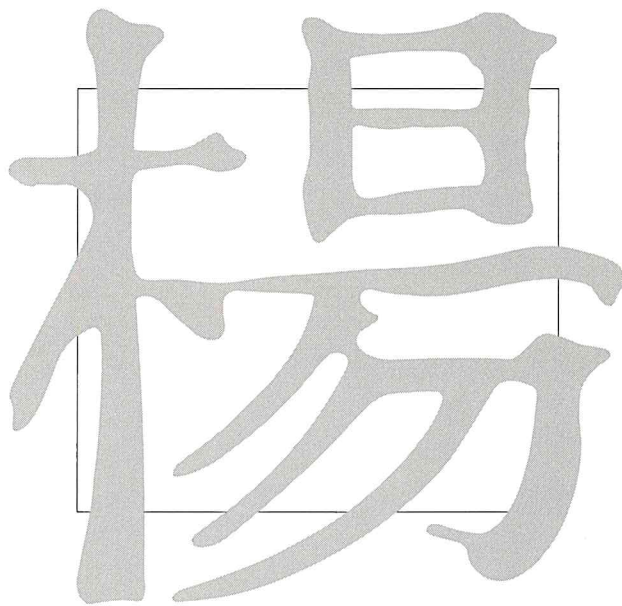
Körper, Geist und Seele
Tai-Ji-Quan
Yang-Stil

Quelle von Felten

Körper, Geist und Seele

Tai-Ji-Quan Yang-Stil

*von Foen Tjoeng Lie
Christa Proksch*



Kolibri-verlag



ISBN 3-928288-00-8

© 1991 by Kolibri Verlags-GmbH,
D-W-2000 Norderstedt

Titelseite: Antje Kuli, Feldkirchen (Österreich)

Fotos: Nico Dharmajungen, Hamburg

Zeichnungen: Temel Demirbaga, Hamburg

Die Ratschläge in diesem Buch sind vom Autor und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft, dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Eine Haftung des Autors bzw. des Verlages und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Satz: Telesatz GmbH, Norderstedt

Druck und Verarbeitung: Hans Steffens Offsetdruck, Hamburg

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	9
Versuch über das Lehren	
- von Christa Proksch	11
Was ist Tai-Ji-Quan?	17
Die historische Entwicklung des Yang-Stils im Tai-Ji-Quan	19
Allgemeine Bewegungskriterien des Yang-Stils	21
Die zehn wesentlichen Gebote des Tai-Ji-Quan	23
Ein Gespräch über die Praxis des Tai-Ji-Quan	28
Grundlegende Stellungen und Bewegungen des Yang-Stils	34
Die wichtigsten Stellungen der Füße und der Beine	34
Die geöffnete Stellung (Kai Li Bu)	34
Die Reiter-Stellung (Ma Bu)	35
Die Schützen-Stellung (Gong Bu)	36
Die Leere-Stellung (Xu Bu)	37
Die T-Stellung (Ding Zi Bu bzw. Ding Bu)	38
Der Stand auf einem Bein (Du Li Bu)	38
Die Hocke-Stellung (Pu Tui Bu bzw. Pu Bu)	39
Fortbewegung und Gehtechniken im Yang-Stil	39
Die wichtigsten Haltungen und Bewegungen der Hände und der Arme	44
Die Zhang-Hand	44
Quan, die Faust	46
Gou Shou, die Hakenhand	46
Die Atmung im Tai-Ji-Quan	48
Gesamtübersicht der Bewegungsfolgen der langen Yang-Form	51
Die traditionelle Yang-Form nach Meister Yang Cheng Fu, mit 85 Folgen	58
1. Folge Die Vorbereitung (Yu Bei Shi)	60
2. Folge Der Beginn (Qi Shi)	62
3. Folge Den Spatzenschwanz fangen (Lan Que Wei)	64
4. Folge Die einfache Peitsche (Dan Bian)	72
5. Folge Die Arme heben (Ti Shou Shang Shi)	75
6. Folge Der weiße Kranich breitet seine Schwingen aus	

(Bai He Liang Chi) _____	77
7. Folge Das Knie streifen, links (Zuo Lou Xi Ao Bu) _____	78
8. Folge Die Laute spielen (Shou Hui Pi Pa) _____	80
9. Folge Das Knie streifen, links und rechts (Zuo You Lou Xi Ao Bu) _____	81
10. Folge Die Laute spielen (Shou Hui Pi Pa) _____	85
11. Folge Das Knie streifen, links (Zuo Lou Xi Ao Bu) _____	86
12. Folge Vorwärtsgehen, abwehren, gegenhalten und zustoßen (Jin Bu Ban Lan Chui) _____	87
13. Folge Wie versiegelt und verschlossen (Ru Feng Si Bi) _	90
14. Folge Die Hände kreuzen (Shi Zi Shou) _____	92
15. Folge Der Leopard und der Tiger gehen zurück zum Berg (Bao Hu Gui Shan) _____	94
16. Folge Die Faust unter dem Ellenbogen (Zhou Di Kan Chui) _____	98
17. Folge Rückwärtsgehen und den Affen vertreiben, links und rechts (Zuo You Dao Nian Hou) _____	101
18. Folge Fliegender Handschlag, diagonal (Xie Fei Shi) ____	106
19. Folge Die Arme heben (Ti Shou Shang Shi) _____	108
20. Folge Der weiße Kranich breitet seine Schwingen aus (Bai He Liang Chi) _____	110
21. Folge Das Knie streifen, links (Zuo Lou Xi Ao Bu) _____	110
22. Folge Die Nadel auf dem Meeresboden (Hai Di Zhen) _	111
23. Folge Die Arme wie einen Fächer ausbreiten (Shan Tong Bei) _____	114
24. Folge Sich umdrehen und mit der Faust schlagen (Pie Shen Chui) _____	115
25. Folge Vorwärtsgehen, abwehren, gegenhalten und zustoßen (Jin Bu Ban Lan Chui) _____	118
26. Folge Vorwärtsgehen und den Spatzenschwanz fangen (Shang Bu Lan Que Wei) _____	121
27. Folge Die einfache Peitsche (Dan Bian) _____	124
28. Folge Wolkenhände (Yun Shou) _____	125
29. Folge Die einfache Peitsche (Dan Bian) _____	132
30. Folge Auf dem Pferd reiten und nach dem Weg fragen (Gao Tan Ma) _____	133
31. Folge Mit der Fußspitze stoßen, links und rechts (Zuo You Fen Jiao) _____	135
32. Folge Sich umdrehen und mit der Ferse stoßen (Zhuan Shen Deng Jiao) _____	140
33. Folge Das Knie streifen, links und rechts (Zuo You Lou Xi Ao Bu) _____	142
34. Folge Vorwärtsgehen und mit der Faust herabstoßen (Jin Bu Zai Chui) _____	144
35. Folge Sich aufrichten, umdrehen und mit der Faust schlagen (Fan Shen Pie Shen Chui) _____	146

36. Folge Vorwärtsgen, abwehren, gegenhalten und zustoßen (Jin Bu Ban Lan Chui) _____	148
37. Folge Mit der Ferse stoßen, rechts (You Deng Jiao) ____	149
38. Folge Den Tiger schlagen, links (Zuo Da Hu Shi) _____	151
39. Folge Den Tiger schlagen, rechts (You Da Hu Shi) _____	153
40. Folge Nach links drehen und mit der Ferse stoßen, rechts (Hui Shen You Deng Jiao) _____	155
41. Folge Dem Gegner auf die Ohren schlagen (Shuang Feng Guan Er) _____	157
42. Folge Mit der Ferse stoßen, links (Zuo Deng Jiao) ____	160
43. Folge Sich umdrehen und mit der Ferse stoßen, rechts (Zhuan Shen You Deng Jiao) _____	161
44. Folge Vorwärtsgen, abwehren, gegenhalten und zustoßen (Jin Bu Ban Lan Chui) _____	163
45. Folge Wie versiegelt und verschlossen (Ru Feng Si Bi) _	165
46. Folge Die Hände kreuzen (Shi Zi Shou) _____	166
47. Folge Der Leopard und der Tiger gehen zurück zum Berg (Bao Hu Gui Shan) _____	167
48. Folge Die einfache Peitsche, diagonal (Xie Dan Bian) __	169
49. Folge Die Mähne des Wildpferdes teilen, links und rechts (Zuo You Ye Ma Fen Zong) _____	170
50. Folge Den Spatzenschwanz fangen (Lan Que Wei) ____	174
51. Folge Die einfache Peitsche (Dan Bian) _____	178
52. Folge Die schöne Frau schleudert das Weberschiffchen (Yu Nü Chuan Suo) _____	179
53. Folge Den Spatzenschwanz fangen (Lan Que Wei) ____	187
54. Folge Die einfache Peitsche (Dan Bian) _____	190
55. Folge Wolkenhände (Yun Shou) _____	191
56. Folge Die einfache Peitsche (Dan Bian) _____	194
57. Folge Heruntersteigen (Xia Shi) _____	195
58. Folge Der goldene Hahn steht auf einem Bein (Jin Ji Du Li) _____	197
59. Folge Rückwärtsgen und den Affen vertreiben, links und rechts (Zuo You Dao Nian Hou) _____	201
60. Folge Fliegender Handschlag, diagonal (Xie Fei Shi) ____	204
61. Folge Die Arme heben (Ti Shou Shang Shi) _____	205
62. Folge Der weiße Kranich breitet seine Schwingen aus (Bai He Liang Chi) _____	206
63. Folge Das Knie streifen, links (Zuo Lou Xi Ao Bu) ____	206
64. Folge Die Nadel auf dem Meeresboden (Hai Di Zhen) _	207
65. Folge Die Arme wie einen Fächer ausbreiten (Shan Tong Bei) _____	208
66. Folge Sich umdrehen, Die weiße Schlange zeigt das Signal (Zhuan Shen Bai She Tu Xin) _____	208
67. Folge Vorwärtsgen, abwehren, gegenhalten und zustoßen (Jin Bu Ban Lan Chui) _____	210

68. Folge Vorwärtsgehen und den Spatzenschwanz fangen (Shang Bu Lan Que Wei)	212
69. Folge Die einfache Peitsche (Dan Bian)	214
70. Folge Wolkenhände (Yun Shou)	215
71. Folge Die einfache Peitsche (Dan Bian)	218
72. Folge Auf dem Pferd reiten und nach dem Weg fragen, Mit der Hand zustechen (Gao Tan Ma Dai Chuan Zhang)	219
73. Folge Sich umdrehen und das Bein kreuzen (Shi Zi Tui)	221
74. Folge Vorwärtsgehen und mit der Faust den Unterleib des Gegners schlagen (Jin Bu Zhi Dang Chui)	224
75. Folge Vorwärtsgehen und den Spatzenschwanz fangen (Shang Bu Lan Que Wei)	227
76. Folge Die einfache Peitsche (Dan Bian)	231
77. Folge Heruntersteigen (Xia Shi)	232
78. Folge Vorwärtsgehen und auf die sieben Sterne zielen (Shang Bu Qi Xing)	233
79. Folge Rückwärtsgehen und auf den Tiger steigen (Tui Bu Kua Hu)	235
80. Folge Eine ganze Drehung machen und den Fuß mit beiden Händen pendelnd schlagen (Zhuan Shen Bai Lian)	236
81. Folge Den Bogen spannen und den Tiger schießen (Wan Gong She Hu)	239
82. Folge Vorwärtsgehen, abwehren, gegenhalten und zustoßen (Jin Bu Ban Lan Chui)	241
83. Folge Wie versiegelt und verschlossen (Ru Feng Si Bi)	243
84. Folge Die Hände kreuzen (Shi Zi Shou)	244
85. Folge Der Abschluß (Shou Shi)	244
Eine chinesische Allegorie anstatt eines Nachwortes	246
Glossar	247
Literaturverzeichnis	250
Register	253
Anhang	256
Bewegungsdiagramm des Yang-Stils Tai-Ji-Quan	
Beilagen (Tafel 1 - 3)	

Vorwort

Der Yang-Stil Tai-Ji-Quan ist sowohl in China als auch in vielen westlichen Ländern eine der meistverbreitetsten Stilrichtungen des Tai-Ji-Quan. Trotz zahlreicher Veröffentlichungen zu diesem Thema fehlte jedoch bisher ein Buch in deutscher Sprache, das die vollständige Form des Yang-Stils Tai-Ji-Quan behandelt. Das vorliegende Buch soll diese Lücke nun schließen.

Tai-Ji-Quan-Lernende und Übende können - und sollen auch weiterhin - die lange Yang-Form nur durch die persönliche Unterweisung eines Trainers oder Lehrers erlernen. Es geschieht jedoch, oft unbemerkt und ohne Absicht, daß bei der Vermittlung des Tai-Ji-Quan-Wissens zwischen Lehrer und Schüler Unsicherheiten und Fehler entstehen und weitergegeben werden.

Außerdem wurden und werden einige Bewegungsabläufe sowie die Reihenfolge einzelner Sequenzen des Yang-Stils durch die jeweiligen Lehrmeister bzw. Schulen im Rahmen der geschichtlichen Entwicklung und Weiterverbreitung verändert.

Ich möchte deshalb versuchen, den Lernenden, den Übenden und den Lehrenden mit diesem Buch ein brauchbares Nachschlagewerk bzw. Arbeitsbuch zu bieten.

Angesichts des beträchtlichen Umfangs der langen Form des Yang-Stils und der zahlreichen Veröffentlichungen, die viele für das Tai-Ji-Quan wichtige Aspekte aus so unterschiedlichen Bereichen wie z.B. Gesundheit, Meditation, Esoterik, Übungstechnik usw. abhandeln, beschränkt sich das vorliegende Buch fast ausschließlich darauf, die vollständige Yang-Form zu beschreiben. Andere Themen, die für die Ausführung des Tai-Ji-Quan nicht unwesentlich sind, werden hier bewußt nur kurz abgehandelt.

Hinsichtlich der Beschreibung der Bewegungsabläufe und der Reihenfolge der Sequenzen der langen Yang-Form hält sich das Buch bewußt an die von Altmeister Yang Cheng Fu in seinen späteren Lebensjahren festgelegte Tradition, die in China als Standard des Yang-Stils angesehen und praktiziert wird. Als Belege hierfür wurden viele chinesische Originalwerke und literarische Klassiker herangezogen. Trotzdem erhebt das vorliegende Buch nicht den Anspruch, die einzig authentische Form zu vermitteln bzw. die einzig wahre Schule des Yang-Stils Tai-Ji-Quan zu vertreten.

An dieser Stelle möchte ich betonen, daß meiner Meinung nach alle Stilrichtungen des Tai-Ji-Quan und deren Weiterentwicklungen legitim sind, solange sie im Sinne der Gesundheit, der Meditation und der geistigen Schulung die prinzipiellen Kriterien des Tai-Ji-Quan erfüllen.

Erfreulicherweise habe ich Frau Dr. Christa PROKSCH, Bremen, gewinnen können, aus ihren persönlichen Erfahrungen ein kleines,



aber - auch im Sinne der transkulturellen Übertragung - hochinteressantes Kapitel über das Lernen und Lehren des Tai-Ji-Quan zu diesem Buch beizutragen. Ich danke ihr aufrichtig dafür, daß sie dieses Buch mit ihrem Beitrag bereichert hat.

Auch meinem Freund, Herrn Nico DHARMAJUNGEN, Hamburg, der durch seine Ideen und seinen Einsatz die Fotos dieses Buches fertiggestellt hat und Frau Irene FEIX, Hamburg, die den Text durchgesehen und sprachlich überarbeitet hat und Herrn Temel DEMIRBAGA, Hamburg, der die Zeichnungen fertig gestellt hat, danke ich herzlich.

Ebenso herzlich danke ich den vielen Teilnehmern meiner Kurse und allen Mitarbeitern, unter anderem Herrn Frank AICHLSEDER und Herrn Felix SEGEBRECHT, die mich mit vielen Vorschlägen und Anregungen bei der Erstellung dieses Buches unterstützt haben.

*Geschmeidig wie ein Kind -
Gesund wie ein Holzfäller -
Gelassen wie ein Weiser aber wie?*

Versuch über das Lehren

- von Christa Proksch

Jeder, der damit beginnt, Tai-Ji-Quan an Neulinge weiterzugeben, hat eine lange Phase des Lernens hinter sich - oder sollte es zumindest haben. Ich selbst lernte Tai-Ji von chinesischen Meistern in Taiwan.

Die chinesische Lehrmethode beruht auf Nachahmung ohne Erklärungen. Das ist für einen Westler fremd und entsprechend schwierig, weil er gewöhnt ist, alles, was er macht, verstehen zu wollen. Ich verstand anfangs einfach gar nichts, auch nicht den einen Begriff, der immer wieder beschwörend ausgesprochen wurde: sinken lassen; du mußt dich mehr sinken lassen. Was tat ich? Meine Knie immer tiefer beugen, bis sie mit Schmerzen reagierten und ich mit Resignation: zu fremd, augenscheinlich unerlernbar für eine alte Westlerin. Schade... Beim zweiten Anlauf ging ich anders heran: wenn du keine Erklärungen bekommst, mußt du dir eben selbst welche schaffen, d.h., in der Nachahmung Erfahrungen sammeln und sensibler werden für das, was diese Bewegungen ausmacht. Das ist wahrscheinlich die beste Schule, in all ihrer Langsamkeit. Sie erfordert Geduld und nochmal Geduld und lehrt das Lernen über Versuch und Irrtum.

Als ich anfang, selbst Tai-Ji weiterzuvermitteln, habe ich diese Methode trotzdem nicht angewandt. Sie schien mir für westliche Lernende unzumutbar; also habe ich die Erklärungen gleich mitgeliefert und meine Schüler/innen um ihre eigenen Lernerfahrungen betrogen. Viele haben mir dieses Vorgehen gedankt, weil sie es als hilfreich empfanden; von anderen wurde es in einem späteren Lernstadium als Mangel an Herausforderung zur Eigenerfahrung kritisiert. Für diese Kritik, gegen die ich mich anfangs natürlich gesträubt habe, bin ich heute sehr dankbar. Mir wurde dadurch klar, wie sehr man als Lehrende dazu neigt, seine Methoden zu fixieren, besonders wenn man den Eindruck hat, daß sie sich bewähren. Was wir durch Tai-Ji lernen, gewohnte Haltungs- und Bewegungsmuster immer wieder von Neuem aufmerksam zu prüfen, sollte sich auch auf unsere Verhaltens- und Lebensmuster und somit auf unsere Lehrmethode übertragen. Sie darf nicht zur Gewohnheit erstarren.

Die Frage nach der 'richtigen Methode' durchzieht seitdem unsere Gespräche und bleibt umstritten. Die beste Antwort darauf fand ich in einem alten chinesischen Weisheitsspruch, den C.G. Jung in seinem Kommentar zu dem 'Geheimnis der Goldenen Blüte' zitiert: *"Wenn aber ein verkehrter Mann die rechten Mittel gebraucht, so wirkt das rechte Mittel verkehrt."* Jung schreibt dazu: "Dieser leider nur allzu wahre chinesische Weisheitsspruch steht in schroffstem Gegensatz zu unserem Glauben an die 'richtige' Methode, abgesehen vom Menschen, der sie anwendet. In Wirklichkeit hängt in diesen Dingen alles am Menschen und wenig oder nichts an der Methode." (In: Das Geheimnis der Goldenen Blüte, Walter-Verlag, Olte, 1971, S.4/5).

Die 'richtige' Methode gibt es nicht. Der gute Meister *ist* seine Methode, die sich aus seiner Persönlichkeit in Verbindung mit seinen Erfahrungen ergibt. Da jeder außerdem von seiner Kultur geprägt ist, bleibt uns an dieser Stelle nur, östliche und westliche Lehrauffassungen in ihrer kulturbedingten Unterschiedlichkeit darzustellen. Auf dem Weg zu der Synthese aus beiden suche ein jeder *seine* Methode.

Chinesische Schüler erwarten nicht, daß der Lehrstoff, wie in den westlichen Ländern, auf dem Silberteller gereicht wird. Hier im Westen erwartet der Schüler vom Lehrer, dort der Lehrer vom Schüler, daß etwas geschieht. Aus der Zeit, in der Cheng Man Ching als einer der ersten chinesischen Meister in New York Tai-Ji unterrichtete, haben mir seine amerikanischen Schüler erzählt, daß er jahrelang mit einem englischen Wortschatz von zwei Worten seinen gesamten Unterricht bestritt: 'sink' und 'relax' - dieses natürlich in unendlichen Wiederholungen. Und als ihn seine Schülerschar bei einem gemeinsamen Essen mit Fragen überschüttete, was dieses und jenes alles zu bedeuten habe, soll er lange Zeit mit seinem Dolmetscher verhandelt haben, bis dieser dann das Palaver mit dem lakonischen Satz beendete: "The master says no."

Er hatte die Autorität, amerikanische Schüler wie chinesische zu behandeln, und es gelang. Er verwies sie auf ihre eigenen Wahrnehmungen und bildete sie dadurch besser aus, als mit wortreichen Erklärungen und Ermunterungen.

In gleicher Weise soll noch eine kurze Geschichte aus einem anderen Gebiet des Lernens für die 'härtere' Lehrmethode sprechen: Eine amerikanische Zen-Meisterin erzählt, wie sie als bereits erfolgreiche Pianistin zu einem anderen Klavierlehrer wechselte, weil dieser den Ruf hatte, daß er aus gewöhnlichen Studenten wunderbare Pianisten mache. "...Als ich in die erste Stunde kam, sah ich, daß er mit zwei Klavieren unterrichtete. Er sagte nicht einmal guten Tag. Er setzte sich einfach an sein Klavier und spielte fünf Noten und sagte dann zu mir: 'Tun Sie dasselbe.' Ich sollte einfach spielen, was er gespielt hatte. Ich spielte es - und er sagte:

'Nein.' Wieder spielte er dieselben Noten, und ich wiederholte sie. Wieder sagte er: 'Nein.' Das ging eine Stunde so. Und jedes Mal sagte er: 'Nein.' In den nächsten drei Monaten spielte ich etwa drei Takte Musik, die vielleicht eine halbe Minute dauerten. Ich hatte natürlich gedacht, ich sei gar nicht so schlecht. Immerhin war ich schon als Solistin mit kleinen Symphonieorchestern aufgetreten. Trotzdem ging das drei Monate so, und ich weinte fast die ganze Zeit. *Er hatte alles, was ein guter Lehrer braucht, unglaubliche Intensität und Entschlossenheit, den Schüler zum Erkennen zu bringen. Deshalb war er so gut.* Und nach diesen drei Monaten sagte er eines Tages: 'Gut.' Was war geschehen? Ich hatte endlich gelernt, zuzuhören. Und wie er sagte: "Wenn man zuhören kann, kann man auch spielen." (Charlotte Joko Beck, *Zen im Alltag*, Verlag Knauer, München, 1990, S. 27 ff.).

Ebenso kann man Tai-Ji vermitteln: immer nur *einen* Schritt, *einen* Stand, *eine* kurze Sequenz vormachen und üben lassen; keine weiteren Worte - und wenn es drei Monate dasselbe ist. Mein chinesischer Meister machte es so, und als ich einmal fragte, ob ich jetzt nicht etwas Neues lernen könne, antwortete er: "Wer zu viel ißt, überfrißt sich." Natürlich habe ich nie wieder gefragt, aber ebenso natürlich war es später unmöglich für mich, in ähnlicher Weise auf meine Schüler zu reagieren. Wir können nicht einfach übernehmen, was unter so unterschiedlichen Bedingungen gewachsen ist. Selbst innerhalb der eigenen Kultur ist es nicht möglich, die Lehrmethode seines eigenen Lehrers nachzuahmen, auch wenn man ihn noch so sehr geschätzt hat.

Wenn wir uns nicht auf Nachahmung stützen können, muß jeder Lehrende die Frage an sich selbst stellen: Was bedeutet Tai-Ji für mich? Was will und kann ich meinen Schülern weitergeben? Aus der Antwort darauf wird sich seine Lehrmethode von selbst ergeben, und sie wird in dem Maße lebendiger und umfassender werden, in dem sein ganzheitlicher Zugang zum Tai-Ji sich erweitert. Eine wesentliche Frage wäre: Erschöpft sich der Sinn des Tai-Ji für mich in der perfekten Ausführung der Bewegungen oder kann ich daraus Erfahrungen und Einsichten ableiten, die mein ganzes Leben betreffen?

Meine Antwort auf diese Frage wäre: Tai-Ji-Quan zu praktizieren heißt, im Spannungsfeld zwischen Yin und Yang ein dynamisches Gleichgewicht herzustellen. Die Form der Vermittlung dieser Bewegungs- und Lebenskunst sollte seinem Inhalt entsprechen. Die Wachsamkeit und Präzision der Lehrenden als Yang-Qualität sollte sich mit Offenheit und Empfänglichkeit als Yin-Qualität verbinden; Offenheit für das, was von den Schülern an Fragen und Zweifeln auf uns zukommt, ebenso wie Offenheit für die eigenen Begrenztheiten des Lehrenden. "Ohne ein Minimum an Offenheit entfaltet sich kein Geheimnis, entwickelt sich kein Prozeß", sagt Astrid Schillings

in ihrem guten Kapitel 'Spüren von Yin und Yang - Lösung und Spannung' (in: Qi Gong - Der fliegende Kranich, Windpferd Verlagsgesellschaft, Durach, 1989, S. 236). Lehren im Sinne des Tai-Ji ist immer gleichzeitig Lernen von und über die Schüler und über sich selbst. Ich vermeide darum bewußt das Wort 'unterrichten', weil das wechselseitige Lernen zwischen Lehrer und Schülern darin nicht enthalten ist, wenn man seine Wortbedeutung 'nach unten richten' genau nimmt.

Es gibt Tai-Ji-Lehrer, die mit strengem Drill ihre Schüler zur perfekten Ausführung der Form bringen, aber von daoistischer Gelassenheit überträgt sich hierbei nichts. Wir kennen den Unterschied aus der Musik: Es gibt Pianisten, die unglaublich virtuos spielen, aber ihr Spiel läßt uns kalt, es 'scheint nichts durch'. Was für die Kunst gilt: ohne gutes Handwerk kein transparentes Spiel als Abbild der Welt; aber ohne das darüber Hinausweisende bleibt es eben Handwerk oder - auf Tai-Ji bezogen - auch Beinwerk; das WESENTliche fehlt. Wenn es im Lehrenden nicht gezündet hat, kann er es auch nicht weitergeben. Es fehlt dann die BeGEISTERung für das Spiel des Lebens, das sich durch Tai-Ji ausdrücken kann. Die Chinesen sagen oft: wir spielen Tai-Ji-Quan.

Angstfreies Lernen ohne Konkurrenzverhalten in den Tai-Ji-Stunden hervorzurufen, scheint mir eine wichtige und besonders schöne Aufgabe zu sein. Form und Inhalt, östlicher und westlicher Weg können hierbei zur Übereinstimmung gelangen.

Als oberstes Gebot läßt sich daraus ableiten: Geduld mit den Schülern und mit sich selbst zu haben. Es ist noch kein Meister vom Himmel gefallen. Ich plädiere keinesfalls dafür, daß man erst ein wirklicher Meister sein muß, ehe man anfangen kann, Tai-Ji zu vermitteln. Es gilt für mich ebenso wie für viele meiner lehrenden Schüler, daß wir im nachhinein erstaunt feststellen, wie unvollkommen unser Zugang zum Tai-Ji war, als wir anfangen, es weiterzugeben. Wir sind uns einig darin, das meiste im Lehren gelernt zu haben. Gemeinsam mit unseren Schülern auf die große Entdeckungsreise zu gehen, läßt häufig mehr Funken überspringen, als wenn der allwissende Lehrer von oben herab UNTERrichtet und korrigiert. Um hier nicht mißverstanden zu werden: verantwortliche Weitergabe des Tai-Ji darf erst dann beginnen, wenn Klarheit über die Grundprinzipien sowohl verinnerlicht als auch in der äußeren Form erkennbar geworden ist. Jeder Lehrende übernimmt in der Weitergabe eines ungewohnten Bewegungsmusters auch die Verantwortung für die Gesundheit der Lernenden. Sehr schnell zeigt sich, daß ein falsches Verständnis des 'Sinkens' die Kniegelenke reizen und zu Schmerzen oder langwierigen Schäden führen kann.

Die planvolle Einübung in Langsamkeit, z.B. durch einfaches Gehen im Zeitlupentempo oder in der Form selbst, bewirkt aus sich

heraus eine erstaunliche Sensibilisierung für Bewegung. Langsam erfährt man, wie unsicher das Gleichgewicht wird, wenn die Füße keinen lebendigen Kontakt zum Boden haben und wie durchlässig die Schultern, die Hüft-, Knie- und Fußgelenke werden müssen, um alle Schwere wirklich unten ankommen zu lassen. Deshalb sollten Tai-Ji-Lehrer in der Lage sein, eine sensible und geduldige vorbereitende Arbeit an den Gelenken, besonders an den Hüftgelenken und den Füßen einzuleiten, evtl. unter Hinzuziehung westlicher Methoden wie der von Moshé Feldenkrais, Elsa Gindler oder Frederic Matthias Alexander.

In diesem Sinne empfiehlt es sich außerdem, die Schüler *von-einander* lernen zu lassen, indem man einzelne Bewegungsabläufe zu zweit machen läßt. Als Beispiel sei der zweite Teil der Sequenz 'Sperling am Schwanz packen' (Ziehen, Schieben und Pushen) angeführt: A steht hinter B und umfaßt die Hüften von B, wobei A die Bewegung von B's Körpermitte aus führt und B sie geschehen läßt. A muß sich dabei sehr genau im Klaren sein, welche Gewichtsverlagerungen und Drehungen vor sich gehen und kann außerdem ein gutes Gefühl für Anspannungen und Widerstände in den Bewegungen von B entwickeln. Auf diese Weise kann ein lebendiger Austausch zwischen den beiden angeregt werden und sie können aneinander lernen, Ungenauigkeiten wahrzunehmen und an ihrer Verbesserung zu arbeiten. "Offenheit heißt in diesem Zusammenhang, daß wir einen Fehler nicht ungeschehen machen müssen, sondern uns einfach neu verhalten." (Astrid Schillings, a.a.O., S. 236).

Je intensiver wir anfangs an den elementaren Mustern der mitteleiteten und schwerkraft-bestimmten Bewegungen arbeiten, um so verständlicher und übertragbarer wird auch das, was die Tai-Ji-Form im Sinne einer 'Selbstorganisation' des Körpers vermitteln kann.

'Selbstorganisation' wird innerhalb der Biologie und der Hirnforschung als ein Prinzip verstanden, das jeder Form von Gestaltbildung in der Natur zu eigen ist: ein Prinzip zur Verringerung des Befehlsumfangs, den ein Organismus für Gestaltbildung oder Handeln benötigt, um überleben zu können. Ein wesentlicher Sinn der Tai-Ji-Ausbildung liegt darin, in den Schülern die Wahrnehmungsfähigkeit dafür zu entwickeln, daß unser Körper sich auf optimale Weise selbst organisiert, wenn wir ihm über die mitteleiteten Bewegungen die Möglichkeit dazu lassen. Das Gehirn als System bleibt ebenso wie der Körper bis ins hohe Alter dafür lernfähig. Im übrigen symbolisiert für die Umsetzung dieses Prinzips die Kugel ein optimales, zur Selbstorganisation fähiges System, das sich gleichsam automatisch wieder in einen stabilen Zustand versetzt. Die Vorstellung des eigenen Körpers als aufgehängter Kugel kann z.B. für die Lernenden hilfreich sein, ersetzt

jedoch keineswegs den harten Weg unermüdlich sich wiederholenden Übens.

Das zeigt sich spätestens, wenn man nach der Anfangsphase des Lernens in das Stadium hineinwächst, in dem der Aspekt der Kampfkunst relevant wird. Die Herausforderung durch einen Partner im Pushing-Hands läßt ungeschminkt offenbar werden, wie gut es mit der Selbstorganisation und dementsprechend mit dem Gleichgewicht bestellt ist. Darum sollte man nicht zu früh damit beginnen. Meine chinesischen Meister haben immer wieder betont, daß sie mindestens zwei Jahre Tai-Ji-Praxis voraussetzen, ehe sie anfangen, Unterweisungen im Pushing-Hands zu geben. Beginnt man zu früh damit, die Bewegungen aus ihrer Anwendung im Kampf heraus zu erklären, nimmt man den Lernenden die Möglichkeit, die inneren Gesetzmäßigkeiten dieser Bewegungsmuster zu erspüren.

Vor einer anderen Gefahr soll am Ende noch gewarnt werden: wir sollten unsere Übungszeit nicht mit wortreichen philosophischen Erklärungen zudecken, so sehr sie auch von vielen Schülern gewünscht werden. Da die chinesischen Vorstellungen von Qi und von Yin und Yang uns Westlern auch dann noch fremd bleiben, wenn wir sie häufig im Munde führen, empfiehlt sich ein vorsichtiges und bescheidenes Umgehen damit. Sie erschließen sich nur sehr langsam im Üben, ehe sie nach vielen Jahren zu einem "Begreifen durch das Leben selbst" werden. Dann erst wird es möglich, sie auf unser Alltagsleben zu übertragen und Alltag im Tai-Ji-Sinne zur Übung werden zu lassen.

Hierzu noch ein Zitat aus C.G. Jung: "Wissenschaft ist das Werkzeug des westlichen Geistes, und man kann mit ihr mehr Türen öffnen, als mit bloßen Händen. Sie gehört zu unserem Verstehen und verdunkelt die Einsicht nur dann, wenn sie das durch sie vermittelte Begreifen für das Begreifen überhaupt hält. Aber es ist gerade der Osten, der uns ein anderes, weiteres, tieferes und höheres Begreifen lehrt, nämlich *das Begreifen durch das Leben selbst*" (a.a.O., S. 4). Das Begreifen durch das Leben selbst ist - auf Tai-Ji bezogen - das Begreifen im lehrenden Lernen und in der Anwendung. Da helfen keine Analysen und großen Theorien mehr. Da bewährt sich nur der östliche Weg. Am Leben erweist sich seine Quintessenz, "daß das weiche Wasser in Bewegung mit der Zeit den mächtigen Stein besiegt. Du verstehst, das Harte unterliegt" (Brecht, Taoteking).

Was ist Tai-Ji-Quan?

Tai-Ji-Quan ist eine traditionelle chinesische Methode der physischen und mentalen Schulung und entstammt den Selbstverteidigungskünsten, die unter dem Oberbegriff *Wu Shu* bzw. *Kung Fu* zusammengefaßt werden.

Die Bewegungsformen bzw. Bewegungsabläufe des Tai-Ji-Quan sind festgelegt und werden aus verschiedenen vorgegebenen Sequenzen (d.h. Folgen oder Figuren) wie in einer Art Choreographie zusammengefügt. Sie werden von einer imaginären Vorstellungskraft geführt und von einer ruhigen, natürlichen, gleichmäßigen und tiefen Atmung begleitet.

Trotz der existierenden Vielfalt der verschiedenen Stilrichtungen wird das Tai-Ji-Quan im allgemeinen durch fließende, weiche und runde Bewegungen, durch eine rhythmische, sanfte und ruhige Art der Ausführung, durch die Harmonie der einzelnen Bewegungsabläufe zueinander, durch den ständigen Wechsel von Zuständen sowie durch das reibungslose, sich immer wieder wandelnde Zusammenspiel von Aktion und Ruhe charakterisiert. Das Tai-Ji-Quan vermittelt den Übenden und den Zuschauern eine anmutige Ästhetik, die man körperlich und emotional spüren und genießen kann.

Auf den Übenden wirkt es zugleich entspannend, beruhigend, erheiternd und erfrischend. Nach Auffassung der traditionellen chinesischen Medizin entwickelt und erhält das Tai-Ji-Quan das *Qi* (die Lebenskraft) des Menschen und regt es zugleich an, in den Energiebahnen des Körpers, den Meridianen, zu zirkulieren und die Funktionsfähigkeit und Vitalität des Körpers zu erhalten.

Das Tai-Ji-Quan reguliert durch die Einflußnahme auf das *Qi* die verschiedenen Funktionssysteme des Organismus und fördert die Gesundheit, die geistige Klarheit und Konzentrationsfähigkeit und unterstützt das körperliche und das psychische Gleichgewicht des Übenden. Außerdem ermöglicht es ihm, die Ganzheit von Körper und Geist an sich selbst zu erleben.

Aus diesen Gründen wird Tai-Ji-Quan häufig zum Zweck der Krankheitsvorbeugung und -behandlung sowie zur geistigen Schulung und Meditation eingesetzt.

Das Tai-Ji-Quan wird zu den sogenannten inneren Kampfkünsten gezählt. In den chinesischen Selbstverteidigungs- bzw. Kampfkünsten (*Wu Shu* bzw. *Kung Fu*) unterscheidet man unter anderem zwischen einer inneren Schule (*Nei-Jia-Quan*) und einer äußeren Schule (*Wai-Jia-Quan*).

Die äußere Schule betont sowohl bei einem Angriff als auch bei der Verteidigung vor allem Muskelkraft, Schnelligkeit und die direkte Konfrontation mit dem Gegner. Hierzu zählen z.B. die

Kampfkünste aus dem Shao-Lin-Kloster, einem buddhistischen Heiligtum in China. Auch das im Ausland sehr populäre Wing Tsun, das japanische Karate und das koreanische Tae-Kwon-Do sind weitere Beispiele für Kampfkünste der äußeren Schule.

Die innere Schule der Kampfkünste betont vor allem das Training und die Mobilisierung der inneren Kraft (*Nei Jing*) sowie langsame Bewegungen. Zudem versucht sie, drei bestimmte Angriffs- bzw. Verteidigungsprinzipien umzusetzen. Zum einen soll das Starke und Harte durch das Schwache und Weiche überwunden werden. Zum anderen versucht man, sich dem Stil seines Gegners anzupassen und ihn mit seinen eigenen Waffen zu schlagen. Das dritte Ziel ist es, "die Wucht von tausend Kilo mit einer Unze zurückzuweisen". D.h. man versucht, den Gegner durch strategische Stellungen, eine günstige eigene Körperhaltung und das Ausnutzen der gegnerischen Körperkraft zu überwinden.

Zu den inneren Kampfkünsten zählen neben dem Tai-Ji-Quan auch das *Xing-Yi-Quan* (eine Faustkampftechnik, die die typischen Bewegungen verschiedener Tiere nachahmt) und das *Ba-Gua-Zhang* (eine Faustkampftechnik, die aus dem Prinzip des chinesischen Orakels der "Acht Diagramme", die Himmel, Erde, Donner, Wind, Wasser, Feuer, Berge und Seen versinnbildlichen, entwickelt wurde). Weitere Beispiele innerer Kampfkünste sind das japanische Aikido und Judo sowie das koreanische Hap-Ki-Do.

Eine der am weitesten verbreiteten Stilrichtungen des Tai-Ji-Quan ist der Yang-Stil, der oft als *Da-Jia* oder *Großer Rahmen* charakterisiert wird. Die geschichtliche Entwicklung dieses Stils, der im 19. Jahrhundert von dem Chinesen Yang Lu Chang begründet wurde, wird im folgenden Kapitel kurz skizziert.

Die historische Entwicklung des Yang-Stils im Tai-Ji-Quan

Der Begründer des Yang-Stils innerhalb des Tai-Ji-Quan, Yang Fu Kui (1799 - 1872), der unter dem Namen Yang Lu Chan bekannt wurde und lehrte, stammte aus dem Dorf Yong Nin in der chinesischen Provinz He Bei.

Da seine Familie in Armut lebte, mußte er mit 10 Jahren seine Heimat verlassen und begann als Diener bei der wohlhabenden Beamtenfamilie Chen De Hu in Chen Jia Gou in der Provinz He Nan zu arbeiten. Hier begegnete er dem Tai-Ji-Quan-Meister Chen Chang Xing (1771 - 1853) und begann bei ihm diese innere Kampfkunst zu erlernen.

Der mit der Familie Chen De Hu verwandte Tai-Ji-Quan-Meister kam abends des öfteren vorbei, um die Jugendlichen, die zur Familie Chen und zu verwandten Familien gehörten, zu unterrichten. Yang Lu Chan fiel dem Meister während der Unterrichtsstunden durch seine Klugheit, seine Gewandtheit und seinen Fleiß auf. Auch Yang Lu Chans Wesen gefiel Meister Chen Chang Xing und so nahm er ihn als Schüler an. Yang Lu Chan entwickelte sich im Laufe der Zeit zu einem seiner besten Tai-Ji-Quan-Schüler.

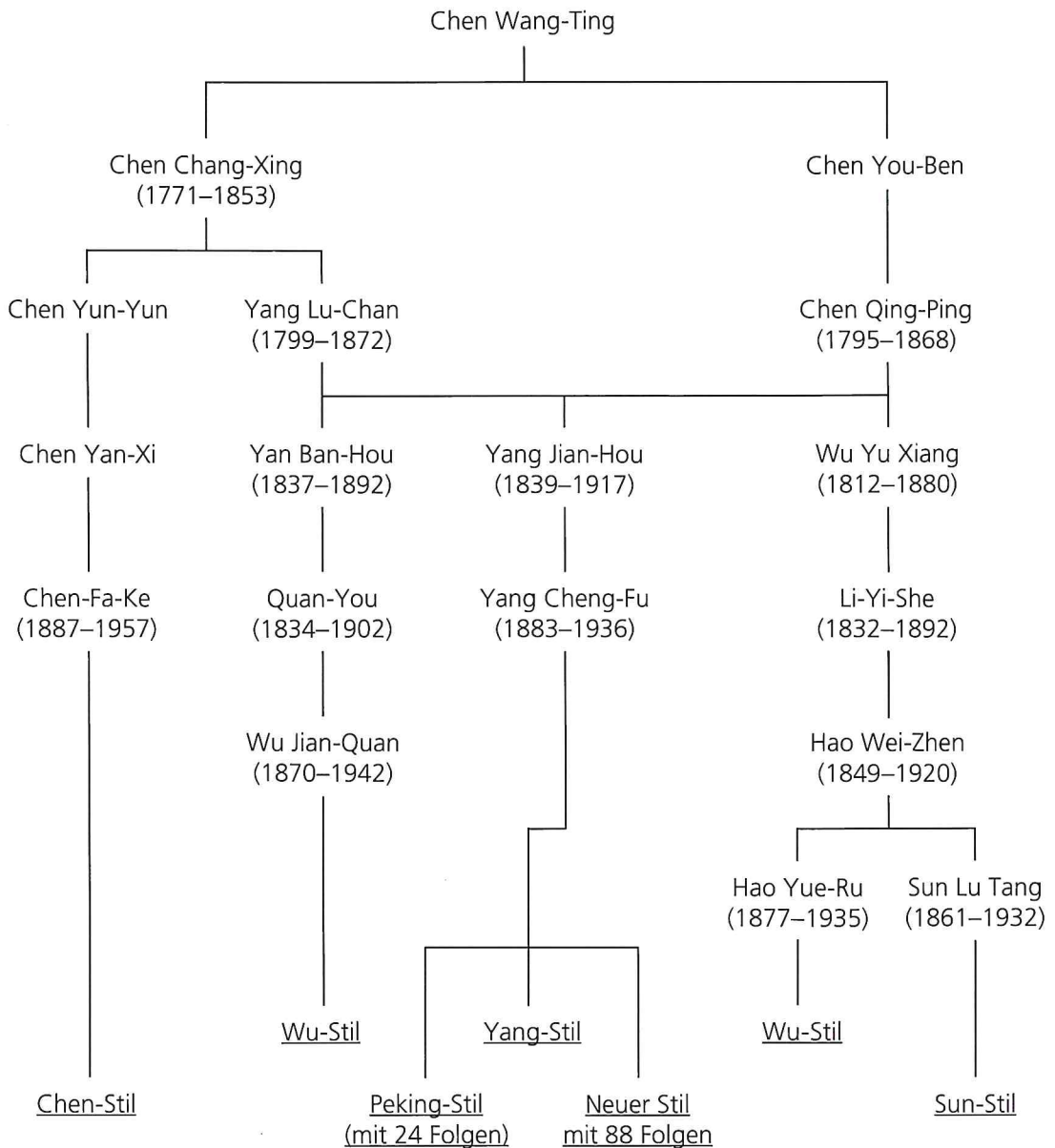
Als Yang Lu Chan etwa 40 Jahre alt war, starb sein Hausherr Chen De Hu. Yang Lu Chan gab daraufhin seinen Dienst bei der Familie Chen freiwillig auf und kehrte in sein Heimatdorf Yong Nin zurück. Dort begann er in den Räumen der Kräuterhandlung Tai He Tang, die der Familie Chen De Hu gehörte, selbst Tai-Ji-Quan im Chen-Stil zu unterrichten.

Das Haus, in dem die Kräuterhandlung der Chen-Familie untergebracht war, gehörte der Familie Wu, deren drei Söhne bei Yang Lu Chan Unterricht nahmen. Einer dieser Söhne, Wu Yu Xiang (1818 -1880), vertiefte später bei einem weiteren Tai-Ji-Quan-Meister der Chen-Familie, bei Chen Qing Ping (1795 - 1868) die Kunst des Tai-Ji-Quan und gründete, basierend auf diesem Wissen, den Wu-Stil dieser inneren Kampfkunst.

Einige Jahre später ging Yang Lu Chan nach Bei-Jing (Peking), um auch dort Tai-Ji-Quan zu unterrichten. Hier begann er, einzelne Bewegungen ebenso wie die gesamte Bewegungsabfolge des Chen-Stils zu verändern, um die darin enthaltenen Möglichkeiten, die der Erhaltung der Gesundheit und der Schulung des Körpers und des Geistes dienen, wirksamer hervortreten lassen zu können. Dies war jedoch erst der Anfang einer Reihe weiterer Veränderungen, die später von seinem dritten Sohn Yang Jian Hou (1839 - 1917) und von seinem Enkel Yang Cheng Fu (1883 - 1936), dem dritten Sohn Yang Jian Hous, eingeführt wurden. Die heutige Form

des Yang-Stils im Tai-Ji-Quan, die sowohl in China als auch im Ausland am verbreitetsten ist, wurde auf diesem Wege durch die verschiedenen Generationen der Yang-Familie festgelegt.

Die Entwicklung der großen Tai-Ji-Quan-Schulen



Allgemeine Bewegungskriterien des Yang-Stils

Im Tai-Ji-Quan gibt es mehrere grundlegende Bewegungskriterien, die ein Tai-Ji-Praktizierender beachten sollte. Diese Kriterien sind für alle Stilrichtungen, die sich innerhalb des Tai-Ji-Quan ausgebildet haben, gültig; nur wenige Ausnahmen (z.B. das Kriterium der körperlichen Entfaltung) beziehen sich auf die Ausübung eines bestimmten Stils, in unserem Fall des Yang-Stils.

Nur diejenigen, die diese Kriterien bereits von Beginn des Lernens an berücksichtigen, werden die Möglichkeiten der Gesundheitsförderung und Gesunderhaltung, der körperlichen und geistigen Schulung, die das Tai-Ji-Quan bietet, in vollem Maße erfahren können.

Die allgemeinen Bewegungskriterien sind die Grundlage und Voraussetzung jeder Tai-Ji-Quan-Übung. Sie werden im folgenden genauer vorgestellt und erklärt.

Hierunter versteht man die gleichzeitige Entspannung von Körper und Geist. Bereits bei Beginn der Übung sollte man geistig zentriert und innerlich ruhig sein. Man ist aufmerksam und offen für das Kommende, ohne sich geistig oder körperlich auf ein bestimmtes Ziel oder eine Bewegung hin zu versteifen. Wenn der Geist ruhig und entspannt ist, kann auch der Körper entspannt und locker werden.

Entspannung:

Beim Tai-Ji-Quan sollten die einzelnen Bewegungen der Arme und der Beine stets sicher und korrekt ausgeführt werden. Dazu bedarf es einer stabilen Mitte, d.h. das körperliche Gleichgewicht muß gewährleistet sein, gleichgültig welche Bewegung man ausführt. Das gesamte Körpergewicht sollte weitgehend nach unten, über die Füße bis in den Boden hinein übertragen werden, damit der Schwerpunkt des Körpers möglichst bodennah liegt. Um einen stabilen Stand zu erreichen sollten die Knie immer leicht gebeugt und nicht völlig durchgestreckt sein.

Stabilität:

Der Rumpf und der Kopf sollten durch eine aufgerichtete Wirbelsäule eine natürliche und gerade Haltung einnehmen. Der ganze Körper ist in dieser Haltung entspannt.

Man sollte jede Bewegung beim Tai-Ji-Quan in Ruhe, ganz langsam, genau und mit vollem Bewußtsein ausführen. Die Bewegung sollte während des Übens jedoch nicht ins Stocken geraten.

Langsame Bewegung:

Allgemeine Bewegungskriterien

Gleichmäßigkeit:

Bis auf wenige Ausnahmen sollte die Geschwindigkeit der aufeinander folgenden Bewegungen konstant bleiben. Auch die Körperhöhe, in der die Bewegungen ausgeführt werden, sollte sich möglichst nicht verändern.

Unendlichkeit der Bewegungen:

Den Übergang zwischen zwei aufeinander folgenden Bewegungen bzw. Figuren oder Folgen sollte man so gestalten, daß die Bewegungen fließend ineinander übergehen. Trotzdem sollte der Beginn bzw. das Ende einer Bewegung für den Bruchteil einer Sekunde sichtbar bleiben, d.h. die Übergänge zwischen den Bewegungen dürfen nicht ineinander verschwimmen.

Körperliche Entfaltung:

Im Yang-Stil bewegt man die Arme und Beine relativ großzügig und weit geöffnet. Auf diese Weise kann der Körper (d.h. die Brust, der Rücken, der Bauch und das Becken) frei wirken, er wird weder eingengt, noch in seiner natürlichen Beweglichkeit behindert.

Alle weiteren allgemeinen Bewegungskriterien sollen durch zwei aus dem Chinesischen übersetzte¹ Originaltexte veranschaulicht werden. Beide Texte stammen von Yang Cheng Fu, dem Enkel des Yang-Stil-Begründers Yang Lu Chan.

¹ Bei den vom Autor vorgenommenen Übersetzungen handelt es sich nicht um wortwörtliche Wiedergaben der Originaltexte, sondern um interpretierende Übersetzungen, die zugleich dem heutigen Sprachgebrauch angepaßt wurden. Die Texte selbst wurden von Schülern Yang Cheng Fus aufgezeichnet und posthum veröffentlicht.

Die zehn wesentlichen Gebote des Tai-Ji-Quan

(Von Yang Cheng Fu, aufgezeichnet von Chen Wei Ming):

1. Den Kopf entspannt aufrichten

Der Kopf sollte gerade nach oben gestreckt und das Gesicht nach vorn gerichtet werden. Der Geist konzentriert sich auf den Scheitelpunkt. Dabei sollte man keine Gewaltkraft² anwenden. Sonst kann sich der Nacken versteifen und die Blut- und Qi-Zirkulation behindern. Man sollte weiterhin im Nacken, im Hals- und im Kopfbereich locker, beweglich und natürlich bleiben. Ohne den natürlich und beweglich aufgerichteten Kopf kann der Geist nicht dynamisch, schwungvoll und lebhaft werden.

2. Die Brust zurückhalten und den Rücken gerade dehnen

Die Brust zurückhalten³ heißt, daß man den Brustkorb durch das Hängenlassen der Schultern in seine natürliche und freie Haltung bringt, so daß das Qi in die Tiefe des Bauches in das *Dan Tian*⁴ hineinsinken kann. Auf keinen Fall sollte man den Brustkorb nach vorn überstrecken, sonst drängt das Qi zu stark hinauf in den Brustkorb, so daß der Oberkörper schwer und der Unterkörper leicht wird. In dieser Haltung neigt die Ferse des Fußes dazu, vom Boden abzuheben.

Den Rücken gerade dehnen heißt, das Qi zum Rücken zu bringen. Wenn der Brustkorb auf natürliche Weise entspannt zurück-

2 Unter Gewaltkraft versteht Yang Cheng Fu ein Zuviel an körperlicher Kraft. Es wird mehr körperliche Kraft angewendet, als für die Ausübung der Bewegung notwendig wäre. Durch den Einsatz der Gewaltkraft werden Muskeln verspannt und Tai-Ji-Quan-Bewegungen blockiert.

3 Der Begriff "die Brust zurückhalten" darf nicht als "die Brust zurück- bzw. einziehen" mißverstanden werden. Das chinesische Wort für "zurückhalten" heißt Han und trägt die Bedeutung von "Knospe, die im Begriff ist, sich zu öffnen bzw. aufzugehen". D.h. die Brust ist zwar zurückgehalten, aber sie kann sich in jedem Augenblick ungehindert entfalten. Dadurch, daß die Brust weder herausgestreckt noch eingezogen wird, bleibt sie ganz entspannt und frei. Die Atmung wird nicht behindert, der Brustkorb kann sich frei ausdehnen und das Zwerchfell sich ungehindert auf- und abbewegen. Die Schultern sind nicht versperrt, d.h. sie hängen locker herab und sind in alle Richtungen frei beweglich.

4 Das Dan Tian befindet sich etwa 2-3 Fingerbreit unterhalb des Bauchnabels, in der Körpermitte. In den chinesischen Meditationsschulen wird es als Energiezentrum des Körpers und des Geistes verstanden.

gehalten wird, dann dehnt sich der Rücken von selbst gerade. So kann die Kraft aus der Wirbelsäule heraus fließen und den Gegner überwinden.

3. Das Kreuz locker lassen

Das Kreuz⁵ übernimmt eine Schlüsselrolle für den ganzen Körper. Erst wenn man das Kreuz locker lassen kann, gewinnen die beiden Füße an Kraft, so daß man einen stabilen Stand erreichen kann. Die Wandlungen von Leere zu Fülle (und umgekehrt) werden durch die Drehung und Bewegung des Kreuzes erreicht. Deshalb sagt man auch, daß der Ursprung für die bewußte Führung der Tai-Ji-Quan-Bewegungen im Kreuz sitzt.

Wenn die Bewegungen der Hände nicht kraft- und ausdrucksvoll wirken, sollte man die Ursache hierfür in den Beinen und im Kreuz suchen.

4. Die Leere und die Fülle auseinanderhalten

Die genaue Unterscheidung der Leere, d.h. der Entlastung eines Beines vom Körpergewicht und der Fülle, d.h. der Belastung eines Beines durch das Körpergewicht, hat eine herausragende Bedeutung in der Kunst des Tai-Ji-Quan. Wenn das ganze Körpergewicht voll auf das rechte Bein verlagert wird, dann symbolisiert das rechte Bein die Fülle und das linke Bein die Leere. Im umgekehrten Fall symbolisiert das linke Bein die Fülle und das rechte Bein die Leere. Erst wenn man gelernt hat, die Leere und die Fülle auseinanderzuhalten, kann man sich mühelos drehen und bewegen. Wenn die Unterscheidung zwischen Leere und Fülle für den Übenden nicht genau spürbar ist, dann wird der Schritt steif und schwer. Der Übende verliert die Stabilität beim Stehen und kann auf diese Art und Weise leicht vom Gegner kontrolliert und überwältigt werden.

5. Die Schultern und die Ellenbogen hängen lassen

Die Schulter hängenlassen heißt, evtl. vorhandene Spannungen im Schultergelenk loszulassen, damit die Schulter auf natürliche Weise

⁵ Als "Kreuz" wird das gesamte Becken einschließlich der Lendenwirbelsäule und der Hüftgelenke bezeichnet.

herunterhängen kann. Wenn man die Schulter nicht hängenläßt, sondern (zum Ohr hin) hochzieht oder anspannt, steigt das *Qi* in den Oberkörper hinauf. Dann kann das *Jing* (die innere Spannkraft) nicht mehr durch den gesamten Körper fließen.

Den Ellenbogen hängen lassen heißt, den Ellenbogen zu entspannen und herunterfallen zu lassen. Wenn der Ellenbogen aber, während er am Körper herunterhängt, nach außen gedreht wird oder beim gehobenen Arm über die Armhöhe hinausgehoben wird, kann die Schulter nicht entspannt hängen gelassen werden. In dieser Haltung ist es unmöglich, den Gegner von sich aus weit weg zu stoßen, weil das *Jing* ähnlich wie bei den äußeren Kampfkünsten unterbrochen wird.

6. Das *Yi* und nicht die Gewaltkraft anwenden

In den Abhandlungen über Tai-Ji-Chuan wird gesagt: "Man sollte ausschließlich das *Yi* und nicht die Gewaltkraft anwenden". Beim Üben von Tai-Ji-Chuan sollte man den ganzen Körper entspannen, so daß diese hinderliche und schwerfällige Gewaltkraft nicht im geringsten entstehen kann. Wenn diese Kraft trotzdem entsteht, dann verweilt sie in den Muskeln, Knochen und Blutgefäßen und fesselt dadurch den Körper. Nur wenn man sich entspannt und das *Yi* anwendet, können die Bewegungen mit Leichtigkeit und Gewandtheit ausgeführt und verändert werden, sie bleiben rund und natürlich.

Es wird gemeinhin bezweifelt, daß es möglich ist, Kräfte ohne Kraftübungen zu vermehren. Nun, es gibt im menschlichen Körper Meridiane, die wie die Kanalisation in einem bäuerlichen Felde funktionieren. Wenn die Kanalisation nicht verstopft ist, dann kann das Wasser ungehindert fließen und das Feld versorgen. Wenn die Meridiane nicht blockiert sind, dann kann das *Qi* ungehindert im Körper zirkulieren. Wenn die Meridiane jedoch aufgrund einer körperlichen Verspannung mit Gewaltkraft gefüllt sind, geraten das *Qi* und das Blut ins Stocken. Die Bewegungen werden dadurch schwerfällig und das Gleichgewicht des Übenden kann leicht gestört werden; dazu würde es reichen, wenn man nur an einem Haar ziehen würde. Wenn man keine Gewaltkraft, sondern das *Yi* anwendet, dann fließt das *Qi* an die jeweilige Stelle, sobald das *Yi* vor ihm dort angekommen ist. So können das *Qi* und das Blut Tag für Tag ungehindert im ganzen Körper zirkulieren und es entsteht zu keiner Zeit eine Stockung. Wenn man auf diese Art und Weise beständig übt, dann kann man das wahre *Nei Jing* allmählich erwerben. Das meint man, wenn man in Abhandlungen über Tai-Ji-Chuan davon spricht, daß höchste Festigkeit entsteht, wenn die Weichheit zum Maximum wird.

Beim Tai-Ji-Quan-Meister gleichen die Arme dem Eisen, das mit Baumwolle umwickelt ist, sie sind voll geladen mit Energien. Bei den Praktikern der äußeren Kampfkünste werden die Energien nur sichtbar, wenn die reine Körperkraft bei ihren Bewegungen eingesetzt wird. Ohne den äußerlichen Kraftaufwand sehen ihre Körper und ihre Bewegungen sofort schlaff aus. Die Kraftanwendung, die man bei ihnen sieht, ist nur das äußere *Jing*. Es ist ganz leicht, eine Bewegung nur mit körperlicher Kraft und ohne das *Yi* (Bewußtsein) auszuführen und auf diese Art leichter zu erlernen, aber als Kampfkunst ist das kaum ernst zu nehmen.

7. Die Koordination von oben und unten

Was unter der Koordination zwischen oben und unten verstanden wird, erwähnt eine der Abhandlungen über das Tai-Ji-Quan: "Die Wurzel der Bewegung liegt in den Füßen, geht von den Beinen aus, wird durch das Kreuz und die Wirbelsäule gesteuert und zeigt sich in den Händen. Die Übertragung der Bewegung und der Energie aus den Füßen über die Beine und das Kreuz sollte in einem Zug geschehen." Wenn die Hände, das Kreuz oder die Füße sich bewegen, sollte die Blickführung, wie in einem Dialog, ebenfalls darauf reagieren; nur so kann man von einer Koordination zwischen oben und unten sprechen. Wenn ein Teil des Körpers darauf nicht mit einer Bewegung reagiert, wird die Bewegung durcheinander geraten.

8. Die Harmonie zwischen innen und außen

Beim Tai-Ji-Quan geht es auch um Geisteshaltung. Daher sagt man: "Der Geist (*Shen*) ist der Führer und der Körper wird von ihm befehligt." Wenn der Mensch geistig gegenwärtig ist, dann sind die Bewegungen natürlich, gewandt und anmutig.

Bei der Ausführung der Tai-Ji-Quan-Form geht es um die Prinzipien des Wechsels von Leere und Fülle sowie von Öffnen und Schließen. Öffnen heißt nicht nur die Füße und Hände öffnend zu bewegen, sondern auch das Öffnen des Geistes. Schließen heißt nicht nur mit den Händen und Füßen eine schließende Bewegung auszuführen, sondern auch das Sammeln des Geistes. Wenn das Innen, d.h. die Geisteshaltung, und das Außen, d.h. die Bewegungen, harmonisch miteinander übereinstimmen, dann entsteht eine unteilbare Ganzheit von Körper und Geist.

9. Der ununterbrochene Fluß

Bei den äußeren Kampfkünsten setzt man die erworbene Gewaltkraft ein. Deshalb zeigt sich die Bewegung deutlich mit Anfang und Ende. Es gibt zwar Verbindungen, aber auch Unterbrechungen zwischen den Bewegungen. Genau in dem Moment, wo die alte Kraft erschöpft und die neue noch nicht entstanden ist, kann man leicht vom Gegner angegriffen werden.

Beim Tai-Ji-Quan setzt man das *Yi* und nicht die Gewaltkraft ein, so daß die Bewegungen von Anfang bis Ende ununterbrochen fließen.⁶ [...] Das meinen die Abhandlungen, wenn sie das Tai-Ji-Quan mit dem "großen Fluß Chang Jiang (=Yang Tse Kiang, Anm. d. Autors), der unendlich weiter strömt", vergleichen.

Außerdem sagen die Abhandlungen: "Das Jing ist bei den Bewegungen so einzusetzen, als ob man einen Seidenfaden aus einem Kokon ziehen würde." Dies bedeutet, daß die Bewegungen gewandt, ruhig, stabil und anmutig sein, aber auch zu einer Einheit verschmelzend ineinander fließen sollen.

10. In der Bewegung ruhig bleiben

Bei den äußeren Kampfkünsten strebt man an, hoch und weit zu springen und verbraucht damit sehr viel Kraft. Nach der Übung ist man erschöpft und außer Atem. Beim Tai-Ji-Quan wird die Bewegung durch die Ruhe geführt. Man bleibt völlig ruhig bei den Bewegungen und bewegt sich langsam. Durch die langsame Bewegung hat die Atmung genügend Zeit, um ruhig und tief in den Körper ein- und auszuströmen. So kann das *Qi* in die Tiefe zum *Dan-Tian* hinuntersinken. Auf diese Weise werden die Blutgefäße nicht mehr, wie bei der körperlichen Anstrengung, prall gefüllt.⁷

Wenn Tai-Ji-Quan-Lernende all dies sorgfältig beherzigen, dann können sie den Inhalt und die Bedeutung dieser Gebote am eigenen Leib erfahren.

6 Man versteht unter dem unendlichen Fließen der Bewegung, daß der Übende vor dem Ende einer Bewegung in Gedanken bereits bei der nachfolgenden Bewegung ist und durch diese Art der gedanklichen Vorbereitung einen fließenden Übergang der Bewegungen erreicht. Dies heißt auch, daß die letzte Bewegung einer kompletten Tai-Ji-Quan-Form wieder in deren Ausgangsbewegung mündet.

7 D.h. der Kreislauf wird ohne körperliche Anstrengung gestärkt und stabilisiert. Der Tai-Ji-Quan-Schüler ist nach der Übung weniger erschöpft.

Ein Gespräch über die Praxis des Tai-Ji-Quan

(Von Yang Chen Fu, aufgezeichnet von Zhang Hong Kui):

Es gibt zahlreiche Schulen im chinesischen *Wu Shu*, aber all ihre Techniken basieren auf einer bestimmten Philosophie. Seit ewigen Zeiten haben viele Menschen in ihrem Leben mit all ihrer Energie versucht, das Wesen des *Wu Shu* zu erkunden, um sich in seine Geheimnisse einweihen zu lassen. Es ist jedoch nur wenigen gelungen. Wie immer dem auch sei, es kann jeder Lernende täglich einen kleinen Fortschritt erreichen, wenn er jeden Tag übt. Dann wird sich auch der Erfolg langsam einstellen, so wie ein chinesisches Sprichwort sagt: "Strömendes Wasser gräbt sich mit der Zeit in einen Berg."

In der Weichheit des Tai-Ji-Quan ist eine Festigkeit enthalten, ähnlich einer Nadel, die in Baumwollwatte verborgen ist. Die Technik, die Physiologie und die Bewegungslehre des Tai-Ji-Quan enthalten viele Grundsätze der taoistischen Philosophie. Daher sollten diejenigen, die sich mit Tai-Ji-Quan auseinandersetzen, eine bestimmte Reihenfolge der Lernphasen beachten und einhalten. Sie brauchen Zeit, um dies zu lernen und müssen sich diese Zeit auch nehmen.

Es ist sicherlich erforderlich, unter der Anleitung eines guten Lehrers zu lernen und Erfahrungen mit Freunden auszutauschen. Das Wichtigste jedoch ist, Tag für Tag selbst zu üben. Es wäre nutzlos, nur darüber zu reden; denn ohne das tägliche Üben kann man in der Praxis nichts zeigen; man wäre wie eine leere Tasche ohne Inhalt. Schon die Altvorderen sagten: "Die unähnliche Beschäftigung in Gedanken nützt gar nichts, wenn du nicht versuchst zu lernen und zu praktizieren." Ob alt oder jung, ob Mann oder Frau, sie alle können ihr bestes Ergebnis nur erreichen, wenn sie fleißig und konsequent üben. Ob früh morgens oder spät abends, ob es heiß oder kalt ist, man nimmt sich die Zeit und beginnt zu üben, sobald einem der Gedanke daran kommt.

In der letzten Zeit kommen immer mehr Menschen in China dazu, sich dem Tai-Ji-Quan zu widmen; dies ist ein erfreuliches Zeichen für die Zukunft des *Wu Shu* in China. Unter den Lernenden sind sehr viele, die beflissen und mit ganzem Herzen üben und mit Offenherzigkeit und Demut lernen. Sie werden eines Tages die höchste Stufe des Erfolgs erreichen.

Aber es gibt zwei Gefahren, auf die hier in aller Deutlichkeit hingewiesen werden muß. Da ist zum einen die Selbstzufriedenheit. Einige Schüler sind sehr begabt oder jung und kräftig; sie können schnell lernen und fallen dadurch gegenüber den anderen auf. Diese Menschen werden jedoch schnell mit sich zufrieden, sobald sie einen kleinen Erfolg erzielt haben. Sie glauben, etwas erreicht zu haben und hören auf, weiter zu lernen. Lernende, die

dieser Gefahr anheim fallen, werden letztendlich die höchste Stufe des Gipfels nicht erreichen können.

Eine andere Gefahr ist die Ungeduld. Einige der Lernenden drängen sich zum schnellen Erfolg. Innerhalb kurzer Zeit erlernen sie die Faust-Form, die Schwert-Form, die Säbel-Form und die Lanzen-Form und vernachlässigen dabei die wichtigen und grundlegenden Feinheiten des Tai-Ji-Quan. Auch wenn sie die Bewegungen all dieser Formen nachahmen können, haben sie das Wesentliche des Tai-Ji-Quan noch nicht erworben. Wenn man ihre Ausführung genau untersucht, entdeckt man sofort viele Ungenauigkeiten, fallen einem die Disharmonie der Bewegungen, die Fehlhaltungen des Körpers und der falsche Stand der Beine auf. Die Schüler machen diese Fehler, weil sie einfach die grundlegenden Bewegungsprinzipien des Tai-Ji-Quan nicht erfüllen. Wenn solch ein ungeduldiger Schüler sich nun verbessern will, muß man jeden seiner Schritte, jede Bewegung, jede Folge korrigieren. Möglicherweise hat der Lernende am Vormittag eine Korrektur erhalten, jedoch wiederholt er denselben Fehler am Abend. Daher sagt man: "Es ist leicht Tai-Ji-Quan zu erlernen, aber es ist schwer, den eingeübten Fehler zu korrigieren." Mit Ungeduld und überstürztem Lernen erschwert man sich nur den eigenen Weg zum Erfolg. Wenn diese Menschen ihre Form des Tai-Ji-Quan an jemand anderen weitergeben, dann geben sie auch ihre Fehler weiter. Sie führen nicht nur sich selbst, sondern auch andere Menschen auf Irrwege. Das ist im Augenblick die größte Sorge vieler Lehrer für die Zukunft des Tai-Ji-Quan.

Beim Tai-Ji-Quan sollte man zuerst die Form erlernen, d.h. man sollte sich in den einzelnen Bewegungen, Positionen und Folgen von einem guten Lehrer unterweisen lassen und geduldig, ruhig und konzentriert lernen. Durch Nachahmen sollte man versuchen, den Sinn und das Wesen des Gelernten zu ergründen und die gezeigte Form zu behalten.

In dieser Phase sollten die Lernenden auf die Wechselbeziehung zwischen innen und außen sowie zwischen oben und unten achten. *Auf das Innen achten* heißt, das *Yi* und nicht die rein körperliche Gewaltkraft einzusetzen. *Auf das Außen achten* heißt, die großen Gelenke wie Schultern, Ellenbogen, Hüften und Knie locker zu lassen. *Auf das Oben achten* heißt, den Kopf und die gesamte Wirbelsäule natürlich und gerade aufzurichten. Und *auf das Unten achten* heißt, das *Qi* in die Tiefe des Bauches zum *Dan Tian* zu führen. So bleibt der ganze Körper stabil und gewandt zugleich. Alle Körperteile reagieren aufeinander wie in einer Kette.

All diese Hinweise sind für Anfänger besonders wichtig. Wenn sie tagtäglich durch Üben versuchen, diese Hinweise zu erkunden, dann können sie sie am eigenen Leib erfahren. Daher sollte jeder die einzelnen Bewegungen der Hände und der Beine ganz genau

erlernen. Man sollte versuchen, jede Einzelheit der Bewegungen ganz korrekt auszuführen. Als Tai-Ji-Quan-Schüler sollte man die nächste Folge bzw. Figur erst lernen, wenn man die vorhergehende gründlich geübt hat. So kann man nach und nach die Folgen aufeinander aufbauen und die ganze Form mit Geduld bis zum Ende erlernen. Wer auf diese Art und Weise lernt, macht von vornherein weniger Fehler; er braucht nicht zuviel zu korrigieren und lernt allmählich, die Bewegungskriterien des Tai-Ji-Quan zu beachten und mühelos anzuwenden.

Es ist wichtig, sämtliche Gelenke bei der Ausübung des Tai-Ji-Quan stets natürlich locker zu lassen. Man sagt, daß der Übende den Atem nicht anhalten und den Rumpf und die Glieder nicht anspannen soll; dies ist eine sehr bekannte Regel der inneren Kampfkünste. Viele Tai-Ji-Quan-Schüler haben jedoch Schwierigkeiten, einen ruhigen Atem, einen stabilen Stand und gewandte Bewegungen der Hände und der Füße zu erlangen, weil sie eben diese Regel nicht immer beachten.

Den Tai-Ji-Quan-Lernenden wird außerdem empfohlen, die folgenden Anweisungen zu beherzigen.

1. Man sollte den **Kopf** senkrecht, d.h. gerade aufrichten und nicht seitwärts neigen, nach vorne beugen oder nach hinten strecken. Man kann sich dies so vorstellen, als ob man einen Gegenstand, ohne den Nacken zu verspannen, mit dem Scheitel locker tragen würde. Man sagt dazu auch, daß der Kopf wie ein Senklot aufgehängt wird. Den Blick richtet man in der Regel ganz entspannt nach vorn, ohne ihn auf einen bestimmten Punkt zu fixieren. Hin und wieder verändert man die Blickrichtung; dies geschieht jedoch immer parallel zu den Bewegungen des Körpers bzw. der Hände⁸. Die Blickführung der Tai-Ji-Quan-Bewegungen ist ein wichtiger Schlüssel zu ihrer korrekten Ausführung. Sie kann einige Unzulänglichkeiten des Körpers und der Hände (gemeint sind Gleichgewichtsschwierigkeiten und ungenaue Bewegungen, Anm. d. Autors) in gewisser Hinsicht ausgleichen.

Die Lippen sollte man so aufeinanderlegen, daß eine kleine Öffnung bestehen bleibt. Die Zähne sollte man dabei nicht zusam-

8 D.h. der Blick verläuft in der Regel parallel zur Bewegungsrichtung des Körpers oder der Hände. Man schaut nicht in eine Richtung, in die man sich bzw. die Hände nicht bewegt.

Außerdem lenkt der Blick die Hauptbewegung der jeweils in Bewegung befindlichen aktiven Hand. Die Bewegung wird von der bewußten Blickführung unterstützt (s. dazu auch das Kapitel *Die wichtigsten Haltungen und Bewegungen der Hände und der Arme*).

menbeißen. Die Kiefer bleiben entspannt und locker aufeinander liegen. Man atmet trotz der leichten Lippenöffnung beim Ausführen der Bewegungen durch die Nase ein und aus und läßt die Atmung so natürlich wie möglich geschehen. Wenn sich im Mund bzw. unter der Zunge Speichel ansammelt, kann man ihn jederzeit herunterschlucken. Man sollte den Speichel jedoch nicht ausspucken.

2. Den **Rumpf** sollte man gerade aufrichten, die Wirbelsäule und das Kreuzbein sollten auf natürliche Weise senkrecht aufeinander stehen. (Das Kreuzbein wird dabei nicht nach vorn gekippt. Anm. d. Autors.) Sie bleiben auf diese Art und Weise für jede erforderliche Körperhaltung beweglich. Diese Haltung bezeichnet man im Tai-Ji-Quan mit den Begriffen *die Brust zurückhalten, den Rücken hinauf dehnen, die Schulter hängenlassen* und *das Kreuz locker lassen*. Diese Hinweise sollte man von Anfang an beachten, um Fehlhaltungen, eine ungewollte Verspannung sowie Blockierungen, die sich später nur schwer beheben lassen, zu vermeiden. Wenn man diesen Fehlern gleich zu Anfang erliegt, kann man auch nach jahrelangem Üben des Tai-Ji-Quan keine großen Fortschritte erreichen.

3. Die Gelenke der **Arme** sollte man stets entspannen, d.h. die Schultern und die Ellenbogen sollten natürlich und locker hängen gelassen werden. Die Hände sollten wie die Verlängerung der Unterarme wirken, die Finger nehmen ihre natürliche, leicht gerundete Haltung ein.

Man sollte die Arme und die Hände durch das *Yi* führen, so daß das *Qi* bis zur Fingerspitze fließen kann; auf diese Weise lernt man mit der Zeit exakt mit dem *Nei Jing* umzugehen. So läßt sich das Geheimnis des *Nei Jing* von selbst entdecken.

4. Die **Beine** sollte man beim Tai-Ji-Quan abwechselnd mit dem Körpergewicht belasten oder vom Körpergewicht entlasten (d.h. man muß ganz genau den Unterschieden zwischen *Fülle und Leere* nachspüren können). Dann kann man sich so gewandt wie eine Katze bewegen. Wenn das gesamte Körpergewicht voll auf ein Bein verlagert worden ist und dieses Bein dadurch Fülle symbolisiert, dann soll das andere Bein frei von jeglichem Körpergewicht sein, also Leere darstellen. Unter Leere versteht man zwar, daß das unbelastete Bein kaum Körpergewicht trägt, doch es bleibt in eben diesem Bein ein gewisser Anteil von *Nei Jing*, mit dessen Hilfe man sich jederzeit weiterbewegen kann, erhalten.

Unter Fülle versteht man zwar, daß das gesamte Körpergewicht auf ein Bein verlagert worden ist, doch darf man nicht zuviel Kraft auf den Stand des Beines verwenden, damit die Beine nicht zu angespannt und steif werden. Daher sollte man das belastete Bein

nur so weit beugen, daß das Knie nicht weiter als bis über die Fußspitze reicht; sonst überschreitet man die Grenze des *Nei Jing*. Man verliert dadurch das Gleichgewicht und die aufrechte Haltung und zwingt den Körper dazu, sich zu weit nach vorn zu beugen.

5. Beim **Stoßen mit dem Fuß** sollte man zwei Arten unterscheiden: das Stoßen mit der Fußspitze⁹ und das Stoßen mit der Ferse. Beim Stoßen mit der Fußspitze sollte man die Aufmerksamkeit auf die Fußspitze lenken. Beim Stoßen mit der Ferse sollte man hingegen die Aufmerksamkeit ganz auf die Fußsohle¹⁰ richten. Wenn das *Yi* bewußt an die entsprechende Stelle geführt wird, folgt auch das *Qi* automatisch dorthin. Dem *Qi* folgt das *Jing*. Jedoch sollte man gerade bei diesen Bewegungen besonders beachten, daß die Gelenke des Fusses locker gelassen werden, damit man beim Stoßen einen stabilen Stand behält. Beachtet man dies nicht, können die Beine und der Körper durch ungewollt auftretende Verspannungen leicht steif werden, was nicht nur die Stabilität des Standes beeinträchtigt, sondern auch ein kraftloses Stoßen mit dem Fuß verursachen kann.

Bei der **Reihenfolge der verschiedenen Tai-Ji-Quan-Formen** empfiehlt es sich, zuerst die Faustform des Tai-Ji-Quan oder aber das *Chang-Quan* (*das lange Boxen*) zu erlernen, dann das *Tui Shou* (*Push-Hands*) mit einer und mit zwei Händen im Stand. Daran anschließen sollten das *Tui Shou* in Bewegung, das *Da Lu* (*das große Ziehen*) und das *San Shou* (*Frei-Stil des Tai-Ji-Quan*). Erst danach sollte ein Schüler sich den Techniken mit Waffen, wie z.B. dem Tai-Ji-Schwert, dem Tai-Ji-Säbel, den Tai-Ji-Lanzen usw. zuwenden.

Bei der **Auswahl der Übungszeiten** empfiehlt es sich, am frühen Morgen nach dem Aufstehen zwei Runden Tai-Ji-Quan zu üben. Wenn man am frühen Morgen keine Zeit hat, kann man abends vor dem Schlafengehen ebenfalls zwei Runden üben. Es ist von Vorteil,

⁹ Als Fußspitze bezeichnet man im Tai-Ji-Quan nicht, wie in manchen Kampfkünsten, Zehen und Ballen eines Fußes, sondern ausschließlich die gestreckten Zehen.

¹⁰ Gemeint ist hier, daß die Aufmerksamkeit vorwiegend auf die Bewegung der Ferse gerichtet wird. Man muß jedoch beachten, daß die Fußsohle und die Fußspitze infolge des Fersenstoßes durch die anatomischen und physiologischen Gegebenheiten ebenfalls zum Körper zurück gestreckt werden.

wenn man täglich 7-8 mal üben kann. Da dies nicht jedem möglich ist, sollte man es so einrichten, daß man mindestens einmal am frühen Morgen und am Abend üben kann. Kurz nach einer Mahlzeit oder nach Alkoholgenuß sollte man jedoch nicht üben.

Bei der **Auswahl des Übungsortes** empfiehlt sich ein Garten oder ein geräumiger Raum mit guten Luft- und Lichtverhältnissen. Man sollte nicht an einem Ort üben, der Zugluft oder Windböen ausgesetzt ist. Auch eindringende Feuchtigkeit¹¹ sollte man meiden. Durch die körperliche Betätigung atmet man in der Regel viel intensiver; daher können die genannten schlechten Einflüsse den Körper, insbesondere die Lunge schädigen, so daß man krank wird.

Bei der **Auswahl der Kleidung** empfiehlt es sich, lockere, nicht einengende Sachen anzuziehen. Außerdem sollte man in der Größe passende Stoffschuhe oder andere weiche Schuhe tragen. Wer während oder nach der Tai-Ji-Quan-Übung schwitzt, sollte sich nicht ausziehen, mit kaltem Wasser waschen oder duschen. Stattdessen sollte man sich mit trockenen Handtüchern abreiben und die nassen Sachen durch trockene Kleidung ersetzen. Sonst könnte man sich eine Erkältung oder ernsthaftere Erkrankungen wie z.B. eine Bronchitis zuziehen.

¹¹ Hierunter werden vor allem feuchte Räume und Gelände, z.B. eine vom Morgentau benetzte Wiese verstanden.

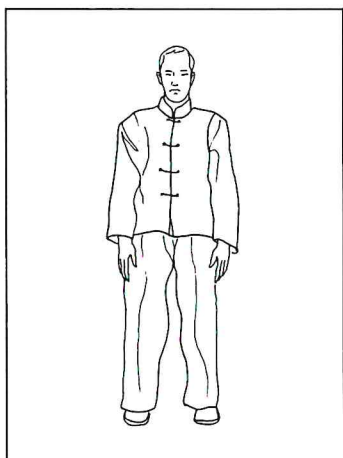
Grundlegende Stellungen und Bewegungen des Yang-Stils

Im vorangegangenen Kapitel wurden wichtige allgemeine Hinweise zum Erlernen und zur Ausübung des Yang-Stils gegeben. Desweiteren wurden die für Körperhaltung und Bewegung wesentlichen und typischen Merkmale des Tai-Ji-Quan veranschaulicht.

In diesem Kapitel werden die Grundstellungen und Grundbewegungen der verschiedenen Gliedmaßen im Yang-Stil genau erklärt. Es ist für den Lernenden notwendig, die hier beschriebenen Stellungen und Bewegungen gründlich zu üben, ehe er mit dem konkreten Erlernen der einzelnen Folgen des Yang-Stils beginnt.

Die wichtigsten Stellungen der Füße und der Beine

Am Ende einer Bewegung nehmen die Füße und die Beine eine bestimmte Stellung bzw. einen bestimmten Stand ein; dabei wird der Schwerpunkt des Körpers in der Regel deutlich auf einen Fuß verlagert. Diese Regel gilt für alle Stellungen, mit *Ausnahme der geöffneten Stellung (Kai Li Bu)* und der *Reiter-Stellung (Ma Bu)*. Diese Endposition, die mit unterschiedlich belasteten Beinen arbeitet (s. dazu auch das Kapitel *Die zehn wesentlichen Gebote des Tai-Ji-Quan*, 4. *Die Leere und die Fülle auseinander halten*), ist maßgebend für den stabilen Stand beim Tai-Ji-Quan. Dadurch werden die Voraussetzungen für die nächste Bewegung geschaffen, so daß der Bewegungsfluß insgesamt auch weiterhin ruhig, gleichmäßig und sanft bleibt.



Die geöffnete Stellung (Kai Li Bu)

In dieser Position steht man mit beiden Füßen schulterbreit auseinander, d.h. der Abstand zwischen den Fersen, der an den inneren Fußkanten gemessen wird, entspricht in etwa der Breite zwischen den Schultergelenken. Die Füße zeigen parallel nach vorn, auch hier sind wieder die inneren Fußkanten maßgebend.

Die Kniegelenke werden weder gebeugt noch gerade durchgestreckt, sondern locker gelassen. Das Körpergewicht wird gleichmäßig auf beide Füße verteilt.

Die Hüftgelenke werden locker gelassen, das Kreuz wird losgelassen, die gesamte Wirbelsäule wird aufgerichtet, als ob man sie an einem Punkt an der Decke aufhängen würde. Der Kopf wird ebenfalls aufgerichtet, wobei man den Scheitel nach oben, in Richtung Decke hebt und das Kinn ein wenig zurücknimmt. Die Schultern, die Arme und Hände werden entspannt hängen gelassen.

Die geöffnete Stellung wird z.B. bei den Folgen *Die Vorbereitung*, *Der Beginn*, *Die Hände kreuzen* und *Der Abschluß* eingenommen.

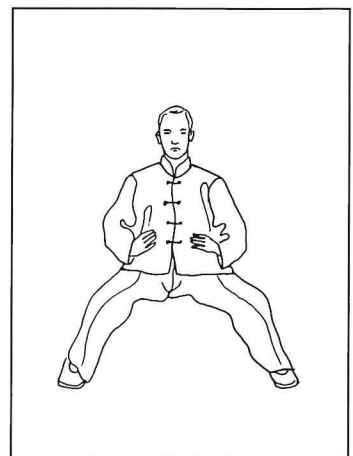
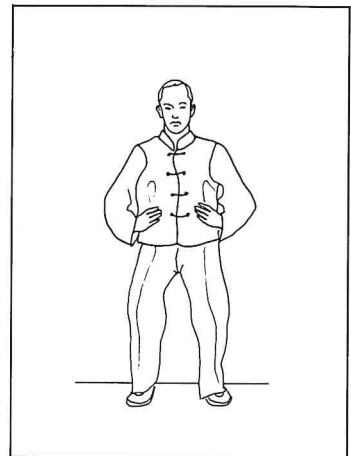
Die Reiter-Stellung (Ma Bu)

In dieser Position steht man mit beiden Füßen auseinander, wobei die Füße parallel nach vorn zeigen. Der Schwerpunkt befindet sich zwischen den Beinen, d.h. das Körpergewicht wird gleichmäßig auf beide Füße verteilt. Die Knie werden nach vorn, jedoch nicht über die Fußspitzen hinaus gebeugt und dabei weder nach innen noch nach außen gedreht. Die Kriterien für die gesamte Körperhaltung ähneln denen der *geöffneten Stellung*.

Wenn der Abstand zwischen den beiden Füßen nur etwa eine Schulterbreite beträgt, nennt man dies die *Kleine Reiter-Stellung*. Beträgt der Abstand etwa 1 1/2 bis 2 Schulterbreiten, bezeichnet man dies als die *Große Reiter-Stellung*.

Die *Kleine Reiter-Stellung* wird z.B. bei den Folgen *Der Beginn*, *Die Hände kreuzen* und *Wolkenhände* (hier genauer: nachdem der rechte Fuß, mit schulterbreitem Abstand, zum linken Fuß herangenommen wurde) eingenommen. Die *Große Reiter-Stellung* wird ebenfalls bei den *Wolkenhänden* ausgeführt (nachdem der linke Fuß zur Seite gestellt wurde).

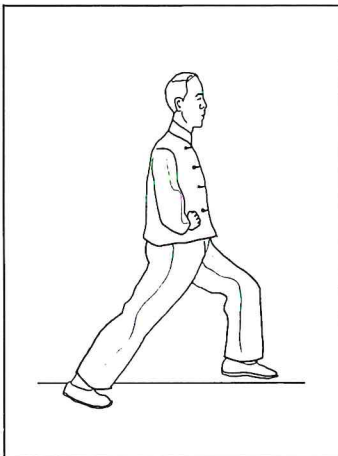
Bei den Stellungen der Beine sollte man eines grundsätzlich beachten: Die Tiefe der Kniebeugung bestimmt das Arbeitspensum der Beine. Je tiefer man die Knie beugt, desto größer wird die Belastung, die auf die Beine einwirkt. Um unnötigen Ermüdungserscheinungen der Beinmuskeln vorzubeugen, wird zu Beginn des Lernens empfohlen, die Knie nicht zu tief zu beugen. Der Winkel, den Ober- und Unterschenkel zueinander einnehmen, sollte daher anfangs ca. 150° betragen. Diese geringe Beugungstiefe ist für den Anfänger besonders günstig, weil die Muskulatur des Oberschenkels diese Position durch den vorhandenen eigenen Muskeltonus nur mit einem relativ geringen Kraftaufwand halten muß. Nach einer ersten Gewöhnungsphase kann der Lernende damit beginnen, die Knie tiefer zu beugen; der Winkel zwischen den beiden Schenkeln beträgt dann etwa 135°. Erst später, in einem fortgeschrittenen und gut trainierten Stadium, kann man die



Knie noch tiefer beugen, so daß der Winkel zwischen den Schenkeln etwa 130° beträgt.

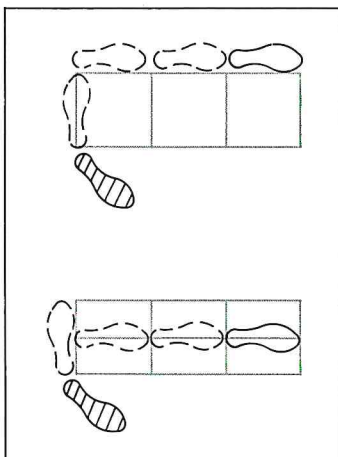
Man muß jedoch in allen Stellungen und in allen Stadien der Beugung darauf achten, daß das Knie bzw. die Kniescheibe während der Beugung nicht allzu weit über die dazugehörige Fußspitze hinausgeschoben wird.

Die Schützen-Stellung (Gong Bu)



Die Haltung des Fußes und der Stand des Beines ähneln in dieser Position dem Ausfallschritt beim Fechten.

Der hintere Fuß zeigt in einem Winkel von 30° bis 60° schräg nach außen, das hintere Bein wird locker gestreckt, ohne dabei im Knie arretiert zu werden. Der hintere Fuß trägt nur einen geringen Teil (ca. ein Fünftel) des Körpergewichts. Der vordere Fuß zeigt geradeaus nach vorn und trägt den Hauptteil (ca. vier Fünftel) des Körpergewichts. Das vordere Bein wird deutlich nach vorn gebeugt. Der Abstand zwischen der Ferse des vorderen Fußes und der Spitze des hinteren Fußes beträgt in Schrittrichtung in der Regel die Länge eines Fußes. In der Breite kann der Abstand zwischen den Fersen variiert werden. Wenn dieser Abstand ca. eine Fußlänge bis maximal eine Schulterbreite beträgt, bezeichnet man dies als *Breite Schützen-Stellung*. Beträgt der Abstand zwischen den Fersen nur ca. eine Faustbreite, dann bezeichnet man diese Stellung als *Enge Schützen-Stellung*.



Die *Breite Schützen-Stellung* nimmt man bei den Folgen *Das Knie streifen*, *Vorwärtsgen* und *mit der Faust herabstoßen*, *Den Tiger schlagen*, *Die Mähne des Wildpferdes teilen*, *Vorwärtsgen* und *mit der Faust den Unterleib des Gegners schlagen* sowie bei *Den Bogen spannen* und *den Tiger schießen* ein.

In die *Enge Schützen-Stellung* geht man bei den Folgen *Den Spatzenschwanz fangen*, *Vorwärtsgen*, *abwehren*, *gegenhalten* und *zustoßen*, *Wie versiegelt und verschlossen*, *Rückwärtsgen* und *den Affen vertreiben*, *Die Arme wie einen Fächer ausbreiten*, *Die einfache Peitsche*, *Der Leopard und der Tiger gehen zurück zum Berg*, *Die schöne Frau schleudert das Weberschiffchen* und *Fliegen-der Handschlag*, *diagonal*.

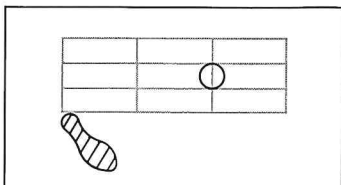
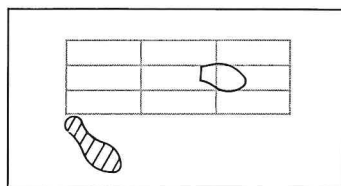
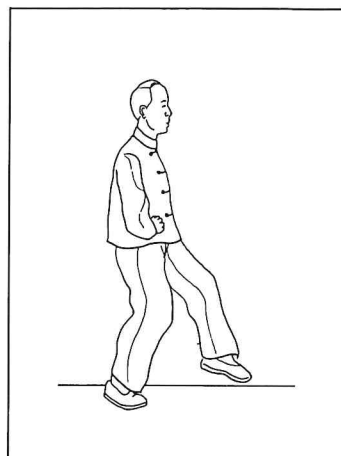
Desweiteren bezeichnet man diese Stellung als *Linke Schützen-Stellung*, wenn der linke Fuß vorn steht und als *Rechte Schützen-Stellung*, wenn der rechte Fuß vorn steht.

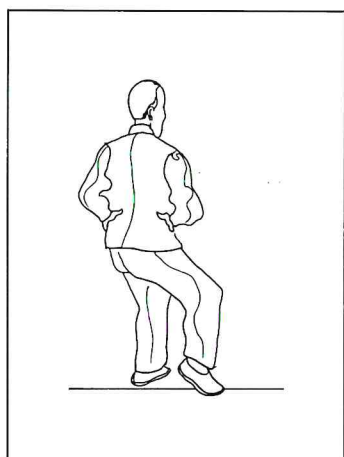
Die Leere-Stellung (Xu Bu)

Man steht in einer leichten Schrittstellung und trägt das gesamte Körpergewicht mit dem hinteren Bein, das im Kniegelenk leicht gebeugt ist. Dabei zeigt der hintere Fuß in einem Winkel von 30-60° schräg nach außen. Der vordere Fuß berührt den Boden ganz leicht mit dem Fußballen oder mit der Ferse, ohne jedoch das Körpergewicht zu tragen. Das Knie des vorderen Beines wird locker gehalten und nur geringfügig gebeugt.

Der Abstand zwischen den Fersen beträgt in der Standbreite etwa 5-10 cm, d.h. maximal bis zu einer Faustbreite. Steht der linke Fuß vorn, bezeichnet man dies als *Linke Leere-Stellung*; steht der rechte Fuß vorn, nennt man dies die *Rechte Leere-Stellung*.

In die *Leere-Stellung* geht man z.B. bei den Folgen *Der weiße Kranich breitet seine Schwingen aus*, *Die Laute spielen*, *Die Faust unter dem Ellenbogen*, *Auf dem Pferd reiten und nach dem Weg fragen*, *Die Nadel auf dem Meeresboden*, *Vorwärtsgehen und auf die sieben Sterne zielen*, *Rückwärtsgehen und auf den Tiger steigen*.

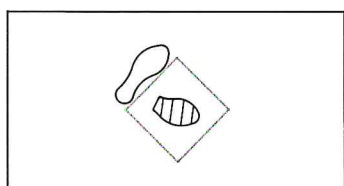




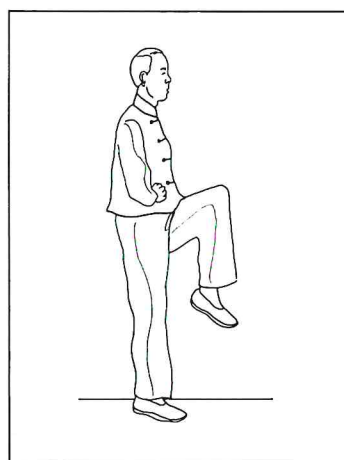
Die T-Stellung (Ding Zi Bu bzw. Ding Bu)

Die *T-Stellung* ist eigentlich eine Variation der *Leere-Stellung (Xu Bu)*. Genau wie bei der *Leere-Stellung* trägt das Standbein das gesamte Körpergewicht mit gebeugtem Knie und seitwärts nach außen gedrehter Fußspitze. Der andere Fuß, der kaum Körpergewicht trägt, berührt mit dem Fußballen locker den Boden und wird zu dem Gewicht tragenden Fuß quergestellt, so daß die beiden Füße zueinander eine dem Buchstaben T bzw. dem chinesische Schriftzeichen Ding gleichende Stellung einnehmen. Dabei stehen die Füße möglichst eng zusammen.

Die *T-Stellung (Ding Bu)* wird oft zwischen zwei Folgen eingenommen. Sie ermöglicht häufig den Übergang zwischen Folgen, bei denen Bewegungen wie z.B. aus dem Stand vorwärts- bzw. rückwärtsgehen oder Körperdrehungen erforderlich sind.



Der Stand auf einem Bein (Du Li Bu)



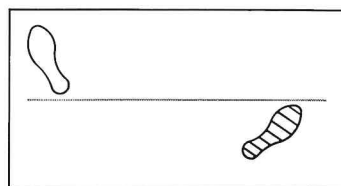
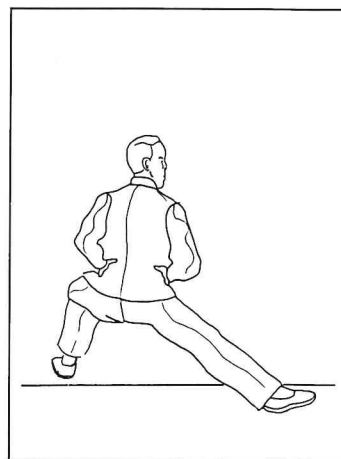
Ähnlich wie bei der *Leere-Stellung (Xu Bu)* und der *T-Stellung (Ding Bu)* übernimmt ein Bein das gesamte Körpergewicht. Dabei wird das Knie wie erwähnt leicht gebeugt und die Fußspitze in einem Winkel von 30-60° seitwärts nach außen gedreht.

Das entlastete Bein wird mit angebeugtem Knie hochgezogen; erwünscht ist, daß das Knie mindestens auf gleiche Höhe mit dem Hüftgelenk oder, soweit möglich, sogar noch höher gebracht wird. Der Oberschenkel des hochgezogenen Beines zeigt weiterhin nach vorn, d.h. er wird nicht seitlich ausgedreht; der Unterschenkel und der Fuß werden locker hängen gelassen. Auch in dieser Haltung sollte man darauf achten, daß die gesamte Wirbelsäule und der Kopf entspannt und natürlich aufgerichtet werden. Den *Stand auf einem Bein* benötigt man bei der Folge *Der goldene Hahn steht auf einem Bein, mit der Fußspitze bzw. Ferse stoßen und den Fuß mit Händen pendelnd schlagen*.

Die Hocke-Stellung (Pu Tui Bu bzw. Pu Bu)

In der Hocke-Stellung beugt man das Bein, das das Hauptkörpergewicht trägt, tief herunter (der Po sollte möglichst tiefer als das Knie liegen), wobei die Fußspitze auch in einem Winkel von 30-60° nach außen gedreht wird. Das andere Bein, das nur einen geringen Teil des Körpergewichts trägt, streckt man locker gerade, wobei das Knie nicht völlig durchgedrückt wird. Die Fußspitze des locker gestreckten Beines wird um ca. 30° nach innen, also zur Körpermitte hin gedreht, die Fußsohle bleibt dabei voll auf dem Boden aufgesetzt. Wichtig ist, daß das Kreuz bzw. das Gesäß so tief wie möglich heruntergelassen und der Rumpf dabei so gerade wie möglich gelassen wird. In dieser Haltung beugt man den Oberkörper auf keinen Fall - auch nicht zum Ausbalancieren des Gleichgewichts - nach vorn.

In die *Hocke-Stellung* mit einem gestreckten Bein geht man bei der Folge *Heruntersteigen* bzw. *Die Schlange kriecht herunter*.



Fortbewegung und Gehtechniken im Yang-Stil

Ähnlich wie bei anderen Sportarten oder beim Tanzen unterliegt die Fortbewegung im Tai-Ji-Quan bestimmten Gesetzmäßigkeiten. Wer diese grundlegenden Techniken der Beinbewegung, die ich als Beinarbeit bzw. Gehtechniken bezeichnen möchte, beachtet, verschafft sich eine der wichtigsten Voraussetzungen zur Ausübung des Tai-Ji-Quan, nämlich das sichere Gehen und den stabilen Stand. Beides ist maßgebend für eine entspannte, aber aufrechte Haltung des Körpers und für die sanfte, runde und ruhige, aber zugleich sehr sichere Führung der Hände.

Ähnlich wie bei der Hand- bzw. Armbewegung wird die Bewegung des Fußes bzw. des Beines in bogen- bzw. kreisförmigen Schritten ausgeführt. Nur in sehr seltenen Fällen bewegt man den Fuß bzw. das Bein geradeaus, d.h. auf direktem Wege in eine Richtung. Diese bogen- bzw. kreisförmige Bewegung entsteht jedoch nicht durch die aktive Führung des Fußes oder Beines, sondern vielmehr durch die Steuerung der Gehrichtung mit dem Becken.

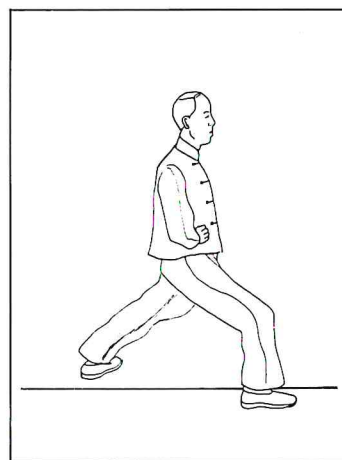
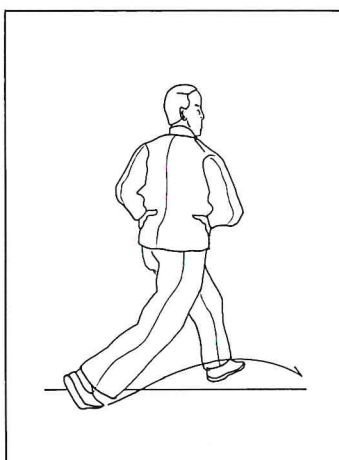
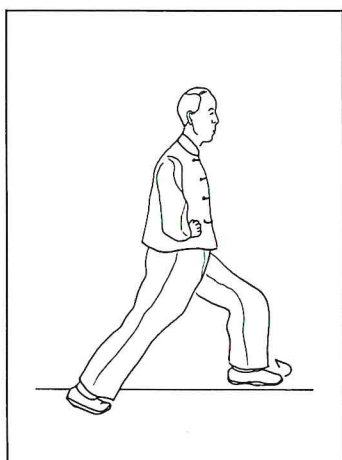
Gleichgültig, ob man vorwärts, rückwärts oder seitwärts geht, man sollte das Körpergewicht vollständig auf den jeweils stehenden Fuß verlagern. Erst danach bewegt man den vom Körperge-

wicht entlasteten Fuß in die gewünschte Bewegungsrichtung. Wenn der unbelastete Fuß mit dem Boden Kontakt aufgenommen hat, wird das Körpergewicht, soweit dies verlangt wird, allmählich verlagert. Diese Regel umschreiben die chinesischen Tai-Ji-Quan-Schulen mit dem Satz: "Die Leere und die Fülle sollte man exakt voneinander unterscheiden."

Auch wenn man beim Tai-Ji-Quan die Beine öfters im Wechsel zum Tragen des Körpergewichts einsetzt, wird durch die oben genannte Regel, und vor allem durch die langsame Ausführung der Bewegung das stehende bzw. gewichttragende Bein stark in Anspruch genommen. Dadurch wird die Beinmuskulatur einerseits auf sanfte Weise trainiert, andererseits benötigt sie jedoch eine gewisse Anpassungszeit, um dieser enorm großen statischen Belastung gewachsen zu sein. Deswegen empfiehlt es sich am Anfang, insbesondere für ältere oder körperlich geschwächte Menschen, die Beine während der Übung nicht allzu tief zu beugen. Es genügt, wenn der Winkel zwischen Ober- und Unterschenkel etwa 150° beträgt. Je mehr Zeit man sich mit dem Erreichen einer tieferen Beugung läßt, um so mehr Zeit hat die Beinmuskulatur, um sich an die höhere Belastung, die sich aus der tieferen Beugung ergibt, anzupassen. (Siehe auch die Reiter-Stellung (Ma-Bu) S. 35)

Vorwärtsgehen

Wenn man einen Schritt vorwärts machen will, sollte man zuerst die Ferse des hinteren Fußes und dann, durch leichtes Heben des Beines bzw. Knies, den ganzen Fuß vom Boden lösen, um gleich darauf nach vorn am inneren Knöchel des stehenden Fußes vorbei zu schreiten. Beim Schreiten setzt man das Becken so ein, daß der Fuß



eine bogen- bzw. kreisförmige Bewegung beschreibt. Solange der unbelastete Fuß von hinten nach vorne zu dem stehenden Fuß gebracht wird, läßt man das Knie weiterhin gebeugt und den Fuß locker hängen, ohne den Boden zu berühren. Sobald der unbelastete Fuß am stehenden Fuß vorbei geführt und nach vorne gebracht wird, streckt man das sich bewegende Bein langsam und locker gerade, ohne es jedoch völlig durchzustrecken. Dann hebt man die Fußspitze des nach vorne geführten, freischwebenden Fußes langsam und locker nach oben, um zuerst die Ferse auf dem Boden abzusetzen und daran anschließend die gesamte Fußsohle abzurollen.

Das Gewicht wird beim Abrollen durch Beugen des Beines allmählich nach vorn verlagert. Während der gesamten Zeit, in der man den hinteren Fuß vorwärts bewegt, läßt man das Standbein gebeugt. D.h. die Bewegungshöhe des Körpers bzw. des Beines wird nicht verändert.¹²

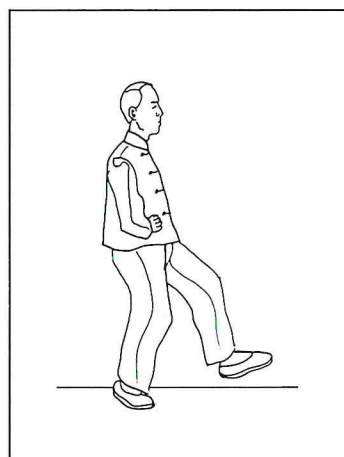
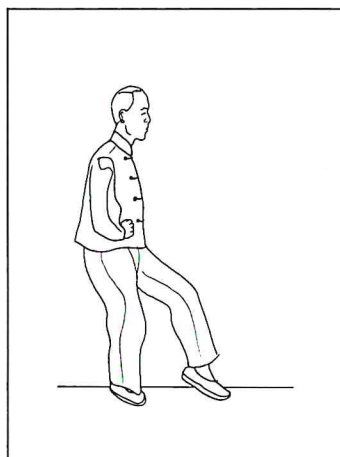
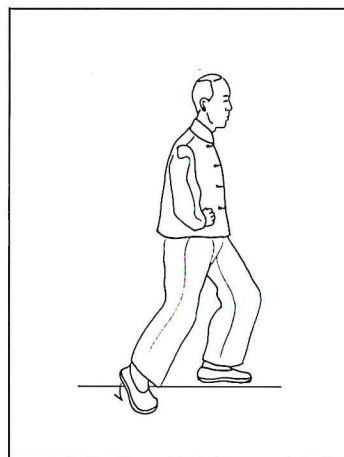
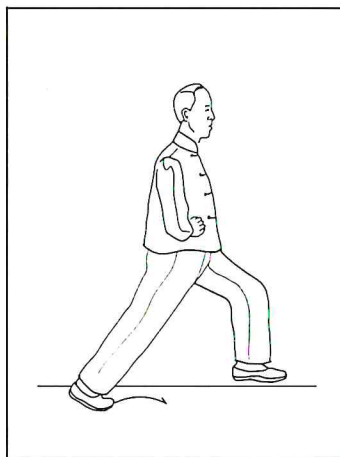
Diese Gehtechnik wird als **Drehender bzw. Kreisender Schritt (Mo Zhuan Bu bzw. Zhan Bu)** bezeichnet. Da dieser kreisende Schritt an den Umlauf einer Schleifmaschine oder Mühle erinnert, nennt man ihn auch den **Mühlstein-Schritt**. Den kreisenden Schritt benutzt man z.B. innerhalb der Folgen *Das Knie streifen, links und rechts* und *Die Mähne des Wildpferdes teilen, links und rechts* sowie zwischen den Folgen *Vorwärtsgehen, abwehren, gegenhalten und zustoßen* und *Vorwärtsgehen und den Spatzenschwanz fangen*.

Eine Variation des Vorwärtsgehens beim Yang-Stil Tai-Ji-Quan ist der **Wechselschritt bzw. Nachstoßende Schritt (Gen Bu)**.

Nachdem ein Fuß vorwärts bewegt worden ist, wird das Körpergewicht auf diesen, jetzt vorne stehenden Fuß verlagert. Dann folgt der hintere Fuß ebenfalls nach vorne, wird jedoch mit der Fußspitze seitwärts hinter der Ferse des vorderen Fußes auf dem Boden abgesetzt. Anschließend setzt man die ganze Fußsohle des mittlerweile nach vorne bewegten, aber trotzdem immer noch hinten stehenden Fußes ab und verlagert das Körpergewicht vollständig zurück auf den hinteren Fuß. Dadurch berührt der vordere Fuß mit der Fußspitze bzw. mit dem Fußballen locker den Boden, ohne jedoch das Körpergewicht zu tragen.

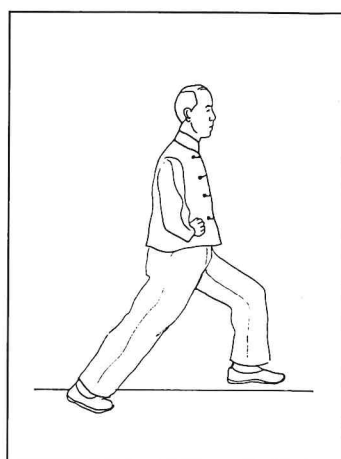
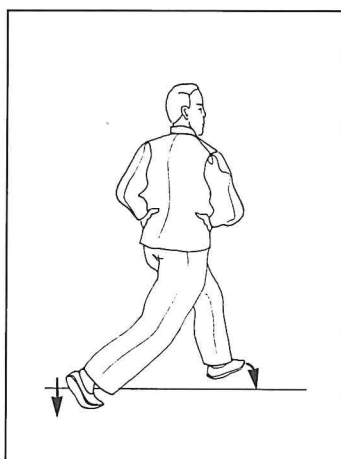
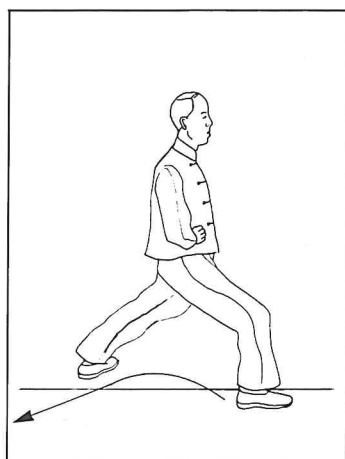
¹² Diese Anmerkung, die das Beibehalten einer konstanten Bewegungs- bzw. Körperhöhe während des Schreitens betont, gilt nicht nur für den Drehenden Schritt, sondern für alle Schritarten.

Diesen Wechselschritt führt man z.B. zwischen den Folgen *Das Knie streifen, links* und *Die Laute spielen*, zwischen den Folgen *Fliegender Handschlag, diagonal* und *Die Arme heben* sowie zwischen *Das Knie streifen, links* und *Die Nadel auf dem Meeresboden* aus.



Rückwärtsgehen

Beim Rückwärtsgehen sollte man das vorne stehende Bein knapp über den Boden anheben und dabei zuerst die Ferse, dann die Fußspitze vom Boden lösen. Dann bewegt man den angehobenen Fuß mit hängender Fußspitze durch Einsatz des Beckens bogenförmig, am stehenden Fuß vorbei, nach hinten. Sobald der sich bewegende Fuß den stehenden Fuß passiert, streckt man das sich

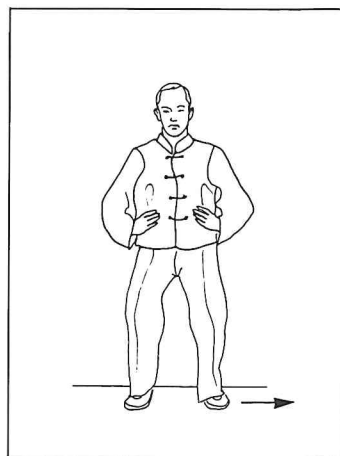
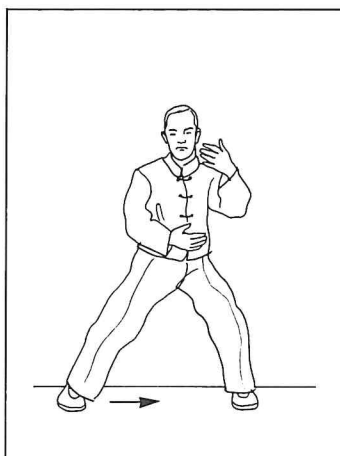
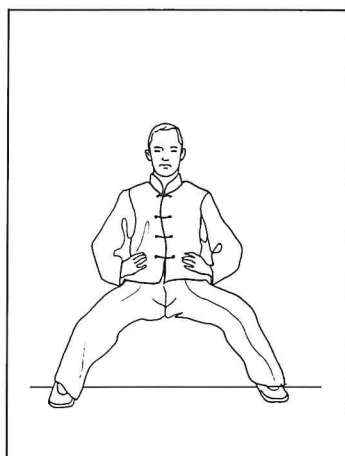


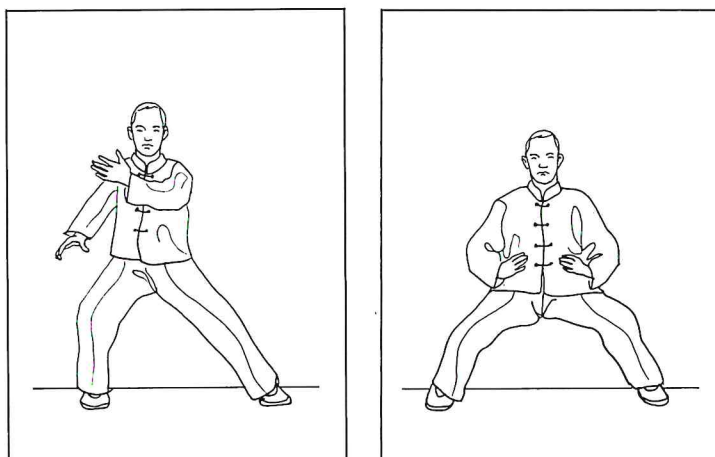
bewegende Bein bzw. das Knie langsam und locker gerade, ohne es jedoch völlig durchzustrecken, um dann zuerst die Fußspitze bzw. den Fußballen auf dem Boden abzusetzen und anschließend die ganze Fußsohle abzurollen. Während des Abrollens wird das Körpergewicht allmählich auf den jetzt hinten stehenden Fuß verlagert.

Diese Gehtechnik setzt man bei der Folge *Rückwärtsgehen und den Affen vertreiben ein*.

Seitwärtsgehen

Beim Seitwärtsgehen hebt man ebenfalls zuerst die Ferse, dann die Fußspitze und schließlich das gesamte zu bewegende Bein vom Boden hoch, um es zur Seite zu setzen. Das gebeugte Bein wird bei





der Seitwärtsbewegung wieder allmählich locker gerade gestreckt. Dann wird zuerst die Fußspitze bzw. der Fußballen auf dem Boden abgesetzt und anschließend die ganze Fußsohle abgerollt. Schließlich verlagert man das Körpergewicht langsam auf das abgesetzte Bein hinüber.

Diese Gehtechnik setzt man bei der Folge *Wolkenhände* ein.

Die wichtigsten Haltungen und Bewegungen der Hände und der Arme

Beim Tai-Ji-Quan führt man mit den Händen viele verschiedene Bewegungen und Haltungen aus. Vor allem die *Zhang-Hand*, die *Faust (Quan)* und die für das Tai-Ji-Quan typische *Hakenhand (Gou Shou)* sollen hier näher erklärt werden.

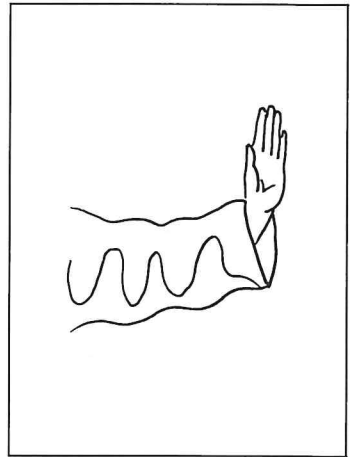
Die Zhang-Hand

Beim Tai-Ji-Quan macht man sehr viele Bewegungen mit der Handfläche bzw. Handkante, z.B. vorwärts schiebende, seitwärts hebende oder seitwärts öffnende bzw. teilende Bewegungen.

Die Hand nimmt beim Tai-Ji-Quan eine allgemeine Grundhaltung ein, unabhängig davon, ob man die Bewegung hauptsächlich mit der Handwurzel oder mit der Handkante führt, ob man die

Fingerspitzen dabei nach oben, nach unten oder schräg zur Seite richtet.

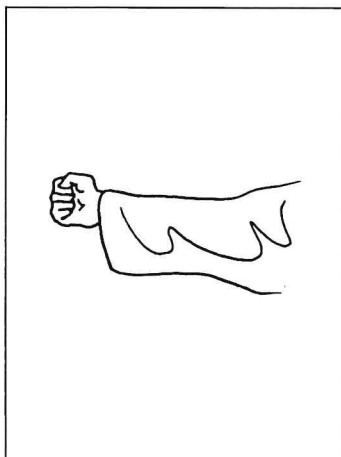
In dieser *Grundhaltung (Zhang-Hand)* liegen die fünf Finger auf natürliche Weise locker zusammen, d.h. sie werden weder bewußt zusammengepresst noch auseinander gespannt. Man vermeidet auch, bewußt eine hohle Hand zu machen oder die Finger gerade zu strecken. Zu Beginn des Lernens sollte man diese lockere und natürlich entspannte Handhaltung, ganz gleich, welche Bewegung man mit den Händen ausführt, ständig beibehalten.



Erst später, wenn man mit der ganzen Form oder einer einzelnen Folge vertraut ist und mehr Kontrolle über die eigenen Bewegungen gewonnen hat, sollte man den Handbewegungen Ausdruck verleihen. Wenn man z.B. bei den Folgen *Das Knie streifen* oder *Wie versiegelt und verschlossen* die vordere Hand geradeaus nach vorne schiebt, sollte man diese, bevor sie nach vorne geschoben wird, locker halten und so entspannen, daß eine leichte, aber nicht überdeutlich geformte Hohlhand entsteht. Wenn die Hand im Begriff steht, nach vorne geschoben zu werden, öffnet man langsam die hohle Handfläche und streckt die Finger entspannt, d.h. ohne übertriebenen Kraftaufwand gerade. Gleichzeitig denkt man sich eine Kraft in der Handwurzel und senkt damit das Handgelenk leicht etwas tiefer. So nimmt die Hand langsam einen Ausdruck von *vorwärts schieben* an und wird dadurch mit *Jing (innerer Spannkraft)* gefüllt. Diese Veränderungen von einer Spannungslosigkeit hin zum Erreichen innerer Spannung nennt man beim Tai-Ji-Quan auch die *Veränderung von der Leere auf die Fülle*.

Beim Zurücknehmen der Hand zum Körper wird dieser Vorgang in umgekehrter Reihenfolge durchgeführt. D.h. man löst langsam die erzeugte Spannung, so daß die gestreckten Finger und die Handfläche allmählich wieder entspannt und locker gehalten werden. Diese Veränderung von der inneren Spannung auf die Spannungslosigkeit der Hand nennt man beim Tai-Ji-Quan die *Veränderung von der Fülle auf die Leere*.

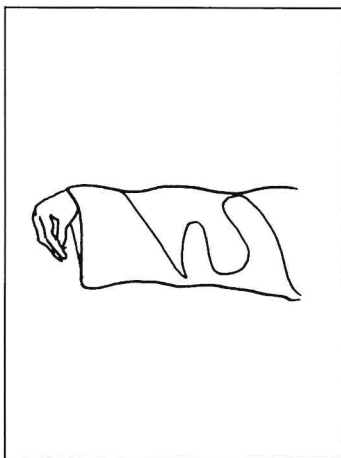
Hier wird noch einmal darauf hingewiesen, daß die Handbewegungen nur einen Teil der gesamten Bewegung des Tai-Ji-Quan ausmachen. Die Bewegungen bzw. Spannungsänderungen in der Hand sollten mit der Spannungsänderung bzw. den Bewegungsänderungen des gesamten Körpers in Einklang gebracht werden. D.h. man sollte die Bewegungen der Hand beim Tai-Ji-Quan in Übereinstimmung mit den Bewegungen des Fußes, des Beines, des Beckens sowie der Wirbelsäule und des Schulterblattes koordinieren.



Quan, die Faust

Im Tai-Ji-Quan hält man die Faust im allgemeinen ganz locker; die vier Finger werden ohne Daumen locker in den Handteller eingekollt, der Daumen selbst wird auf die mittleren Glieder der Zeige- und Mittelfinger aufgelegt. Trotz der Lockerheit der Haltung muß der Ausdruck einer Faust sichtbar sein, ohne daß jedoch die Hand angespannt oder verkrampft wird.

Die Faust bleibt stets die lineare Verlängerung des Unterarmes, ganz gleich, in welcher Position sie sich befindet oder welche Bewegung man gerade mit ihr ausführt. D.h. die Faust wird weder seitwärts gedreht, noch rückwärts gestreckt oder nach innen gebeugt. Beim Erlernen des Tai-Ji-Quan sollte man anfangs die Faust immer locker halten. Erst wenn man die einzelnen Folgen bzw. die Details der Bewegungen mehr oder weniger gut beherrscht, kann man die Faustbewegung entsprechend mit dem *Jing* kombinieren. D.h. wenn man die Faust wie beim Stoßen oder Schlagen vom Körper weg bewegt, spannt man sie bis kurz vor Ende dieser Bewegung leicht an. Sobald man die Faust zum Körper zurück nimmt, entspannt man sie wieder. Das Handgelenk bleibt jedoch während der gesamten Bewegung entspannt und frei beweglich.



Gou Shou, die Hakenhand

Im Yang-Stil bildet man eine *Hakenhand*, indem man die Fingerspitzen aller Finger einer Hand kreisförmig aneinander legt. Dabei werden die Finger und das Handgelenk locker gelassen, während die Hand zugleich maximal nach unten gebeugt wird. Wenn also der Arm z.B. waagrecht zum Boden gehalten wird, zeigt die Handspitze senkrecht zum Boden. Deshalb wird die *Hakenhand* manchmal auch als **Hängende Hand (Diao Shou)** bezeichnet. In der Regel wird die *Hakenhand* während einer Bewegung allmählich aus der geöffneten *Zhang-Hand* heraus gebildet.

Im Tai-Ji-Quan sollte die Bewegung der Hände bzw. der Arme folgende Eigenschaften haben: sie sollte sanft, locker, rund und lebendig sein. Man sollte die Hand und den Arm nicht linear geradeaus, sondern bogenförmig vorwärts bzw. rückwärts bewegen. Auch bei den Drehungen der Hände und der Arme vollzieht man eine spiralförmige Bewegung, so daß die Muskulatur entspannt und die Gelenke weiterhin locker und beweglich bleiben. Desweiteren sollte man die Schultern, die Ellenbogen- und Handgelenke locker hängen lassen, um die Bewegungen der Hände und der Arme nicht zu beeinträchtigen.

Im allgemeinen sollten die Hand- und Armbewegungen im Zusammenspiel mit der Wirbelsäule und dem Schultergürtel ausgeführt werden. D.h., ausgehend von den Lendenwirbeln überträgt man das *Jing* über die gesamte Wirbelsäule hinauf bis in den Schultergürtel und von dort weiter über die Arme bis in die Fingerspitzen.

Wenn man die Hand und die Faust vorwärts oder seitwärts vom Körper wegbewegt, sollte man die Hand den Ellenbogen und den Ellenbogen die Schulter führen lassen. Umgekehrt sollte zuerst die Schulter den Ellenbogen und dann der Ellenbogen die Hand führen, wenn man die Hand bzw. den Arm zum Körper hin bewegt.

Diese typische Führung der Bewegungen beim Tai-Ji-Quan wird zusätzlich von einer **bewußten Blickführung** unterstützt. Den Blick der Augen richtet man um eine Idee früher als die nachfolgende Bewegung in die Richtung, in die der Körper, die Hand oder der Fuß sich bewegen sollen. Dabei schaut man friedlich und entspannt geradeaus, in die Hauptbewegungsrichtung des zu führenden Körperteils.

Die Koordination der Hand-, Fuß- und Körperbewegungen einerseits und der Führung der Bewegung durch den Blick und das Bewußtsein andererseits bezeichnet man im Tai-Ji-Quan als *die Verschmelzung des Körpers und des Geistes*.

Die Atmung im Tai-Ji-Quan

Für die Atmung im Tai-Ji-Quan müssen einige allgemeine Kriterien beachtet werden. Die Atmung ist sowohl natürlich, entspannt und sanft als auch leise, gleichmäßig und ruhig; zugleich ist sie bewußt und tief, d.h. sie wird tief in den Bauch, bis in das *Dan Tian* hinein, geführt.

Man kann verschiedene Atemtechniken wie z.B. die Brustkorb-Atmung, die Zwerchfell- bzw. Bauch-Atmung oder die paradoxe Zwerchfell-Atmung im Tai-Ji-Quan einsetzen. Bei der paradoxen Bauch-Atmung wird die natürliche Bewegung des Zwerchfells beim Atmen in ihr Gegenteil verkehrt; d.h. man senkt das Zwerchfell während der Ausatmung in den Bauchraum und hebt es bei der Einatmung hinauf in den Brustkorb. Diese spezielle Atemtechnik soll das im *Dan Tian* vorhandene *Qi* besser tonisieren und mobilisieren können, als die gewöhnlichen Atemtechniken.

Unabhängig von der jeweils eingesetzten Atemtechnik wird für den Atemrhythmus beim Tai-Ji-Quan folgendes empfohlen:

- Man sollte **ausatmen**, wenn man sich selbst oder die Beine beugt, das Körpergewicht vorwärts verlagert bzw. einen Fuß mit dem Körpergewicht belastet, die Arme vom Körper weggestreckt, die Arme sinken läßt usw.
- Man sollte **einatmen**, wenn man aufsteht, sich vorwärts, rückwärts oder seitwärts bewegt, die Arme zum Körper zurück- oder nach oben führt, die Arme vor dem Körper kreuzt, usw.

Diese Empfehlungen bzw. situationsbezogenen Atemregeln ergeben sich aus den Bedürfnissen und Notwendigkeiten, die bei der Ausführung der Tai-Ji-Quan-Bewegungen entstehen. Man erreicht z.B. durch das Ausatmen einen stabileren Stand, weil man das Körpergewicht besser verlagern und den Schwerpunkt des Körpers tiefer bringen kann. Beim Einatmen dagegen kann der Körper leichter und beweglicher werden, so daß man z.B. den Fuß besser von einer Stelle auf die andere setzen kann.

Grundsätzlich gilt, daß man auf natürliche Weise ausatmet, wenn der Brustkorb durch bestimmte Armbewegungen geschlossen wird. Desgleichen atmet man auf natürliche Weise ein, wenn der Brustkorb durch bestimmte Armbewegungen entfaltet wird. Der Atemrhythmus wird aber nicht erzwungen; er ist ein natürliches Ergebnis des Körpers, der bei der Ausführung der Tai-Ji-Quan-Bewegungen von sich aus, d.h. intuitiv agiert und reagiert.

Dieser Atemrhythmus, der sich aus dem natürlichen Verhalten des Körpers ergibt, wird bewußt benutzt, um die Ausführung des Tai-Ji-Quan zu erleichtern. Jedoch sollte man beachten, daß jeder Mensch eine individuelle Atemdauer besitzt, die nicht immer mit der Dauer der jeweiligen Tai-Ji-Quan-Bewegung übereinstimmen muß. Außerdem findet auch der Wechsel zwischen Be- und Entlastung der Beine durch das Körpergewicht, zwischen dem Ausstrecken und Zurücknehmen und dem Hinaufführen und Herabsenken der Arme nicht immer zwangsläufig parallel zum Atemrhythmus statt.

Deshalb sollte man darauf achten, daß die Atmung die Bewegungen nicht bestimmt, sondern sich vielmehr ungezwungen aus den Bewegungen heraus ergibt. Die Übereinstimmung zwischen den Atemzügen und den Bewegungen sollte nicht stur und mechanistisch erzwungen werden. Der Atemrhythmus selbst sollte sich den natürlichen Bedürfnissen des Körpers anpassen können. Außerdem sollte man sich ruhig eine Zwischenatmung erlauben, wenn z.B. eine Bewegung mehr Zeit als ein natürlicher Atemzug braucht.

Man benötigt ein Höchstmaß an Konzentration und innerer Ruhe, um nicht nur die allgemeinen Bewegungskriterien des Tai-Ji-Quan (gleichmäßige, fließende, sanfte und runde Bewegungen; Koordination der Arme und Beine sowie des Rumpfes und der Glieder, bewußte Führung der Bewegung, Harmonie zwischen Körper und Geist usw.) zu erfüllen, sondern auch noch die Atmung bewußt und synchron zu den Bewegungen steuern zu können.

Beides, Konzentration und innere Ruhe, kann man nur erreichen, wenn man bereits ein gewisses Maß an Routine erworben hat und die Tai-Ji-Quan-Bewegungen z.B. sicher, korrekt, gewandt und ohne Anstrengungen ausführen kann. Erst dann wird es einem möglich, Zeit und Aufmerksamkeit darauf zu verwenden, den Atemrhythmus bewegungsgerecht zu gestalten.

Bevor man jedoch dieses Stadium erreicht hat, d.h. insbesondere in der ersten Lern- und Übungsphase, empfiehlt es sich daher, erst einmal ruhig und natürlich und völlig frei von den Bewegungen zu atmen. Auf diese Art und Weise gewinnt man das Maß an Zeit und Aufmerksamkeit, das nötig ist, um zuerst die korrekte Bewegung, die entspannte Körperhaltung, das Ausbalancieren des Körpers usw. unabhängig von der Konzentration auf den Atemrhythmus zu erlernen und zu üben. Wenn man dabei den Atem nicht anhält, wird der Körper in der Lage sein, intuitiv den richtigen Atemrhythmus zu den Bewegungen zu finden. Diese Erfahrung wird jeder Tai-Ji-Übende, der die o.g. Empfehlung für sich annimmt, früher oder später machen können.

Wenn man den Atemrhythmus dagegen zu früh, d.h. bevor man die oben bereits erwähnte Routine erworben hat, mit den komplexen

Bewegungen zu koordinieren versucht, wird man sich unnötigerweise überfordern. Man kann die negativen Wirkungen dieser Überforderung in Form von Herzklopfen, Kurzatmigkeit, Verspannungen, Konzentrations- und Gleichgewichtsstörungen sowie Störungen in der Bewegung selbst, zu spüren bekommen.

Die Folge wären ein uneffektives Lernen und Frustrationen; das Tai-Ji-Quan würde schließlich keinen Spaß mehr machen. Die Versuchung, das Lernen bzw. das Üben abzuberechnen oder sogar ganz aufzugeben, wäre dann sehr groß.

Daher nochmals die Empfehlung: zuerst sollte man Routine in der Bewegung, in der Haltung des Körpers und im Halten des Gleichgewichts gewinnen; dann erst sollte man den Atemrhythmus bewußt und zu den Bewegungen passend einsetzen.

Es erweist sich von Vorteil, wenn man chinesische Qi-Gong-Übungen, Yoga-Übungen oder andere Atemübungen begleitend zum Tai-Ji-Quan erlernt und praktiziert. Durch die Atemübungen im Liegen, Sitzen oder Stehen lernt man, die Atmung auf natürliche Weise leicht zu gestalten, so daß sie allmählich frei, ruhig, gleichmäßig, fein (d.h. geräuschlos) und tief wird. Anhand von weiterführenden Übungen, die mit einzelnen Bewegungen kombiniert oder in der Fortbewegung ausgeführt werden und im Vergleich zu den komplexen Tai-Ji-Bewegungen etwas leichtere Anforderungen stellen, lernt man die Synchronisierung des Atemrhythmus mit den jeweiligen Bewegungen kennen. Dieses schrittweise, wiederholte und beständige Üben ist eine gute Vorbereitung für die komplexe Steuerung des Atemrhythmus beim Tai-Ji-Quan.

Gesamtübersicht der Bewegungsfolgen der langen Yang-Form

Der Leser findet an dieser Stelle eine vollständige Liste der langen Form des Yang-Stils Tai-Ji-Quan, mit 85 Folgen. Es wird die in China gängige Zählweise übernommen. Zum Vergleich wird auch die in Amerika und Westeuropa bekannte Zählweise (in Klammern) mit angegeben.

Im allgemeinen wird die lange Yang-Form in 3 große Abschnitte unterteilt, die jeweils mit der Folge *Die Hände kreuzen* (*Shi Zi Shou*) enden. Die einzelnen Abschnitte werden in der Liste durch gestrichelte Linien gekennzeichnet.

1. (0.) Die Vorbereitung (Yu Bei Shi)
2. (1.) Der Beginn (Qi Shi)
3. Den Spatzenschwanz fangen (Lan Que Wei)
 - A (2.) Heben und abwehren, links (Zuo Peng)
 - B (3.) Heben und abwehren, rechts (You Peng)
 - C (4.) Den Gegner aus dem Gleichgewicht bringen und seitwärts nach hinten schleudern (Lü)
 - D (5.) Wegschieben (Ji)
 - E (6.) Gegenhalten (An)
4. (7.) Die einfache Peitsche (Dan Bian)
5. (8.) Die Arme heben (Ti Shou Shang Shi)
6. (9.) Der weiße Kranich breitet seine Schwingen aus (Bai He Liang Chi)
7. (10.) Das Knie streifen, links (Zuo Lou Xi Ao Bu)
8. (11.) Die Laute spielen (Shou Hui Pi Pa)
9. Das Knie streifen, links und rechts (Zuo You Lou Xi Ao Bu)
 - A (12.) Das Knie streifen, links (Zuo Lou Xi Ao Bu)
 - B (13.) Das Knie streifen, rechts (You Lou Xi Ao Bu)
 - C (14.) Das Knie streifen, links (Zuo Lou Xi Ao Bu)
10. (15.) Die Laute spielen (Shou Hui Pi Pa)

11. (16.) Das Knie streifen, links (Zuo Lou Xi Ao Bu)
 12. (17.) Vorwärtsgehen, abwehren, gegenhalten und zustoßen (Jin Bu Ban Lan Chui)
 13. (18.) Wie versiegelt und verschlossen (Ru Feng Si Bi)
 14. (19.) Die Hände kreuzen (Shi Zi Shou)
-
15. Der Leopard und der Tiger gehen zurück zum Berg (Bao Hu Gui Shan)
Diese Folge wird auch übersetzt mit *Den Tiger umarmen und zurück zum Berg gehen*.
 - A (20.) Der Leopard und der Tiger gehen zurück zum Berg (Bao Hu Gui Shan)
 - B-D (21.) Den Spatzenschwanz fangen (Lan Que Wei)
 16. Die Faust unter dem Ellenbogen (Zhou Di Kan Chui)
 - (22.) Die einfache Peitsche, diagonal (Xie Dan Bian)
 - (23.) Die Faust unter dem Ellenbogen (Zhou Di Kan Chui)

Nach der Darstellung von Meister Yang Cheng Fu kommt *Die einfache Peitsche, diagonal (Xie Dan Bian)* nur einmal, im 3. Abschnitt nach der Folge *Der Leopard und der Tiger gehen zurück zum Berg* vor. Bei einigen anderen Schulen des Yang-Stils wird die Folge *Die einfache Peitsche, diagonal* auch im 2. Abschnitt, ebenfalls nach der Folge *Der Leopard und der Tiger gehen zurück zum Berg (Bao Hu Gui Shan)* ausgeführt.

D.h., in diesen Schulen kommt *Die einfache Peitsche, diagonal* sowohl im 2. als auch im 3. Abschnitt vor. Die in diesem Buch erklärte Form richtet sich jedoch nach den Ausführungen Meister Yang Cheng Fus, d.h. alle dargestellten Bewegungen gehören zur Folge *Die Faust unter dem Ellenbogen*.
 17. Rückwärtsgehen und den Affen vertreiben, links und rechts (Zuo You Dao Nian Hou)
 - A (24.) Rückwärtsgehen und den Affen vertreiben, rechts (You Dao Nian Hou)
 - B (25.) Rückwärtsgehen und den Affen vertreiben links (Zuo Dao Nian Hou)
 - C (26.) Rückwärtsgehen und den Affen vertreiben, rechts (You Dao Nian Hou)

18. (27.) Fliegender Handschlag, diagonal (Xie Fei Shi)
19. (28.) Die Arme heben (Ti Shou Shang Shi)
20. (29.) Der weiße Kranich breitet seine Schwingen aus (Bai He Liang Chi)
21. (30.) Das Knie streifen, links (Zuo Lou Xi Ao Bu)
22. (31.) Die Nadel auf dem Meeresboden (Hai Di Zhen)
23. (32.) Die Arme wie einen Fächer ausbreiten (Shan Tong Bei)
24. (33.) Sich umdrehen und mit der Faust schlagen (Pie Shen Chui)
25. (34.) Vorwärtsgehen, abwehren, gegenhalten und zu- stoßen (Jin Bu Ban Lan Chui)
26. (35.) Vorwärtsgehen und den Spatzenschwanz fangen (Shang Bu Lan Que Wei)
27. (36.) Die einfache Peitsche (Dan Bian)
28. (37.) Wolkenhände (Yun Shou)
29. (38.) Die einfache Peitsche (Dan Bian)
30. (39.) Auf dem Pferd reiten und nach dem Weg fragen (Gao Tan Ma)
Diese Folge wird auch übersetzt mit *Dem Pferd den Nacken / den Rücken hoch tasten.*
31. Mit der Fußspitze stoßen, links und rechts (Zuo You Fen Jiao)
 - A (40.) Mit der Fußspitze stoßen, rechts (You Fen Jiao)
 - B (41.) Mit der Fußspitze stoßen, links (Zuo Fen Jiao)
32. (42.) Sich umdrehen und mit der Ferse stoßen (Zhuan Shen Deng Jiao)
33. Das Knie streifen, links und rechts (Zuo You Lou Xi Ao Bu)
 - A (43.) Das Knie streifen, links (Zuo Lou Xi Ao Bu)
 - B (44.) Das Knie streifen, rechts (You Lou Xi Ao Bu)

34. (45.) Vorwärtsgen und mit der Faust herabstoßen (Jin Bu Zai Chui)
35. (46.) Sich aufrichten, umdrehen und mit der Faust schlagen (Fan Shen Pie Shen Chui)
36. (47.) Vorwärtsgen, abwehren, gegenhalten und zu- stoßen (Jin Bu Ban Lan Chui)
37. (48.) Mit der Ferse stoßen, rechts (You Deng Jiao)
38. (49.) Den Tiger schlagen, links (Zuo Da Hu Shi)
39. (50.) Den Tiger schlagen, rechts (You Da Hu Shi)
40. (51.) Nach links drehen und mit der Ferse stoßen, rechts (Hui Shen You Deng Jiao)
41. (52.) Dem Gegner auf die Ohren schlagen (Shuang Feng Guan Er)
42. (53.) Mit der Ferse stoßen, links (Zuo Deng Jiao)
43. (54.) Sich umdrehen und mit der Ferse stoßen, rechts (Zhuan Shen You Deng Jiao)
44. (55.) Vorwärtsgen, abwehren, gegenhalten und zu- stoßen (Jin Bu Ban Lan Chui)
45. (56.) Wie versiegelt und verschlossen (Ru Feng Si Bi)
46. (57.) Die Hände kreuzen (Shi Zi Shou)
-
47. Der Leopard und der Tiger gehen zurück zum Berg (Bao Hu Gui Shan)
A (58.) Der Leopard und der Tiger gehen zurück zum Berg (Bao Hu Gui Shan)
B-D (59.) Den Spatzenschwanz fangen (Lan Que Wei)
48. (60.) Die einfache Peitsche, diagonal (Xie Dan Bian)
49. Die Mähne des Wildpferdes teilen, links und rechts (Zuo You Ye Ma Fen Zong)
A (61.) Die Mähne des Wildpferdes teilen, rechts (You Ye Ma Fen Zong)

- B (62.) Die Mähne des Wildpferdes teilen, links (Zuo Ye Ma Fen Zong)
- C (63.) Die Mähne des Wildpferdes teilen, rechts (You Ye Ma Fen Zong)
- 50. (64.) Den Spatzenschwanz fangen (Lan Que Wei)
- 51. (65.) Die einfache Peitsche (Dan Bian)
- 52. Die schöne Frau schleudert das Weberschiffchen (Yu Nü Chuan Suo)
- A (66.) Die schöne Frau schleudert das Weberschiffchen, links (Zuo Chuan Suo)
- B (67.) Die schöne Frau schleudert das Weberschiffchen, rechts (You Chuan Suo)
- C (68.) Die schöne Frau schleudert das Weberschiffchen, links (Zuo Chuan Suo)
- D (69.) Die schöne Frau schleudert das Weberschiffchen, rechts (You Chuan Suo)
- 53. (70.) Den Spatzenschwanz fangen (Lan Que Wei)
- 54. (71.) Die einfache Peitsche (Dan Bian)
- 55. (72.) Wolkenhände (Yun Shou)
- 56. (73.) Die einfache Peitsche (Dan Bian)
- 57. (74.) Heruntersteigen (Xia Shi)
Diese Folge wird auch *Die Schlange kriecht herunter* (She Shen Xia Shi) genannt.
- 58. Der goldene Hahn steht auf einem Bein (Jin Ji Du Li)
- A (75.) Der goldene Hahn steht auf einem Bein, links (Zuo Jin Ji Du Li)
- B (76.) Der goldene Hahn steht auf einem Bein, rechts (You Jin Ji Du Li)
- 59. Rückwärtsgehen und den Affen vertreiben, links und rechts (Zuo You Dao Nian Hou)
- A (77.) Rückwärtsgehen und den Affen vertreiben, rechts (You Dao Nian Hou)
- B (78.) Rückwärtsgehen und den Affen vertreiben, links (Zuo Dao Nian Hou)
- C (79.) Rückwärtsgehen und den Affen vertreiben, rechts (You Dao Nian Hou)

- 60. (80.) Fliegender Handschlag, diagonal (Xie Fei Shi)
- 61. (81.) Die Arme heben (Ti Shou Shang Shi)
- 62. (82.) Der weiße Kranich breitet seine Schwingen aus (Bai He Liang Chi)
- 63. (83.) Das Knie streifen, links (Zuo Lou Xi Ao Bu)
- 64. (84.) Die Nadel auf dem Meeresboden (Hai Di Zhen)
- 65. (85.) Die Arme wie einen Fächer ausbreiten (Shan Tong Bei)
- 66. (86.) Sich umdrehen, Die weiße Schlange zeigt das Signal (Zhuan Shen Bai She Tu Xin)
- 67. (87.) Vorwärtsgehen, abwehren, gegenhalten und zu- stoßen (Jin Bu Ban Lan Chui)
- 68. (88.) Vorwärtsgehen und den Spatzenschwanz fangen (Shang Bu Lan Que Wei)
- 69. (89.) Die einfache Peitsche (Dan Bian)
- 70. (90.) Wolkenhände (Yun Shou)
- 71. (91.) Die einfache Peitsche (Dan Bian)
- 72. Auf dem Pferd reiten und nach dem Weg fragen, Mit der Hand zustechen (Gao Tan Ma Dai Chuan Zhang)
 - A (92.) Auf dem Pferd reiten und nach dem Weg fragen (Gao Tan Ma)
 - B (93.) Mit der linken Hand zustechen (Zuo Chuan Zhang)
- 73. (94.) Sich umdrehen und das Bein kreuzen (Shi Zi Tui)
- 74. (95.) Vorwärtsgehen und mit der Faust den Unterleib des Gegners schlagen (Jin Bu Zhi Dang Chui)
- 75. (96.) Vorwärtsgehen und den Spatzenschwanz fangen (Shang Bu Lan Que Wei)
- 76. (97.) Die einfache Peitsche (Dan Bian)

77. (98.) Heruntersteigen (Xia Shi)
78. (99.) Vorwärtsgehen und auf die sieben Sterne zielen (Shang Bu Qi Xing)
79. (100.) Rückwärtsgehen und auf den Tiger steigen (Tui Bu Kua Hu)
80. (101.) Eine ganze Drehung machen und den Fuß mit beiden Händen pendelnd schlagen (Zhuan Shen Bai Lian)
81. (102.) Den Bogen spannen und den Tiger schießen (Wan Gong She Hu)
82. (103.) Vorwärtsgehen, abwehren, gegenhalten und zu stoßen (Jin Bu Ban Lan Chui)
83. (104.) Wie versiegelt und verschlossen (Ru Feng Si Bi)
84. (105.) Die Hände kreuzen (Shi Zi Shou)
85. (106.) Der Abschluß (Shou Shi)
In manchen Schulen werden die letzten beiden Folgen (Nr. 84 und 85) zu einer einzigen Folge (Nr. 105) zusammengefasst und als Abschluß betrachtet.

Die traditionelle Yang-Form nach Meister Yang Cheng Fu, mit 85 Folgen

In diesem Kapitel werden alle 85 Folgen der langen Yang-Form in ihren genauen Bewegungsabläufen beschrieben. Einige der Folgen bestehen aus einem einzigen Bewegungsablauf, andere dagegen gliedern sich in mehrere Bewegungen oder Teilfolgen; letztere werden im Text als **Teil A/B/C** ... gekennzeichnet.

Im Anschluß an jede Folge oder einzelne Bewegungen einer Folge stehen die mit einem ● gekennzeichneten Anmerkungen. Hier werden zusätzliche Hinweise gegeben, die entweder allgemein bei der Ausübung des Tai-Ji-Quan oder aber speziell bei der betreffenden Bewegung/Folge beachtet werden sollten.

Um die Richtungsorientierung während des Übens zu erleichtern, werden für die bildliche bzw. fotografische Darstellung der einzelnen Folgen die folgenden Vorgaben festgelegt:

Zu Beginn der ersten Folge steht man mit dem Gesicht nach Süden ausgerichtet. Ist einem die exakte Lage dieser Himmelsrichtung nicht geläufig, wählt man die Blickrichtung der Ausgangsposition als *fiktive* südliche Himmelsrichtung.

Die in den Beschreibungen erwähnten Richtungsangaben gehen immer vom Übenden aus: was ihm gegenüber liegt, wird stets als *vorne*, was hinter ihm liegt, als *hinten* bezeichnet; was links von ihm liegt, wird stets als *links*, was rechts von ihm liegt, stets als *rechts* bezeichnet.

Auf die Fotos übertragen bedeutet dies: wendet der abgebildete Tai-Ji-Übende dem Leser das Gesicht zu, dann schaut er nach *Süden*; steht er mit dem Rücken zum Leser, schaut er nach *Norden*; zeigt sein Gesicht zu seiner rechten Seite, schaut er nach *Westen*; zeigt es dagegen zu seiner linken Seite, dann schaut er nach *Osten*.

Die auf den Fotos abgebildeten *Pfeile* zeigen die jeweils bevorstehenden Bewegungsrichtungen der Hände und der Füße an; die Bewegungsrichtungen der *linken Hand* bzw. des *linken Fußes* werden mit *gestrichelten Pfeilen* dargestellt. Die Pfeile und Richtungsangaben kennzeichnen stets die Übergangsbewegungen, die zum nächsten Bild führen. Für einfache oder kleine Bewegungen, die im Text bereits ausführlich beschrieben wurden, werden im Bild keine weiteren Pfeile angegeben.

Um etwas komplexere Schritte deutlich darzustellen, werden neben einigen Fotos zusätzlich erläuternde Zeichnungen der Schrittfolgen bzw. der Fußbewegungen mitangegeben.

Im Anhang findet der Lesere ein Schrittdiagramm und ein Bildposter aller Folgen, die er als Hilfe für die Richtungsorientierung im Raum nutzen kann. Sie geben ihm zugleich einen Überblick über die einzelnen Folgen und ihre Übergänge sowie über den gesamten Ablauf der Folgen.

1. Folge:

Die Vorbereitung (Yu Bei Shi)



Abb. 1/1



Abb. 1/2 (Seitenansicht)



Abb. 1/3

Man steht mit geschlossenen Füßen aufrecht und natürlich entspannt. Die Fußspitzen zeigen nach vorne. Die Schultern hängen locker herunter, Arme und Hände befinden sich natürlich entspannt neben dem Körper. Man schaut weit nach vorn, entspannt, ohne einen bestimmten Punkt zu fixieren.

Dann setzt man den linken Fuß so weit zur Seite, daß die Füße schulterbreit auseinander stehen. Die beiden Fußspitzen zeigen weiterhin nach vorne.

- Man richtet den Kopf so auf, als ob man mit dem Scheitel einen Gegenstand ganz leicht in die Höhe heben wolle. Das Kinn wird dabei leicht zum Hals zurück genommen, ohne es jedoch zum Hals hin absinken zu lassen. Der Mund ist geschlossen, die Lippen liegen locker aufeinander. Die Zungenspitze wird leicht an den Obergaumen (an den oberen Zahnrand) angelegt. Man atmet, soweit es einem möglich ist, immer mit der Nase ein und aus. Dabei sollte man sich innerlich sammeln. Die Augen sollten, auch wenn sie nach vorn blicken, gleichzeitig wahrnehmen, was oben und unten sowie links und rechts vom Körper geschieht. Die Ohren sollten auch aufmerksam auf das, was hinter dem Körper geschieht, lauschen.
- Die Brustwirbelsäule sollte gerade aufgerichtet werden, so daß man keinen Buckel macht und auch die Brust nicht überstreckt. Dabei sollte die Brust ganz frei und entspannt bleiben und die Atmung nicht behindert werden.

Die Atmung geschieht ganz natürlich, ruhig und gleichmäßig. Man stellt sich vor, daß die Atemluft tief in den Bauch, bis in das Dan Tian hinunter eingeatmet und aus dieser Tiefe des Bauches heraus wieder ausgeatmet wird. Die Kreuzgegend, die die Lendenwirbelsäule, das Kreuzbein und die beiden Hüftgelenke umfasst, sollte man locker halten und zugleich nach unten fallen lassen. Dadurch bleibt die Lendenwirbelsäule gerade aufgerichtet und das Kreuzbein hängt in die Tiefe hinunter; in dieser Haltung wird ein Hohlkreuz automatisch vermieden.

Das Körpergewicht sinkt über die Beine bis in die Füße hinunter. Wir sollten uns dabei vorstellen, daß der Boden unseren Körper trägt, nicht aber, daß wir selbst unseren Körper mit den Beinen halten bzw. tragen müssen. Diese Vorstellung kann ohne weiteres verwirklicht werden, wenn sämtliche Muskeln und Gelenke entspannt sind und sie unter Beibehaltung der aufrechten Haltung locker gelassen werden.

Die eben gegebenen Anmerkungen sind wichtige Kriterien für die Ausübung des Tai-Ji-Quan. Sie müssen während der gesamten Übung des Tai-Ji-Quan beachtet werden, soweit nichts anderes verlangt wird. Diese Kriterien sollten dem Lernenden so selbstverständlich sein, daß sie von nun an im Text nicht mehr extra bei jeder Folge erwähnt werden müssen.

Zeichenerklärung



linker Fuß



Nur Fußballen berühren den Boden



rechter Fuß



Nur Ferse berührt den Boden



Fußstoß mit Fußspitze



Fußstoß mit Ferse



Fuß hängt durch Beugen des Beines frei in der Luft



rechter Schritt



linker Schritt

2. Folge:

Der Beginn (Qi Shi)

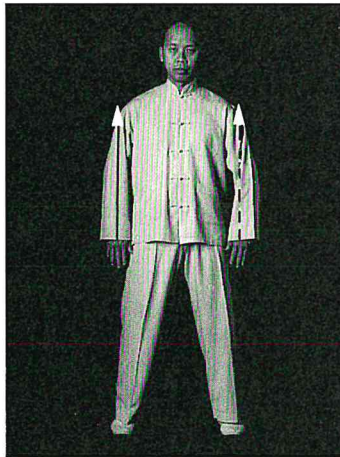


Abb. 2/1



Abb. 2/2

1. Bewegung

Man dreht die beiden Handflächen nach hinten; gleichzeitig sind die Ellenbogen entspannt, so daß sie durch die Drehung der Hände leicht nach außen geführt werden können. Dann führt man beide Arme ganz langsam bis in Schulterhöhe hinauf. Die Hände behalten während der Aufwärtsbewegung der Arme ihren schulterbreiten Abstand bei, die Handflächen zeigen nach unten zum Boden. Während der gesamten Bewegung sind die Handgelenke entspannt, so daß auch die Finger in ihrer natürlichen Haltung leicht nach unten zeigen.

- Bevor man mit der zweiten Folge beginnt, sollte man sich zunächst vergewissern, ob alle grundlegenden Bewegungskriterien des Tai-Ji-Quan erfüllt werden.
Außerdem sollte man sich gedanklich bereits auf die jeweils folgende Bewegung vorbereiten, ehe man mit ihrer Ausführung beginnt. Auf diese Weise kann man die nachfolgenden Bewegungen ganz bewußt führen. Auch wenn man alle Folgen der gesamten Yang-Form genau beherrscht oder sie schon hundertmal geübt hat, sollte man *die bewußte gedankliche Führung der Bewegungen* nicht vernachlässigen.
- Beim Tai-Ji-Quan sollten die Schultern und die Ellenbogen von der ersten bis zur letzten Folge in die Tiefe hingengelassen werden. Auf die zweite Folge angewandt heißt dies, daß man die Schultern weder zum Ohr hin hochzieht noch anspannt oder die Ellenbogen gerade durchstreckt, wenn die Arme auf Schulterhöhe hinaufgeführt werden. Auch wenn die Arme am Ende dieser ersten Bewegung in Schulterhöhe ankommen, bleiben die Ellenbogen weiterhin locker hängen, d.h. sie befinden sich einige Zentimeter tiefer als die Schultern.

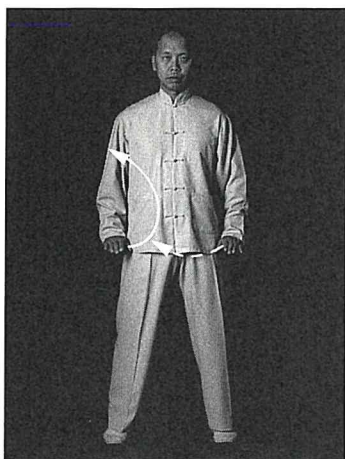


Abb. 2/3

Die Ellenbogen werden anschließend wieder zurück in die Tiefe geführt. Auf diese Weise bringen sie die Arme und Hände langsam wieder nach unten, bis diese vor der Hüfte ankommen. Die Hände bleiben dabei mit den Fingern nach vorn gerichtet, während die Handinnenflächen nach unten zum Boden zeigen. Man schaut während der gesamten Bewegung weiterhin nach vorne.

2. Bewegung

- Am Ende dieser Bewegung sollten die Ellenbogen weiterhin leicht gebeugt bleiben.
- Die Handgelenke sollten während der Abwärtsbewegung nach unten fallen gelassen werden. Dadurch werden die Finger beider Hände leicht nach oben gebracht. Während dieser Bewegung, bei der die Handgelenke die Hände herunter bringen, spürt man eine leichte Spannung in den Fingern. Jedoch sollen die Finger nicht aktiv gestreckt bzw. gehoben werden. Die Aufwärtsbewegung der Finger wird allein durch das Fallenlassen der Handgelenke erreicht.
- Beim Senken der Arme können die Hände durch das Hängenlassen der Ellenbogen auf natürliche Weise leicht nach innen gedreht werden, so daß die Hände mit den Handflächen schräg zueinander zeigen und die Daumen etwas höher als die kleinen Finger liegen. Der schulterbreite Abstand zwischen den Händen bleibt jedoch weiterhin erhalten.
- Hände und Finger sollten immer entspannt und locker gehalten werden, jedoch nicht schlaff wirken. Die Finger werden weder bewußt gestreckt noch zusammengepresst. Die Hände nehmen eine leichte *Hohlhand-Haltung* ein.

3. Folge

3. Folge:

Diese Folge setzt sich aus 5 Teilfolgen zusammen.

Den Spatzenschwanz
fangen
(Lan Que Wei)

Teil A: Heben und abwehren, links (Zuo Peng)

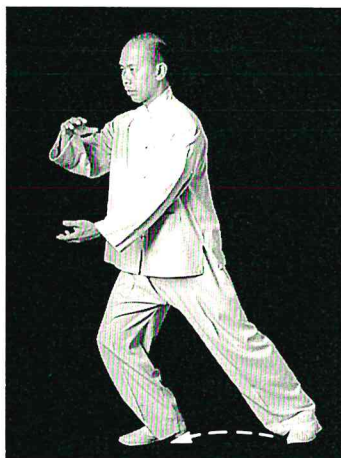


Abb. 3/1



Abb. 3/2

1. Bewegung

Man dreht den Körper und die rechte Fußspitze um etwa 45° nach rechts. Während der Drehung verlagert man das Körpergewicht allmählich auf das rechte Bein und beugt dieses leicht. Dann setzt man den linken Fuß neben den rechten inneren Knöchel, wobei die unbelastete linke Fußspitze locker zum Boden hängt.

Während der Fußbewegung führt man die rechte Hand vor dem Körper, am Bauch vorbei, aufwärts, bis die rechte Hand sich auf Höhe der rechten Brusthälfte befindet. Die Innenfläche der rechten Hand zeigt weiterhin nach unten. Gleichzeitig führt man die linke Hand, ebenfalls am Bauch vorbei, nach rechts unter die rechte Hand und dreht die Handinnenfläche während dieser Bewegung nach oben. Die Arme und Hände werden jetzt bogenförmig gehalten, so, als ob man mit ihnen einen großen Ball halten wolle. Dabei bleibt der rechte Ellenbogen etwas tiefer als das rechte Handgelenk. Diese Armhaltung wird auch als *Ballhaltung* bezeichnet.

Der Blick wandert zusammen mit der Bewegung nach rechts und schaut dabei auf die rechte Hand, wobei der Blick um eine Idee früher als die rechte Hand ihre voraussichtliche Endposition erreicht. Dieser *vorausschauende Blick* gilt auch für alle weiteren Folgen.

2. Bewegung

Man beugt das rechte Bein etwas tiefer und macht (mit dem linken Fuß) einen Schritt nach links vorne. Dabei setzt man zuerst die Ferse und dann, zusammen mit der Verlagerung des Körpergewichts, die ganze Fußsohle ab; die linke Fußspitze zeigt nach dem Absetzen des



Abb. 3/3



Abb. 3/4

Fußes leicht nach links. Das linke Bein wird gebeugt und das rechte Bein locker gestreckt, man nimmt die *linke Schützen-Stellung* ein. Während man mit dem linken Fuß vorwärts geht, dreht sich der Körper leicht nach links. Sobald der linke Fuß mit der Ferse den Boden berührt, dreht sich der Körper jedoch allmählich wieder ein wenig nach rechts. Währenddessen beugt man den linken Ellenbogen ganz leicht und führt den linken Unterarm bogenförmig nach oben, bis die linke Hand annähernd Schulterhöhe erreicht hat. Das linke Handgelenk wird dabei weiterhin locker gelassen, die Handinnenfläche zeigt leicht schräg nach oben. Gleichzeitig wird die rechte Hand bogenförmig nach rechts unten geführt, bis sie sich neben der Hüfte befindet. Man läßt das rechte Handgelenk herunter sinken, so daß die Finger nach vorne gerichtet sind und die rechte Handinnenfläche nach unten zeigt. Man schaut nach rechts vorne, wobei der Blick beide Hände umfaßt.

- Beim Tai-Ji Quan sollte eine Körperdrehung, gleichgültig ob sie nach links oder nach rechts ausgeführt wird, stets aus dem Kreuz bzw. Becken gesteuert werden. Während der Drehung bleibt der Körper aufrecht.
- Der Körper und die Extremitäten müssen stets langsam, ruhig und gleichmäßig zur jeweils vorgeschriebenen Bewegung geführt und mit der Blickführung koordiniert werden, so daß alle Bewegungen annähernd gleichzeitig beginnen und beendet werden. Sie harmonisieren miteinander, als ob sie einen Dialog führen würden.
- Die Hand sollte am Ende der Peng-Bewegung nicht höher, aber auch nicht viel tiefer als auf Schulterhöhe gehalten werden. Während der Bewegung sollte das Schultergelenk nicht nach vorne geschoben und der Unterarm nicht nach vorne gestreckt

3. Folge

werden, d.h., der Unter- und der Oberarm bilden einen Winkel von ca. 100-110°. Der Ellenbogen wird bei den Hebewebewegungen mit nach oben geführt, er liegt jedoch immer eine Idee tiefer als das Hand- bzw. Schultergelenk.

- Beim Beugen des Knies sollte man das Knie bzw. die Kniescheibe nicht über die Fußspitze hinaus schieben. Sieht man seine Fußspitze nicht mehr, dann ist das Knie zu stark gebeugt.

Der Oberkörper sollte während des Beugens aufrecht bleiben.

Teil B: Heben und abwehren, rechts (You Peng)



Abb. 3/5

1. Bewegung

Man verlagert das Körpergewicht ein wenig zurück auf den rechten Fuß und dreht die linke Fußspitze um 45° nach innen. Dann verlagert man das gesamte Körpergewicht auf das linke Bein und der Körper dreht sich leicht nach links. Den rechten Fuß bringt man bogenförmig nach vorne, zum Innenknöchel des linken Fußes.

Während der Körperdrehung nach links führt man den linken Ellenbogen leicht nach links unten zurück, bis die linke Hand sich vor der linken Brusthälfte befindet. Während dieser Bewegung wird außerdem der linke Unterarm allmählich nach innen gedreht, damit die linke Handinnenfläche etwas nach rechts vorne und nach unten zeigt. Gleichzeitig führt man die rechte Hand auf Höhe des unteren Bauches bogenförmig nach links. Dabei wird der rechte Unterarm nach außen gedreht, so daß die Handinnenfläche nach links oben zeigt. Die Arme haben jetzt wieder die *Ballhaltung* eingenommen. Man schaut zu Beginn der Bewegung auf den linken Arm, während dieser nach hinten zurückgeführt und nach innen gedreht wird, dann allmählich über den rechten Arm und schließlich, zum Ende der Bewegung, nach vorne.



Abb. 3/6

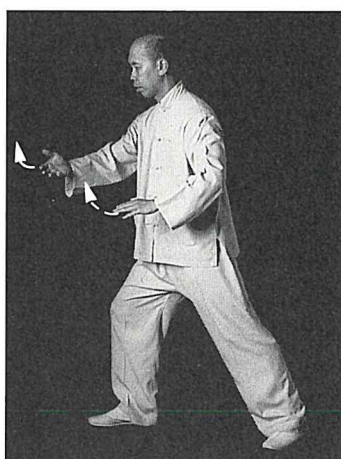


Abb. 3/7

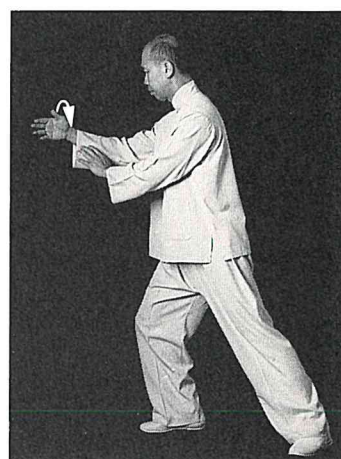


Abb. 3/8

Man macht mit dem rechten Fuß einen Schritt nach rechts vorne bzw. nach Westen. Wieder setzt man zuerst die Ferse auf den Boden, verlagert dann das Körpergewicht allmählich nach vorne auf den rechten Fuß und läßt dabei die ganze Fußsohle auf den Boden kommen. Man beugt das rechte und streckt das linke hintere Bein und nimmt so die *enge rechte Schützen-Stellung* ein.

Gleichzeitig dreht man sich langsam nach rechts. Während der Körperdrehung führt man den rechten Unterarm mit gebeugtem Ellenbogen aufwärts, bis die rechte Hand annähernd Schulterhöhe erreicht. Dabei bleibt der rechte Ellenbogen weiterhin etwas tiefer als das Hand- bzw. Schultergelenk. Die linke Hand wird zusammen mit dem rechten Arm bogenförmig nach vorne geschoben.

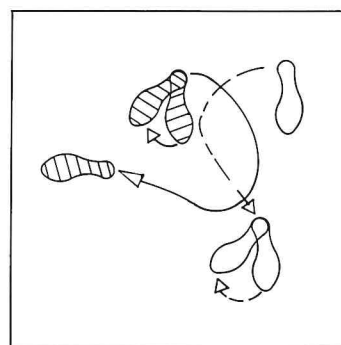
Den Blick richtet man nach vorne, nimmt aber den rechten Unterarm noch wahr.

- Bei der Folge *Den Spatzenschwanz fangen* nimmt man die *enge Schützenstellung* ein, d.h. der Abstand zwischen den Fersen beträgt in der Breite nur eine bis maximal zwei Fäuste.

In der Schützenstellung trägt der vordere Fuß etwa 70-80% und der hintere Fuß etwa 20-30% des gesamten Körpergewichts.

Das Knie und die Fußspitze des vorderen Beines müssen in die gleiche Richtung zeigen.

2. Bewegung



Teil C: Den Gegner aus dem Gleichgewicht bringen und seitwärts nach hinten schleudern (Lü)



Abb. 3/9



Abb. 3/10

1. Bewegung

Man wendet zuerst den Körper etwas weiter nach rechts und dreht dabei beide Hände so um, daß sie sich mit den Innenflächen versetzt gegenüber liegen. Die linke Hand wird während der Drehung des linken Armes gleichzeitig in Richtung des rechten Ellenbogens geführt, bis sie sich schließlich mit einer Faustbreite Abstand in dessen Nähe befindet.

2. Bewegung

Dann dreht man den Körper allmählich nach links und verlagert das gesamte Körpergewicht langsam zurück auf den linken Fuß. Jetzt steht man in der *rechten Leere-Stellung*.

Zusammen mit der Körperdrehung nach links führen die Ellenbogen die Arme im Bogen zur linken Seite mit. Dabei führt man die Ellenbogen langsam etwas tiefer, bis die linke Hand vor der linken Brusthälfte und die rechte Hand vor der rechten Brusthälfte ankommt.

Während der gesamten Lü-Bewegung schaut man auf den rechten Arm; erst kurz vor Ende der Lü-Bewegung wechselt man mit dem Blick auf die linke Hand. Anschließend schaut man wieder nach vorne, Richtung Westen.

- Man sollte die Hände bei der Lü-Bewegung so platzieren, als ob man den Arm des Gegners mit beiden Händen fassen würde, und zwar mit der linken Hand am Handgelenk und mit der rechten Hand am Ellenbogen des Gegners.

Die Hände bleiben während der gesamten Bewegung im gleichen Abstand zueinander.

Beim Mitführen der Arme und Hände mit den jeweiligen

Körperdrehungen werden die Oberarme und Ellenbogen nicht zum Körper herangezogen bzw. angewinkelt. Die Bewegungen werden von den Ellenbogen und Oberarmen frei geführt, was allerdings nur gewährleistet werden kann, wenn zwischen ihnen und dem Körper in der Achselhöhle ein Abstand von etwa einer Faustbreite bestehen bleibt.

Gegen Ende der Lü-Bewegung, während der Linksdrehung des Körpers, werden die Ellenbogen leicht gesenkt, so als ob sie die Rippenbögen vor einem Schlag des Gegners schützen sollen. Auch hierbei bleibt der faustbreite Abstand der Oberarme zum Körper erhalten.

- Die Hände werden im Bereich der Schultern zur Seite geführt. Die Höhenveränderung der Hände in die Tiefe wird lediglich durch leichtes Hängenlassen der Ellenbogen bewirkt.
- Man sollte sich nur soweit nach links drehen, daß die Körperachse nicht in sich verdreht wird. Die Hände werden allein durch die Körperdrehung zur linken Seite geführt. Während der Körperdrehung wird der Körper weiterhin aufrecht gehalten. Die Drehung muß außerdem im Einklang mit der Gewichtsverlagerung des Körpers ausgeführt werden.

Teil D: Den Gegner wegschieben (Ji)



Abb. 3/11



Abb. 3/12

Zuerst dreht man den Körper um ca. 10-15° nach rechts, verlagert das Gewicht langsam nach vorne auf den rechten Fuß und beugt das rechte Bein.

Während der Körperdrehung dreht man den rechten Arm in der Form nach außen, daß die rechte Handfläche nach innen zum Körper zeigt; der linke Arm wird so nach innen gedreht, daß die

3. Folge

linke Handfläche nach vorne zeigt. Der rechte Arm wird gebeugt, so daß der Unterarm parallel zur Brust verläuft. Der rechte Ellenbogen liegt etwas tiefer als das rechte Hand- bzw. Schultergelenk.

Dann dreht man den Körper weiter nach rechts und verlagert das Körpergewicht auf das rechte Bein. Auf diese Weise nimmt man wieder die *rechte Schützen-Stellung* ein.

Die linke Hand führt man vor den rechten Unterarm, in die Nähe des rechten Handgelenks. Das linke Handgelenk wird dabei nach unten gesenkt, so daß die linke Handinnenfläche schräg zum rechten Handgelenk zeigt. Jetzt wird der rechte Unterarm zusammen mit der linken Hand nach rechts vorne bzw. nach Westen geschoben. Der Abstand zwischen linker Hand und rechtem Unterarm wird während der schiebenden Bewegung allmählich kleiner, jedoch ohne daß sie sich berühren. Auch wenn man bei dieser Bewegung nach vorne schaut, erfaßt der Blick dennoch den rechten Unterarm.

- Am Ende der Ji-Bewegung ist der Körper noch ein wenig nach links bzw. nach Südwesten ausgerichtet. Während der Ji-Bewegung sollte man den Oberkörper nicht zu weit nach vorne beugen oder nach hinten strecken. Die Schultern sollten entspannt bleiben und ein Hohlkreuz vermieden werden. Die Ellenbogen bleiben weiterhin etwas tiefer als die Handgelenke.

Teil E: Den Gegner wegdrücken, gegenhalten (An)



Abb. 3/13



Abb. 3/14



Abb. 3/15

1. Bewegung

Man dreht den rechten Unterarm nach innen, so daß die rechte Handfläche nach unten zeigt. Dann führt man die linke Hand über den rechten Arm nach vorne, so daß die Hände sich im Bereich des

Handgelenks kreuzen. Während dieser Bewegung wird das Körpergewicht durch Beugen des vorderen rechten Beines weiter nach vorn verlagert.

Anschließend wird das Körpergewicht langsam auf den linken Fuß zurück verlagert, so daß man wieder die *rechte Leere-Stellung* einnimmt. Währenddessen führt man die Hände auseinander, bis sie einen knapp schulterbreiten Abstand erreicht haben. Dann führt man die Hände langsam zum Körper zurück und bringt die Ellenbogen langsam ein wenig nach unten, nach außen und nach hinten, bis beide Handgelenke in der Höhe des Rippenbogens ankommen. Man schaut dabei nach vorn. Der Blick umfaßt jedoch die Hände, die zurückgenommen werden.

- Während man die Hände kreuzt, sollte der Körper weiter nach rechts drehen, bis der Körper ganz nach vorne, d.h. exakt nach Westen zeigt.
- Bei der Gewichtsverlagerung nach hinten sollte das rechte Hüftgelenk ebenfalls leicht nach hinten zurückgenommen werden, damit die Hüfte in der Rückwärtsbewegung nicht ausgedreht bleibt, sondern gerade nach vorne ausgerichtet wird. So kann der Körper zum einen mit gerader Körperachse und zum anderen auf einer gedachten geraden Linie nach hinten zurückgeführt werden.
- Während die Hände zum Körper zurückgebracht werden, sollte man die Schultern bewußt hängenlassen und die Ellenbogen eher nach hinten führen. Dabei können die Hände auf natürliche Weise leicht schräg nach innen gedreht werden.

Man verlagert das Körpergewicht wieder langsam nach vorne, auf den rechten Fuß, beugt das rechte Bein und nimmt auf diese Weise wieder die *engerechte Schützen-Stellung* ein. Währenddessen führt man beide Hände bogenförmig nach vorne in die Höhe, bis die Hände sich in Schulterhöhe befinden. Man schaut dabei weiter geradeaus, wobei der Blick die Hände, die nach vorne gebracht werden, umfaßt.

- Beim Vorwärtsbewegen der Hände sollte man beide Handgelenke sinken lassen. Während dieser Bewegung bleiben die Schultern und Ellenbogen locker hängen. Am Ende der Vorwärtsbewegung der Hände sollten die Ellenbogen nicht durchgestreckt werden; die Handinnenflächen der Hände zeigen wieder ganz nach vorn. Der Oberkörper sollte weder vorgebeugt, noch nach hinten gelehnt werden.

2. Bewegung

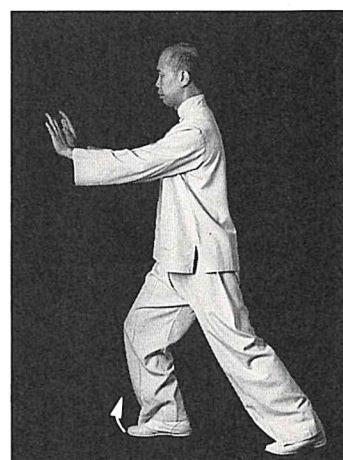


Abb. 3/16

4. Folge

4. Folge:

Die einfache Peitsche (Dan Bian)



Abb. 4/1



Abb. 4/2



Abb. 4/3

1. Bewegung

Man verlagert das gesamte Körpergewicht langsam auf den linken Fuß und dreht die rechte Fußspitze so weit wie möglich nach innen (in einem Winkel von möglichst mehr als 90°). Gleichzeitig läßt man das Handgelenk locker, so daß die Handinnenfläche schräg nach unten zeigt und senkt die Ellenbogen leicht in die Tiefe.

Anschließend dreht man sich nach links und verlagert dabei das Gewicht wieder zurück auf den rechten Fuß. Während der Gewichtsverlagerung auf den rechten Fuß wird der linke Fuß locker gelassen, die linke Fußspitze bleibt an ihrer jetzigen Position fixiert. Aufgrund der fixierten Fußspitze dreht sich der linke Fuß während der Gewichtsverlagerung ebenfalls nach innen; die linke Fußspitze zeigt jetzt in Richtung des Körpers bzw. des Blickes.

Zusammen mit der Körperdrehung drehen sich beide Hände zuerst kreisförmig nach links. Die Hände bleiben dabei in Schulterhöhe.

Man schaut während der Drehung des Körpers weiterhin nach vorn, wobei der Blick überwiegend die linke Hand, aber auch die rechte Hand umfaßt.

2. Bewegung

Der Körper dreht sich nun allmählich nach rechts. Die Hände führt man bogenförmig am Körper vorbei nach rechts. Beide Hände bleiben weiterhin in Schulterhöhe. Man schaut während der Drehung des Körpers weiter geradeaus, umfaßt jedoch mit dem Blick die rechte Hand.



Abb. 4/4

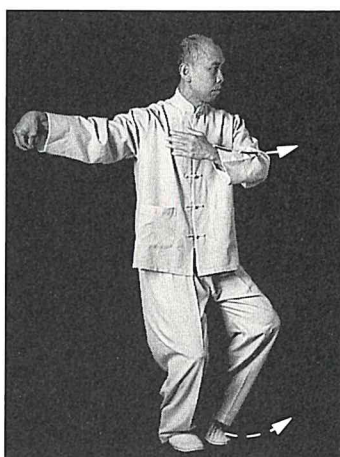


Abb. 4/5

Sobald das gesamte Körpergewicht auf dem rechten Fuß lastet, führt man den linken Fuß zum inneren Knöchel des rechten Fußes heran und dreht den Körper weiter nach rechts. Dabei streckt man die rechte Hand nach außen und bildet eine Hakenhand. Die linke Hand führt man vor die rechte Brusthälfte; ihre Handinnenfläche zeigt zum Körper. Man schaut nach rechts, der Blick umfaßt die *Hakenhand*.

3. Bewegung

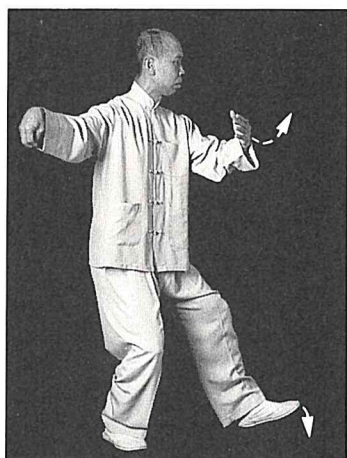


Abb. 4/6

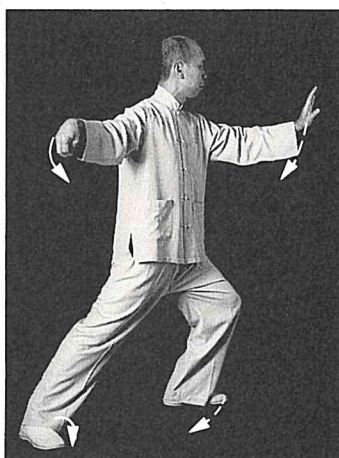


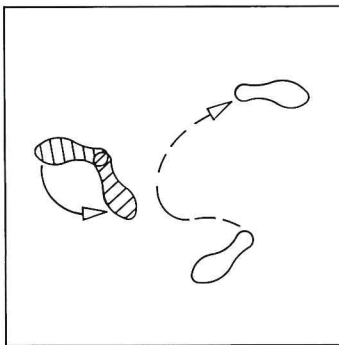
Abb. 4/7

Man dreht den Körper jetzt langsam nach links und macht mit dem linken Fuß einen Schritt nach links vorne. Zuerst setzt man die linke Ferse auf den Boden, dann wird, zusammen mit der Gewichtsverlagerung, die gesamte Fußsohle auf dem Boden abgesetzt. Man beugt das linke und streckt das rechte Bein und geht so in die *linke Schützen-Stellung*. Dabei führt man die linke Hand in

4. Bewegung

4. Folge

Schulterhöhe bogenförmig vor dem Körper nach links außen. Gleichzeitig wird der linke Unterarm nach innen gedreht, so daß die linke Handinnenfläche nach vorn zeigt. Am Ende dieser Bewegung wird das linke Handgelenk in die Tiefe gesenkt. Die *rechte Hakenhand* bleibt mehr oder weniger in ihrer Ausgangsposition, obwohl der Körper sich gedreht hat. Zusammen mit der Bewegung der linken Hand wendet man den Blick nach links vorne, er umfaßt die linke Hand.



- Bei einer kreisförmigen Bewegung der Hände sollte der Abstand zwischen beiden Händen stets gleich bleiben. Wird dies korrekt ausgeführt, dann entsteht der Eindruck, als ob die eine Hand der anderen in ihrer Bewegung folgen würde, gleichgültig ob man die Hände nach rechts oder nach links bewegt. Beim Zurückdrehen der Hände nach rechts sollte der Abstand sowohl zwischen den Händen selbst als auch zwischen den Händen und dem Körper weiterhin die Länge eines Unterarmes betragen.
- Bei der Körperdrehung sollte die Wirbelsäule aufrecht bleiben. Die Schultern bleiben die ganze Zeit locker hängen. Auch die Hüftgelenke sollten locker bleiben.
- Am Ende dieser Folge sollten Arme und Füße in die gleiche Richtung zeigen, d.h. die linke und die rechte Hand befinden sich jeweils senkrecht über dem linken bzw. dem rechten Fuß, wobei die *rechte Hakenhand* mit den Fingerspitzen nach unten zum Boden zeigt.

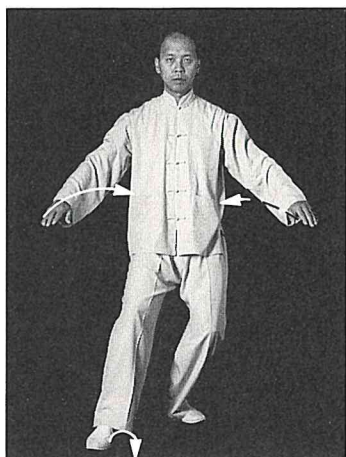


Abb. 5/1

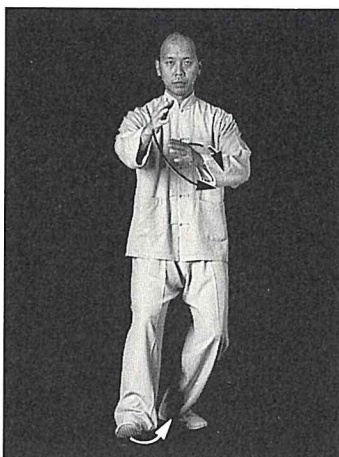


Abb. 5/2

5. Folge:

Die Arme heben (Ti Shou Shang Shi)

Man verlagert das Körpergewicht ein wenig auf den rechten Fuß zurück und dreht die linke Fußspitze um ca. 45° nach innen. Dann belastet man den linken Fuß wieder mit dem ganzen Körpergewicht und dreht sich dabei allmählich nach links. Der rechte Fuß wird angehoben und vor dem linken Fuß um einen Schritt nach vorn gesetzt, wobei die rechte Ferse ganz leicht den Boden berührt, ohne jedoch das Körpergewicht zu übernehmen. Die rechte Fußspitze wird nicht abgesetzt, sondern locker und entspannt nach oben gehalten. Anschließend dreht man den Körper wieder nach rechts bzw. nach Süden zurück. Am Ende dieser Bewegung wird das rechte Knie nicht durchgestreckt, sondern bleibt leicht gebeugt; man steht in der *rechten Leere-Stellung*.

Während der Körperdrehung öffnet man die *rechte Hakenhand* und führt beide Hände mit hängenden Ellenbogen von außen nach innen zusammen. Nach dem Zusammenführen befindet sich die rechte Hand in Schulterhöhe und zeigt mit der Handinnenfläche nach links. Die linke Hand befindet sich näher zum Körper, in Brusthöhe, und zeigt mit der Handinnenfläche nach rechts. Die linke Hand befindet sich außerdem in einem Abstand von ein bis zwei Fäusten im Bereich des rechten Ellenbogens.

Man schaut nach vorn und der Blick umfaßt die rechte Hand.

Man dreht etwas nach links, nimmt den rechten Fuß vom Boden und führt ihn ein wenig zum Körper heran.

Während dieser Bewegung führt man den linken Ellenbogen nach links zurück und dreht den Unterarm nach innen, so daß die linke Handfläche nach unten zeigt. Die rechte Hand führt man aus Schulterhöhe bogenförmig nach links unten, so daß die rechte Hand sich schräg unter der linken befindet. Während der Bewegung wird der rechte Unterarm nach außen gedreht, so daß die

1. Bewegung

2. Bewegung

5. Folge



rechte Handinnenfläche nach oben zeigt. Der Ellenbogen des rechten Arms wird leicht gebeugt; die beiden Arme nehmen wieder eine *Ballhaltung* ein.

Man schaut ganz kurz auf den linken Arm, dann wieder nach vorn.

Abb. 5/3

3. Bewegung



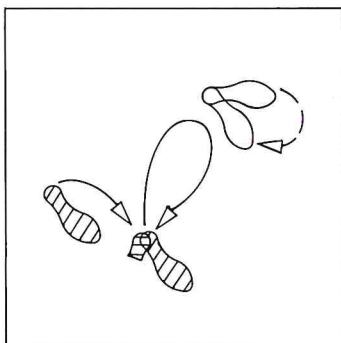
Abb. 5/4

Man bringt den rechten Fuß wieder in die Ausgangsposition, die er zu Beginn der 2. Bewegung eingenommen hatte, zurück. Zuerst berührt die rechte Ferse den Boden, dann dreht man, gleichzeitig mit einer linksseitigen Drehung des Körpers, die Fußspitze des rechten Fußes nach innen. Anschließend verlagert man das gesamte Körpergewicht allmählich auf den rechten Fuß und beugt das rechte Bein.

Während dieser Bewegung wird der rechte Arm leicht nach vorne in die Höhe geführt. Die linke Hand wird vor den rechten Unterarm, auf Höhe des rechten Handgelenks geführt.

Man schaut zuerst auf den rechten Arm, der nach vorne geschoben wird, dann auf die rechte Hand.

- Am Ende der ersten Bewegung sollte man die Schulter, die Lenden und die Hüftgelenke lockern und entspannen, um ein Hohlkreuz zu vermeiden. Die Wirbelsäule sollte weiterhin aufgerichtet bleiben. Der rechte Fuß sollte mit der Spitze nicht übermäßig nach oben gestreckt werden. Das rechte Knie bleibt leicht gebeugt. Das gesamte Körpergewicht soll weiterhin auf dem linken Fuß bleiben.
- Bei der zweiten Bewegung sollte man das linke Hüftgelenk leicht nach innen zurücknehmen, so als ob man das linke Bein etwas weiter in die Tiefe beugen wolle.
- Der rechte Arm sollte bei seiner letzten Bewegung, mit der er nach vorn geführt wird, wie bei der *Ji-Bewegung* der Folge *Den Spatzenschwanz fangen* bewegt werden, d.h. man sollte den rechten Arm so bewegen, als ob man mit der Außenfläche des Unterarmes den Gegner wegschieben würde. Bei der Drehung des Körpers nach links sollte man die Schulter so einsetzen, als ob man sie dem Gegner entgegenhalten würde, ohne jedoch die Schulter dabei hochzuziehen.



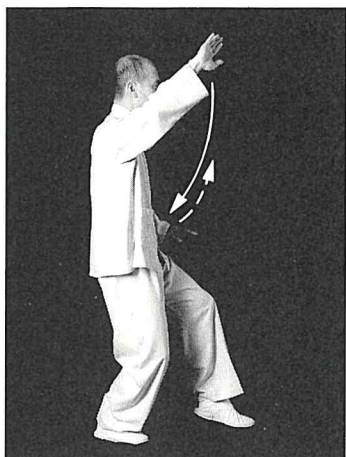


Abb. 6/1



Abb. 6/2 (Seitenansicht)

6. Folge:

Der weiße Kranich breitet seine Schwingen aus
(Bai He Liang Chi)

Man hebt den linken Fuß vom Boden und setzt ihn nach vorn vor den rechten Fuß, Richtung Osten. Dabei berührt der linke Fußballen locker den Boden, ohne jedoch das Körpergewicht zu verlagern. Das linke Knie wird leicht gebeugt. Dabei dreht man den Körper etwas nach links.

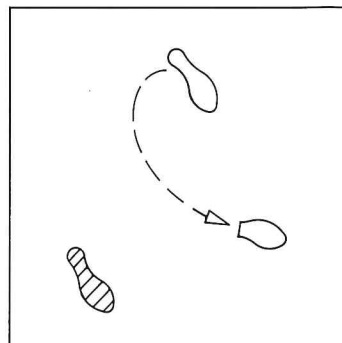
Gleichzeitig führt man die rechte Hand bogenförmig nach vorn oben hinauf, bis sie, mit einem Abstand von ca. zwei Faustbreiten zum Kopf, etwas vor und oberhalb der Stirn angelangt. Beim Heraufführen der rechten Hand dreht man den Unterarm nach innen, damit die rechte Handinnenfläche schräg nach außen und nach oben zeigen kann. Die linke Hand sinkt gleichzeitig bogenförmig nach unten, vor und neben die linke Hüfte.

Zuerst schaut man auf die rechte Hand, dann nach vorn, wobei der Blick beide Hände umfaßt.

- Während man die Hände ausbreitet, sollte man das rechte Bein unverändert gebeugt lassen und die Wirbelsäule bis zum Scheitel strecken. Man stellt sich vor, daß man die Wirbelsäule mit dem Kopf sowohl nach oben, als auch nach unten in die Länge ziehen will. Dabei sollte man jedoch die Brust und den Bauch nicht überstrecken.

Außerdem sollte man darauf achten, daß man am Ende dieser Folge den Körper nicht mit dem linken Fuß stützt. Das Körpergewicht wird ausschließlich vom rechten Fuß getragen.

- Beim Ausbreiten der Arme darf man den rechten Ellenbogen und die Schulter nicht mit nach oben führen. Die linke Hand befindet sich nicht direkt, sondern eher etwas links vor der linken Hüfte. Die mittige Körperachse bleibt erhalten.



7. Folge:

Das Knie streifen, links
(Zuo Lou Xi Ao Bu)



Abb. 7/1



Abb. 7/2

1. Bewegung

Man dreht sich leicht nach rechts und nimmt dabei die rechte Hüfte nach innen zurück.

Während der Körperdrehung läßt man die rechte Schulter und den rechten Ellenbogen nach unten fallen. Die rechte Hand fällt dadurch auf natürliche Weise bogenförmig nach unten, neben die rechte Hüfte. Gleichzeitig wird der rechte Unterarm nach außen gedreht, so daß die rechte Handinnenfläche langsam nach oben zeigt. Die linke Hand führt man während der Körperdrehung bogenförmig von links unten nach rechts oben am Bauch vorbei, bis in Höhe des Solar Plexus.

Man schaut während der Körperdrehung weiterhin nach vorne, der Blick umfaßt jedoch die Bewegung der rechten Hand.

2. Bewegung

Man hebt den linken Fuß vom Boden, zieht ihn zum stehenden rechten Fuß heran und dreht den Körper nach rechts weiter. Mit der Drehung führt man die rechte Hand bogenförmig nach rechts hinauf. Die linke Hand wird ebenfalls bogenförmig weiter nach rechts, vor den rechten Bauch geführt. Man schaut zuerst auf die rechte und dann auf die linke Hand.

3. Bewegung

Man macht mit dem linken Fuß einen Schritt nach vorne und setzt zuerst die Ferse, dann die ganze Fußsohle auf dem Boden ab, während man das Körpergewicht langsam nach vorne auf den linken Fuß verlagert. Gleichzeitig dreht man den Körper langsam nach links vorne, beugt das linke und streckt das rechte hintere Bein und geht in die *linke Schützen-Stellung*.

Währenddessen führt man die linke Hand weiter nach unten vorne und beschreibt mit ihr einen Halbkreis bzw. eine kreisförmig streifende Bewegung über dem linken Knie, bis die linke Hand schließlich neben der linken Hüfte ankommt. Die rechte Hand steigt

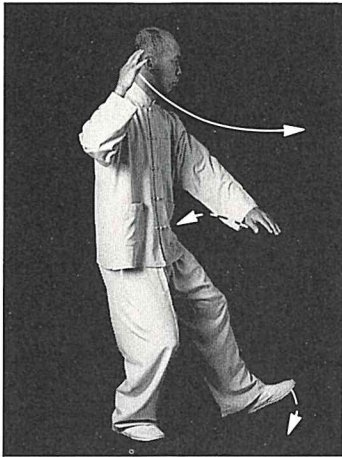


Abb. 7/3



Abb. 7/4

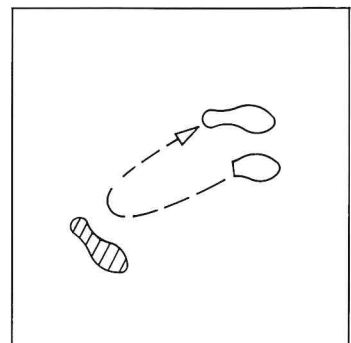


Abb. 7/5 (Seitenansicht)

gleichzeitig zum Kopf, auf Höhe des Ohres, um sie anschließend nach vorne, in Richtung Osten zu schieben. Die rechte Hand bleibt am Ende dieser schiebenden Bewegung in Schulterhöhe.

Man schaut zuerst auf die linke Hand, dann nach vorne. Der Blick umfasst anschließend die rechte Hand.

- Die Bewegungen der Hände werden durch die Drehung des Körpers in Gang gesetzt. Wenn man sich vorwärts bewegt, sollte man den Oberkörper durch Beugen des vorderen Beines und Schieben des Beckens nach vorn bringen, damit der Oberkörper auch weiterhin aufgerichtet bleiben kann und nicht nach vorne oder nach hinten gebeugt werden muß.
- Die Bewegungen beider Hände sind sehr komplex und müssen mit unterschiedlichen Geschwindigkeiten gleichzeitig ausgeführt werden. Trotzdem muß man diese Bewegungen so koordinieren, daß sie fast zum selben Zeitpunkt beendet werden. Zudem sollen sich die Handbewegungen auch weiterhin mit den Bewegungen der Füße, der Beine und des Körpers im Einklang befinden.
- Zu Beginn der Folge, wenn die rechte Schulter und der rechte Ellenbogen fallen gelassen werden, sollte man darauf achten, daß die linke und die rechte Schulter nicht plötzlich schief zueinander gehalten werden.
- Der linke Arm sollte beim kreisenden Streifen des Knies nicht durchgestreckt werden. Dieser Hinweis gilt für alle Variationen und Stellen, wo die Folge *Das Knie streifen* in der langen Yang-Form in Erscheinung tritt. Die linke Hand soll während der Gewichtsverlagerung auf das linke Bein über dem Knie kreisend streifen. Die rechte Hand sollte man erst vorwärts schieben wenn die linke Hand über das Knie zu streifen beginnt.



8. Folge

- Während die rechte Hand nach vorne geschoben wird, sollte man sie zugleich langsam drehen, so daß am Ende der Bewegung die Handfläche nicht ganz nach vorne, sondern ein wenig nach links zeigt. Das rechte Handgelenk wird dabei etwas nach unten gesenkt.

8. Folge:

Die Laute spielen
(Shou Hui Pi Pa)



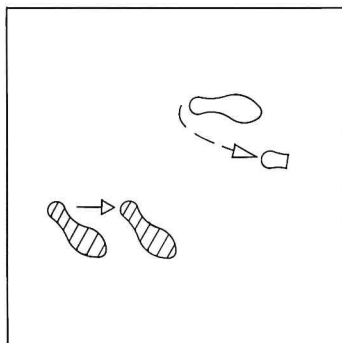
Abb. 8/1



Abb. 8/2

Man verlagert das Körpergewicht langsam und vollständig auf den linken Fuß, dann setzt man den hinteren rechten Fuß um eine Fußlänge nach vorne. Danach verlagert man das Körpergewicht wieder vollständig auf den rechten Fuß zurück und dreht dabei den Körper langsam nach rechts. Anschließend setzt man den jetzt unbelasteten linken Fuß um eine Fußlänge nach vorne und etwas nach innen, zur Körpermitte hin und berührt mit der linken Ferse locker den Boden. Die linke Fußspitze berührt den Boden nicht und wird leicht nach oben gehalten. Das linke Knie ist leicht gebeugt, man steht in der *linken Leere-Stellung*.

Während der Körperdrehung nach rechts führt man die linke Hand bogenförmig nach oben bis die Fingerspitzen sich in Höhe der Augen befinden; der linke Unterarm wird nach außen gedreht, so daß die linke Handinnenfläche nach rechts zeigt. Gleichzeitig führt man die rechte Hand nach unten und nach innen zurück, bis die rechte Hand neben dem linken Ellenbogen ankommt; dabei dreht man den rechten Unterarm nach außen, so daß die rechte Handinnenfläche nach innen links zeigt. Jetzt zeigen die Handinnenflächen versetzt zueinander, so als ob man eine Laute mit beiden



Händen greifen würde. Während der gesamten Bewegung schaut man weiterhin nach vorne, wobei der Blick die linke Hand am Ende der Bewegung umfasst.

- Die Füße werden am Ende dieser Folge nicht auf der Körperachse miteinander gekreuzt. Sie befinden sich vielmehr linear zu dieser Körperachse und stehen, mit einem Abstand von bis zu einer Faustbreite, nebeneinander.
- Der Oberkörper sollte immer aufrecht gehalten werden, auch wenn man das Körpergewicht zuerst nach vorne und dann nach hinten verlagert.

Während die Hände bogenförmig nach innen geführt werden, sollte man die Lendenwirbel entspannen und die Schultern, Ellenbogen und Handgelenke hängenlassen, damit der Körperschwerpunkt weiterhin ganz unten bleiben kann. Die Arme werden nicht gerade durchgestreckt.

Diese Folge setzt sich aus drei Teilfolgen zusammen.

Teil A: Das Knie streifen, links
(Zuo Lou Xi Ao Bu)



Abb. 9/1

Man dreht den Körper nach rechts und nimmt die rechte Hüfte leicht zurück. Mit der Drehung des Körpers läßt man die rechte Schulter und den rechten Ellenbogen entspannt nach unten fallen

9. Folge:

Das Knie streifen, links
und rechts
(Zuo You Lou Xi Ao Bu)

1. Bewegung

9. Folge

und führt damit die rechte Hand auf natürliche Weise bogenförmig nach unten, neben die Hüfte. Während dieser Bewegung dreht man den rechten Unterarm nach außen, so daß die Handinnenfläche langsam nach oben zeigt.

Gleichzeitig führt man die linke Hand von vorn oben bogenförmig nach rechts unten, vor den rechten Rippenbogen. Außerdem dreht man den linken Unterarm nach innen, so daß die linke Handinnenfläche nach innen zeigt.

Während der Körperdrehung schaut man nach vorn, wobei der Blick die rechte Hand umfaßt.



Abb. 9/2

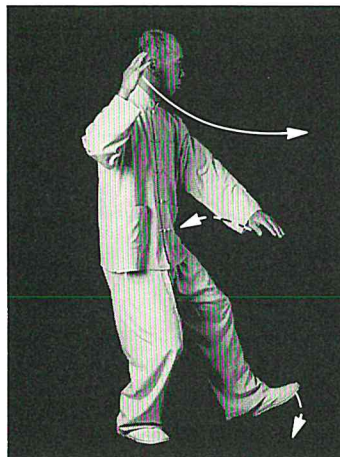


Abb. 9/3

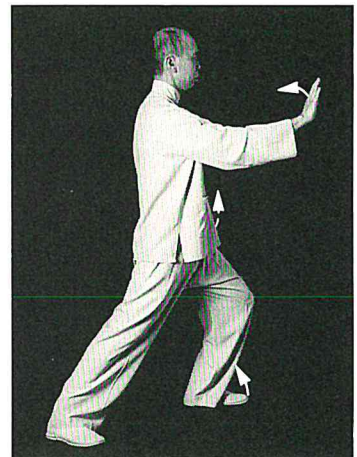


Abb. 9/4

2. und 3. Bewegung

S. hierzu die Beschreibungen der 2. und 3. Bewegung der 7. Folge *Das Knie streifen, links*. Auch die dort angegebenen Anmerkungen sind für die 9. Folge gültig.

Teil B: Das Knie streifen, rechts (You Lou Xi Ao Bu)

1. Bewegung

Man verlagert das Körpergewicht ein wenig nach rechts zurück, damit man die linke Fußspitze um ca. 45° nach außen drehen kann. Gleich darauf verlagert man das Körpergewicht wieder nach vorne. Dabei dreht sich der Körper ebenfalls langsam nach links. Zusammen mit der Körperdrehung führt man die linke Hand bogenförmig nach links zurück und dreht den linken Unterarm nach außen, so daß die linke Handinnenfläche nach oben zeigt. Gleichzeitig führt man die rechte Hand von vorne oben bogenförmig nach links unten, zum linken Rippenbogen. Dabei wird der rechte Unterarm nach innen gedreht, so daß die linke Handinnenfläche nach unten zeigt. Man schaut während der Körperdrehung nach vorn, der Blick umfaßt die linke Hand.

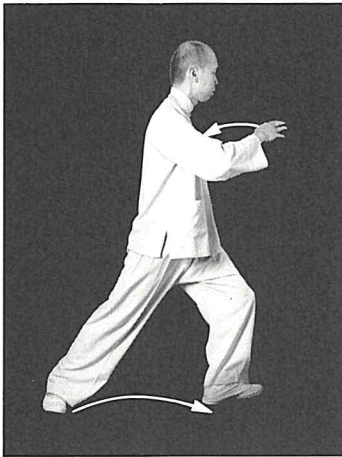


Abb. 9/5

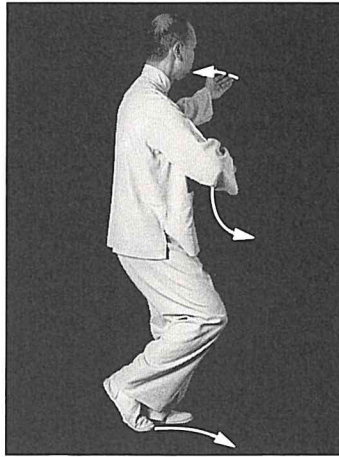
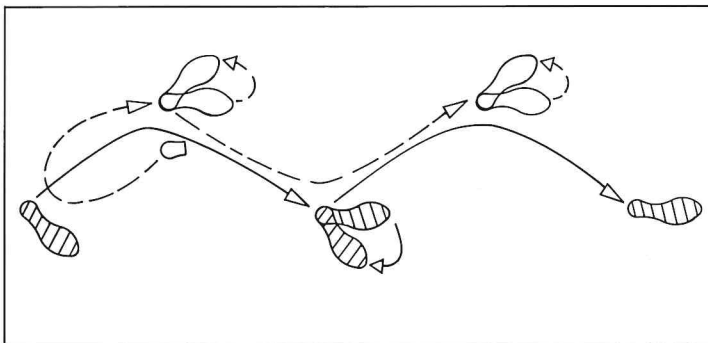


Abb. 9/6

Das gesamte Körpergewicht wird allmählich auf den linken Fuß verlagert. Danach bewegt man den rechten Fuß am Innenknöchel des linken Fußes vorbei nach vorne. Währenddessen dreht man den Körper etwas weiter nach links.

Während der Körperdrehung führt man die linke Hand bogenförmig nach links oben hinauf. Auch die rechte Hand bewegt sich bogenförmig weiter nach links unten bis vor die linke Bauchseite. Man schaut erst auf die linke Hand und dann auf die rechte Hand.

2. Bewegung



Man setzt den rechten Fuß, mit der Ferse zuerst, einen Schritt nach vorne. Anschließend verlagert man das Körpergewicht mit dem Absetzen der ganzen Fußsohle langsam auf den rechten Fuß. Man beugt das rechte und streckt das hintere linke Bein und dreht dabei den Körper langsam nach rechts zurück. Auf diese Weise gelangt man wieder in die *rechte Schützen-Stellung*.

3. Bewegung



Abb. 9/7

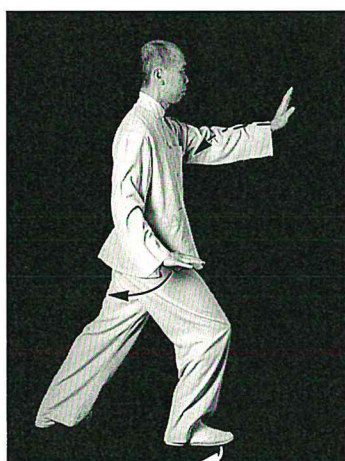


Abb. 9/8

Während der Körperdrehung wird die rechte Hand gleichzeitig nach rechts, nach unten und nach vorne geführt. Dort bewegt sie sich kreisförmig streifend über das rechte Knie, bis sie neben der rechten Hüfte angelangt. Währenddessen wird die linke Hand zuerst zum Kopf, auf Höhe des linken Ohres geführt, und dann nach vorne Richtung Osten geschoben.

Man blickt zuerst auf die rechte Hand über dem Knie, dann geradeaus nach vorn, wobei zum Schluß der Bewegung der Blick auch die linke Hand umfaßt.

- Auch hier sind die bereits aus der 7. Folge *Das Knie streifen, links* bekannten Anmerkungen gültig. Es muß jedoch beachtet werden, daß die entsprechenden Anmerkungen in diesem Teil der 9. Folge spiegelverkehrt ausgeführt werden müssen.

Teil C: Das Knie streifen, links (Zuo Lou Xi Ao Bu)



Abb. 9/9



Abb. 9/10

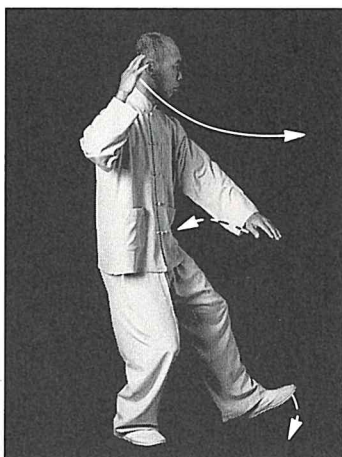


Abb. 9/11

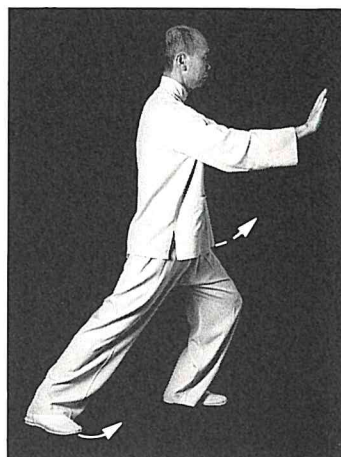


Abb. 9/12

S. die unter **Teil B: Das Knie streifen, rechts** gegebenen Erläuterungen, in seitenverkehrter Ausführung. Auch hier gelten die Anmerkungen der 7. Folge *Das Knie streifen, links*.

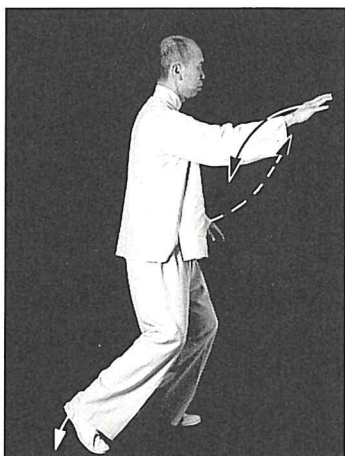


Abb. 10/1

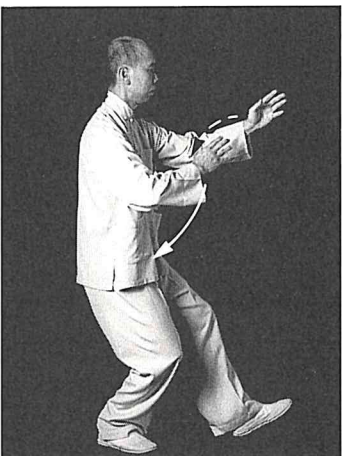


Abb. 10/2

10. Folge:

Die Laute spielen
(Shou Hui Pi Pa)

S. Bewegungsbeschreibung der 8. Folge *Die Laute spielen*.

11. Folge:

Das Knie streifen, links
(Zuo Lou Xi Ao Bu)



Abb. 11/1



Abb. 11/2

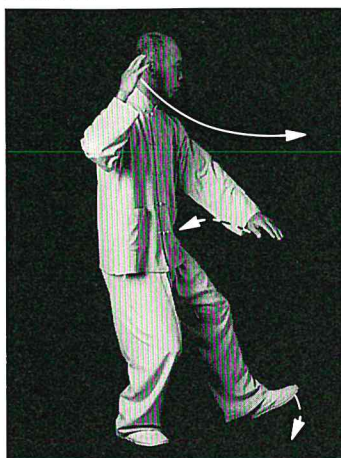


Abb. 11/3

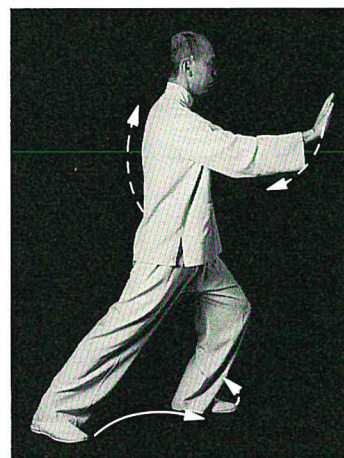


Abb. 11/4

S. Bewegungsbeschreibung der 9. Folge *Das Knie streifen, links und rechts*, **Teil A**.

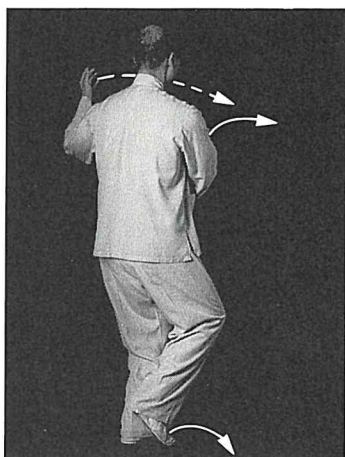


Abb. 12/1

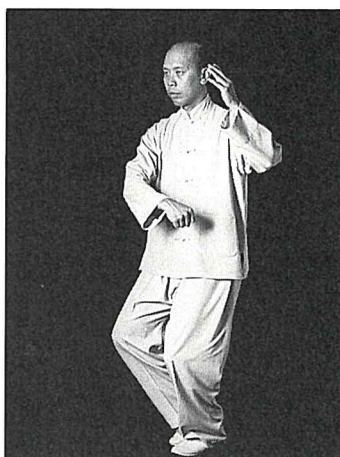


Abb. 12/2 (Seitenansicht)

12. Folge:

Vorwärtsgen,
abwehren, gegenhalten
und zustoßen
(Jin Bu Ban Lan Chui)

Man verlagert das Körpergewicht etwas auf den rechten Fuß zurück und dreht die linke Fußspitze um ca. 45° nach außen. Gleich darauf verlagert man das Körpergewicht wieder nach vorne, auf den linken Fuß zurück. Während der Rückverlagerung dreht man den Körper langsam nach links und löst die rechte Ferse vom Boden. Während der Körperdrehung führt man die rechte Hand bogenförmig nach links unten, bis auf Höhe der linken Hüfte. Dabei schließt man die rechte Hand zu einer Faust und dreht den rechten Unterarm nach innen, so daß das Faustauge nach hinten zeigt. Die linke Hand führt man während der Körperdrehung nach links hinten zurück.

Man folgt mit dem Blick der rechten Hand, beugt dabei den Kopf jedoch nicht nach unten.

Allmählich verlagert man das gesamte Körpergewicht auf den linken Fuß und bewegt anschließend den rechten Fuß am inneren Knöchel des linken Fußes vorbei nach vorn. Gleichzeitig bewegt man die rechte Faust weiter zum linken Rippenbogen und führt die linke Hand bogenförmig nach links hinauf, wobei die linke Hand die Höhe des Ohres nicht überschreitet. Während der Bewegung wird der linke Unterarm nach innen gedreht, so daß die Handinnenfläche nach rechts und nach unten zeigt.

Man verfolgt mit dem Blick zuerst die Bewegung der rechten Faust, schaut jedoch gleich anschließend nach rechts vorne.

Man führt den rechten Fuß einen Schritt nach vorne und setzt zuerst die Ferse auf den Boden. Dann setzt man die Fußspitze nach außen ab und verlagert das gesamte Körpergewicht allmählich auf den rechten Fuß. Anschließend löst man den linken Fuß vom Boden und dreht gleichzeitig den Körper langsam nach rechts.

1. Bewegung

2. Bewegung

3. Bewegung



Abb. 12/3

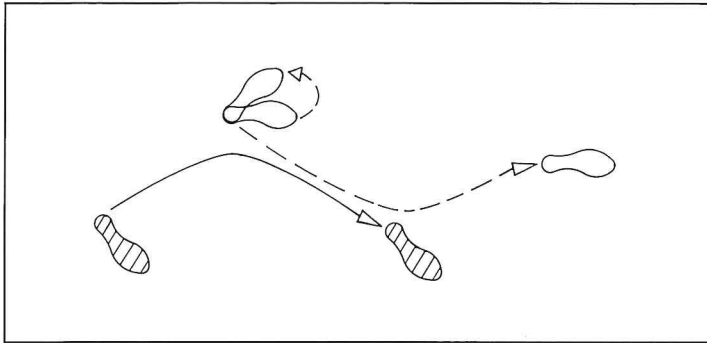


Abb. 12/4

Während der Körperdrehung führt man die rechte Faust vom linken Rippenbogen zugleich nach oben und nach rechts vorne, bis die Faust sich, bei relativ ausgestrecktem Arm, vor der rechten Schulter befindet. Dabei ist zu beachten, daß die rechte Faust tatsächlich im Bereich der rechten Schulter bleibt und nicht zu weit zur rechten Seite hinausgeführt wird. Gleichzeitig wird der rechte Unterarm langsam nach außen gedreht, damit das Faustauge schräg nach außen zeigt. Danach nimmt man die Faust bogenförmig nach unten in Richtung Taille zurück. Die linke Hand führt man während der Körperdrehung bogenförmig nach vorne, links am rechten Arm vorbei, wobei die linke Handinnenfläche eher nach rechts zeigt und das linke Handgelenk in die Tiefe hängt.

Man schaut dabei nach vorne und umfaßt mit dem Blick die linke Hand.

- Die rechte Faust, die man vom linken Rippenbogen nach oben und weiter nach rechts vorn hinauf führt, beschreibt eine abwehrende Bewegung, so als ob man den Schlag des Gegners seitwärts nach außen abwehren würde. Diese Seitwärtsbewegung der rechten Faust wird durch Seitwärtsbewegen des rechten Ellenbogens erreicht. Dabei wird der Ellenbogen nicht nach oben, sondern zur Seite geführt, d.h. der rechte Ellenbogen bleibt während der Bewegung auf Höhe der Rippenbögen. Die rechte Faust wird in ihrer Endposition etwas tiefer als die rechte Schulter gehalten. Der rechte Ellenbogen befindet sich nicht in einer Linie mit der Faust, sondern etwas weiter rechts außen.
- Die letzte, nach vorne geführte Bewegung der linken Hand wird so ausgeführt, daß es aussieht, als würde man die linke Hand dem Gegner entgegenhalten.



Den linken Fuß führt man am inneren Knöchel des rechten Fußes vorbei und macht dann einen Schritt nach vorne, wobei man zunächst nur die linke Ferse auf dem Boden absetzt. Gleichzeitig dreht man den Körper weiter nach rechts.

4. Bewegung

Die linke Hand wird während der Körperdrehung weiter nach vorne geschoben. Die rechte Faust führt man bogenförmig weiter, neben die Taille. Das rechte Faustauge zeigt weiterhin nach außen. Man schaut nach vorn, wobei der Blick die linke Hand umfaßt.

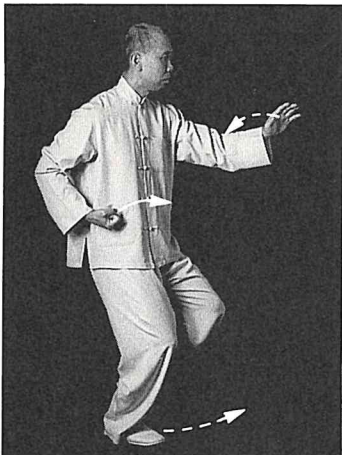


Abb. 12/5

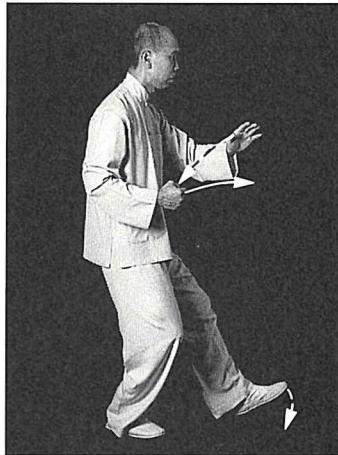


Abb. 12/6

Jetzt setzt man die gesamte linke Fußsohle auf dem Boden auf und verlagert das Körpergewicht nach vorne, auf den linken Fuß. Dabei beugt man das linke und streckt das rechte Bein und geht in die *enge linke Schützen-Stellung*. Gleichzeitig dreht man den Körper langsam nach links und führt die rechte Faust während der Körperdrehung nach vorne. Dabei wird das Faustauge langsam nach oben gedreht. Die linke Hand führt man ein wenig nach innen und zum Körper zurück. Dabei läßt man das Handgelenk nach

5. Bewegung

13. Folge

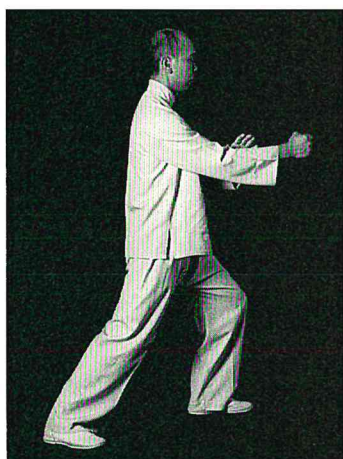


Abb. 12/7

unten sinken, so daß die Fingerspitzen schräg nach vorne oben zeigen. Am Ende dieser Bewegung befindet sich die linke Hand neben dem rechten Unterarm.

Man schaut weiterhin nach vorn, der Blick umfasst die rechte Faust.

- Am Ende dieser Bewegung befindet sich die rechte Faust etwa in der Höhe des Herzens. Der rechte Arm ist leicht gebeugt.
- Beim Tai-Ji-Quan wird die Faust zwar vollständig geformt, jedoch nicht angespannt.
- S. hierzu auch die Fotoaufnahmen der 25. Folge *Vorwärtsgehen, abwehren, gegenhalten und zustoßen* (aus einer anderen Perspektive).

13. Folge:

Wie versiegelt und
verschlossen
(Ru Feng Si Bi)



Abb. 13/1



Abb. 13/2



Abb. 13/3

1. Bewegung

Man beugt langsam das rechte Bein und verlagert einen Teil des Körpergewichts allmählich nach hinten auf den rechten Fuß. Gleichzeitig führt man die linke Hand unter den rechten Ellenbogen

und von dort entlang des rechten Unterarmes nach vorne. Dabei wird der linke Unterarm nach außen gedreht, so daß die linke Handinnenfläche allmählich nach innen und schräg nach oben zeigt. Währenddessen öffnet man die rechte Faust; zugleich senkt man den rechten Ellenbogen nach unten, so daß die rechte Hand auf natürliche Weise bogenförmig ein wenig zum Körper zurück gebracht wird. Gleichzeitig dreht man den rechten Unterarm nach außen, so daß die rechte Handinnenfläche nach innen und schräg nach oben zeigt. Die Hände bleiben in Höhe der Schultern, die Finger zeigen schräg nach oben. Beide Hände werden im Bereich der Handgelenke gekreuzt, wobei die rechte Hand sich oben und die linke Hand sich unten befindet. Man schaut nach vorn, der Blick umfaßt beide Hände.

Das Körpergewicht wird weiter nach hinten auf den rechten Fuß verlagert. Dabei führt man die beiden Hände auf Schulterhöhe auseinander, bis sie etwas weniger als schulterbreit voneinander entfernt sind. Währenddessen werden beide Unterarme langsam nach innen gedreht, bis die Handinnenflächen zueinander zeigen.

2. Bewegung

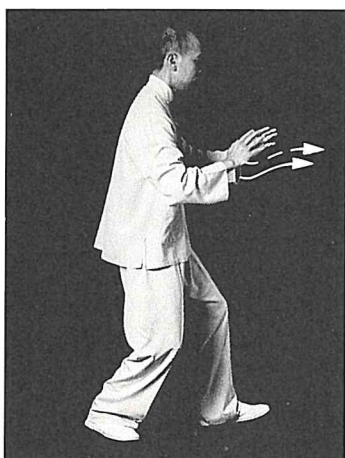


Abb. 13/4



Abb. 13/5

Jetzt verlagert man das Körpergewicht langsam wieder nach vorn, beugt das linke und streckt das rechte Bein und geht so wieder in die *enge linke Schützen-Stellung*. Gleichzeitig führt man beide Hände nach vorne und dreht die Unterarme nach innen, damit beide Handinnenflächen schräg nach vorne zeigen. Die Handgelenke werden nach unten hängen gelassen, bleiben aber in Schulterhöhe. Man schaut weiterhin nach vorne und umfaßt mit dem Blick beide Hände.

3. Bewegung

- Die Hände sollte man zurück zum Körper nehmen, während das Körpergewicht nach hinten verlagert wird.

14. Folge

Während die Hände gekreuzt werden, sollte man weder die Schultern hochziehen, noch die Arme zum Körper heranziehen; Schultern und Ellenbogen sollten locker herabhängen, die Ellenbogen sollten leicht nach außen und schräg nach unten geöffnet sein. Unter der Achselhöhle sollte ein Freiraum von ungefähr einer Faustgröße bestehen bleiben. Die Ellenbogen sollte man weder nach außen noch nach oben heben. Auch sollte man sie nicht zu weit hinter den Körper bringen.

- S. auch Anmerkungen zur 3. Folge *Den Spatzenschwanz fangen*, Teil E.

14. Folge:

Die Hände kreuzen
(Shi Zi Shou)

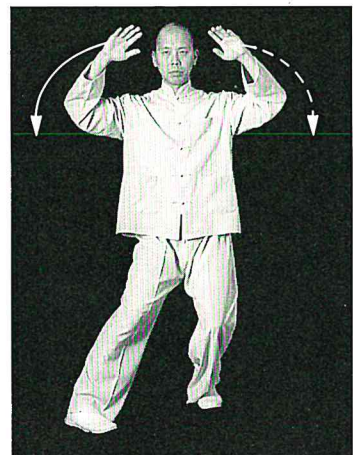


Abb. 14/1

1. Bewegung

Man verlagert das Körpergewicht etwas auf das rechte Bein zurück und dreht die linke Fußspitze so nach innen, daß sie nach Süden zeigt. Gleichzeitig dreht man den Körper nach rechts. Während der Körperdrehung führt man beide Ellenbogen schräg nach außen und bringt dadurch die Hände vor die Schläfen. Der Abstand zwischen Kopf und Händen beträgt ca. ein bis zwei Fäuste. Dabei dreht man die Unterarme leicht nach innen, damit auch die beiden Handinnenflächen nach vorne zeigen. Die Arme nehmen Kreisform an. Man schaut zwischen den Händen hindurch nach vorne.

2. Bewegung

Man legt das gesamte Körpergewicht langsam auf den linken Fuß, hebt als nächstes zuerst die rechte Ferse und dann den ganzen Fuß vom Boden und bringt schließlich den rechten Fuß in Schulterbreite parallel neben den linken Fuß. Zuerst berührt die rechte Fußspitze

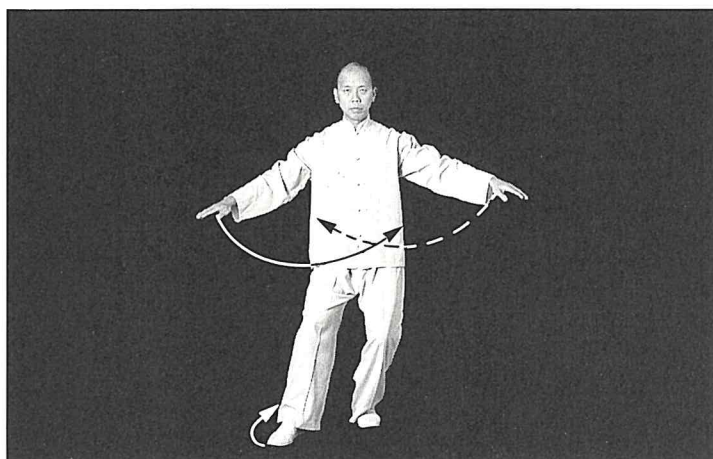


Abb. 14/2

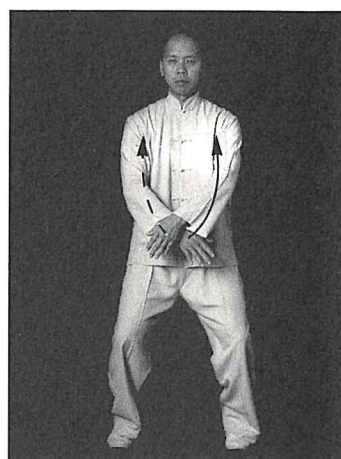


Abb. 14/3

den Boden, dann setzt man den ganzen Fuß ab. Währenddessen führt man die Hände erst nach links und rechts auseinander, dann seitlich nach unten und kreuzt sie schließlich im Bereich der Handgelenke vor dem unteren Bauch. Die Arme beschreiben also einen Kreis.

Jetzt verteilt man das Körpergewicht gleichmäßig auf beide Füße und steht langsam aus der gebeugten *Reiter-Stellung* auf, wobei die Knie zwar relativ gerade, aber nicht völlig durchgestreckt werden. Während dieser Bewegung führt man die gekreuzten Hände nach oben vor den Brustkorb. Dabei werden die Unterarme nach außen gedreht, so daß beide Handinnenflächen langsam nach innen, zum Körper zeigen. Die Kreuzstelle der beiden Handgelenke befindet sich in Höhe des Herzens, in einem Abstand von einer Unterarmlänge zum Brustkorb.

Man schaut nach vorn, der Blick umfaßt beide Hände.

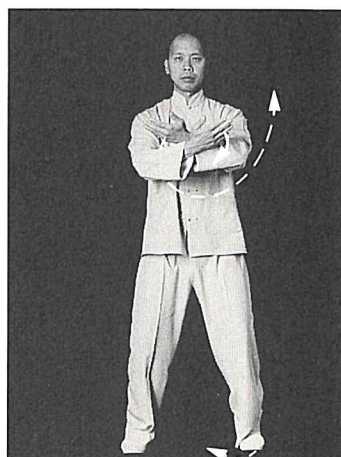


Abb. 14/4

- Alle Bewegungen dieser Folge, insbesondere aber die Bewegungen der Arme und der Beine, sollten stets harmonisch, d.h. im Einklang miteinander ausgeführt werden. Sie sollen zur gleichen Zeit begonnen und beendet werden.
- Zum Ende dieser Folge, d.h. wenn die Hände vor dem Körper gekreuzt werden, sollten die beiden Arme einen runden Kreis beschreiben. Die Schultern und Ellenbogen müssen locker gehalten werden. Jedoch muß zwischen den Oberarmen und dem Körper in der Achselhöhle genügend Abstand (ca. 1-2 Faustbreit) bleiben.
- Beim Aufstehen sollte man den ganzen Körper bewußt entspannen.

15. Folge:

Der Leopard und der
Tiger gehen zurück zum
Berg
(Bao Hu Gui Shan)

Viele literarische Werke und Quellen, auch die chinesischen, bezeichnen diese Folge als *Den Tiger umarmen und zurück zum Berg gehen*.

Nach der Darstellung des berühmten chinesischen Tai-Ji-Quan-Meisters Li Ya Xuan beschreibt diese Folge die Bewegungen eines Leoparden und eines Tigers, die sich umdrehen und angreifen. Da innerhalb dieser Folge keinerlei umarmende Bewegung ausgeführt wird, liegt es nach Meinung des Autors näher, diese Folge eher als *Der Leopard und der Tiger gehen zurück zum Berg* zu bezeichnen.

Im Chinesischen werden die Bedeutungen *der Leopard* und *umarmen* mit demselben Laut *bao* bezeichnet, jedoch unterschiedlich intoniert und mit unterschiedlichen Schriftzeichen geschrieben. Es wird allgemein angenommen, daß die beiden Bedeutungen des Lautes *bao* wegen ihrer ähnlichen Aussprache bei der Weitergabe des Namens dieser Folge verwechselt wurden.

Teil A: Der Leopard und der Tiger gehen zurück zum Berg
(Bao Hu Gui Shan)¹³



Abb. 15/1



Abb. 15/2

1. Bewegung

Man dreht die linke Fußspitze um ca. 60° nach innen, beugt dabei beide Knie ganz langsam nach unten und verlagert das Körpergewicht allmählich auf den linken Fuß. Man hebt den rechten Fuß, mit der Ferse zuerst, vom Boden und dreht den Körper gleichzeitig nach rechts.

Man löst die vor der Brust gekreuzten Hände auf, indem man die linke Hand während der Körperdrehung seitwärts nach unten, neben den Körper bringt und dann bogenförmig weiter seitwärts

¹³ Diese Folge kann auch als Das Knie streifen, rechts (You Lou Xi Ao Bu) bezeichnet werden.

bis auf Schulterhöhe nach außen und nach oben führt. Dabei dreht man die linke Handinnenfläche nach oben.

Gleichzeitig führt man den rechten Ellenbogen herunter und bewegt dadurch auch die rechte Hand natürlicherweise mit nach unten. Der rechte Unterarm wird dabei nach innen gedreht, damit die rechte Handinnenfläche nach unten zeigen kann.

Die Augen verfolgen zuerst die Bewegung der linken Hand, dann schaut man nach rechts vorn.

Den rechten Fuß setzt man einen Schritt schräg nach rechts vorne, Richtung Nordwesten, und nimmt dann die *rechte Schützen-Stellung* ein. Danach dreht man den Körper weiter nach rechts und führt, zusammen mit der Körperdrehung, die rechte Hand am Körper vorbei nach unten und nach vorne, läßt sie über das rechte Knie streifen und schließlich zur Seite, neben die rechte Hüfte gleiten. Die linke Hand führt man während der Körperdrehung zuerst zum Kopf, neben das Ohr und schiebt sie dann weiter nach vorne. Dabei zeigt die linke Handspitze schräg nach oben vorn, das linke Handgelenk wird leicht gesenkt.

Man schaut nach vorne, wobei der Blick gleichermaßen die kniestreifende rechte sowie die vorwärtsschiebende linke Hand umfaßt.

2. Bewegung



Abb. 15/3

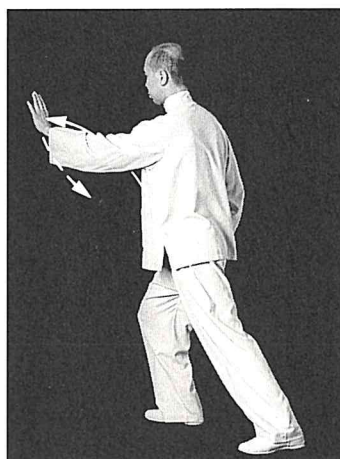
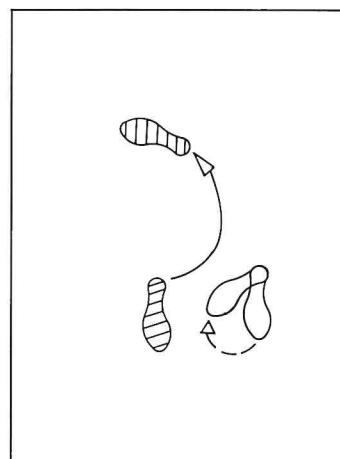


Abb. 15/4



- Das Knie sollte man erst beugen, nachdem die linke Fußspitze nach innen gedreht worden ist.

Beim Beugen sollte man das Kreuz bewußt herunterführen, d.h. eine deutliche Beugung aus dem Kniegelenk heraus ausführen, um ein ungewolltes Hohlkreuz zu vermeiden.

Mit dem rechten Fuß sollte man erst vorwärts gehen, nachdem das gesamte Körpergewicht auf den linken Fuß verlagert wurde.

- S. Anmerkungen zur 7. Folge *Das Knie streifen, links*.

15. Folge

Teil B: Den Gegner aus dem Gleichgewicht bringen und seitwärts nach hinten schleudern (Lü)

1. Bewegung

Das Gewicht verlagert man jetzt langsam zurück auf den linken Fuß; dabei dreht man den Körper allmählich nach links. Gleichzeitig läßt man den linken Ellenbogen nach unten hängen und dreht den linken Unterarm nach außen, so daß die linke Handinnenfläche nach oben und schräg nach innen zeigt. Die rechte Hand führt man bogenförmig, von der rechten Hüfte aus, vor dem Körper schräg nach vorne und über den linken Unterarm, bis sie kurz vor der Spitze der linken Hand zum Stehen kommt. Dabei zeigt die rechte Handinnenfläche schräg nach unten.

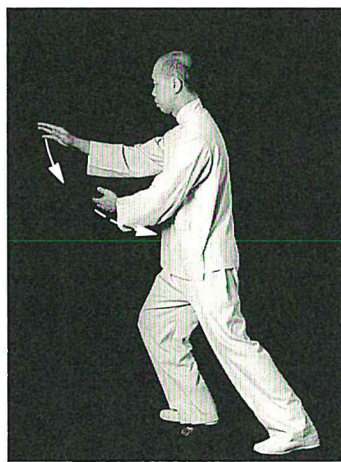


Abb. 15/5



Abb. 15/6

2. Bewegung

S. Bewegungsbeschreibung der 3. Folge *Den Spatzenschwanz fangen*, **Teil C**, 2. Bewegung. Die Bewegungen werden jetzt jedoch nicht mehr nach Westen, sondern nach Nordwesten ausgeführt.

- S. Anmerkungen zur 3. Folge *Den Spatzenschwanz fangen*, **Teil C**.

Teil C: Den Gegner wegschieben (Ji)

Die Bewegungen, die in dieser Teilfolge ausgeführt werden sollen, sind bereits in der 3. Folge *Den Spatzenschwanz fangen*, **Teil D** beschrieben worden. Beachtet werden muß jedoch, daß diejenigen Bewegungen, die in der 3. Folge, Teil D noch nach Westen ausgerichtet sind, in dieser Folge einen leichten Richtungswechsel erfahren; sie werden jetzt in Richtung Nordwesten ausgeführt.



Abb. 15/7

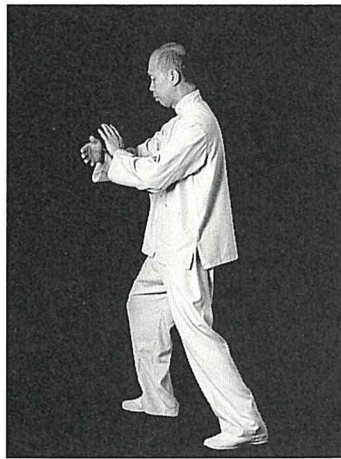


Abb. 15/8

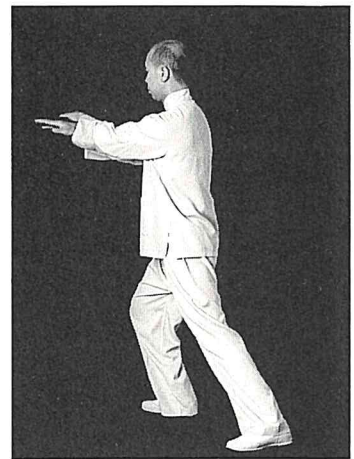


Abb. 15/9

Teil D: Den Gegner wegdrücken, gegenhalten (An)

S. Bewegungsbeschreibung der 3. Folge *Den Spatzenschwanz fangen*, **Teil E.**

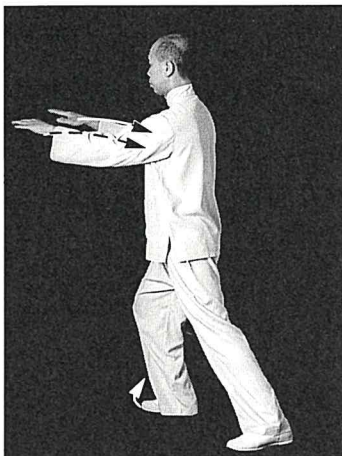


Abb. 15/10

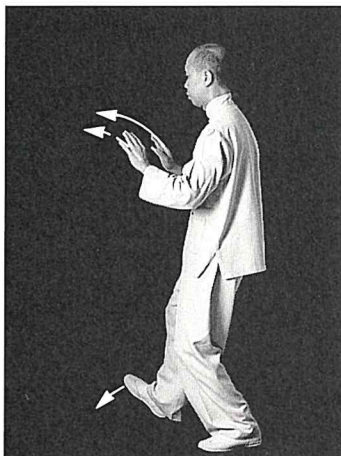


Abb. 15/11

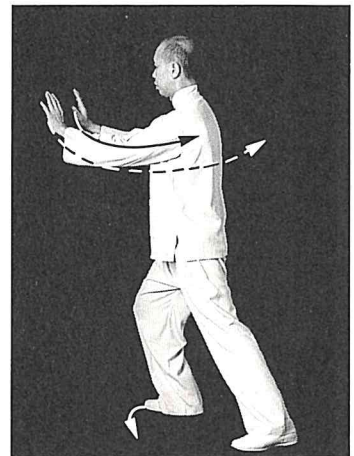


Abb. 15/12

16. Folge:

Die Faust unter dem
Ellenbogen
(Zhou Di Kan Chui)



Abb. 16/1



Abb. 16/2

1. und 2. Bewegung

¹⁴⁾ S. Bewegungsbeschreibung 4. Folge *Die einfache Peitsche (Dan Bian)*, 1. und 2. Bewegung

3. Bewegung

Man verlagert das gesamte Körpergewicht auf den rechten Fuß und dreht den Körper ein wenig nach links. Dabei streckt man den linken Fuß, ohne den Boden zu berühren, nach links vorne bzw. nach Osten.

Während der Körperdrehung führt man die linke Hand auf



Abb. 16/3



Abb. 16/4

¹⁴ In einigen anderen Tai-Ji-Quan-Schulen werden die 1. und 2. Bewegung als *Die einfache Peitsche, diagonal (Xie Dan Bian)* bezeichnet. Bei der Ausführung der *einfachen Peitsche, diagonal*, muß beachtet werden, daß eine Körperdrehung um 145° erfolgt.

In der vorliegenden Beschreibung der langen Yang-Form wird diese Unterteilung nicht vorgenommen. Alle beschriebenen Bewegungen werden unter der Folge *Die Faust unter dem Ellenbogen* zusammengefasst.

Schulterebene bogenförmig nach links und dreht den linken Unterarm so nach außen, daß die linke Handinnenfläche schräg nach innen zum Körper zeigt. Die rechte Hand folgt der linken Hand zeitgleich und bogenförmig auf der Schulterebene nach links. Dabei wird der rechte Unterarm nach außen gedreht, so daß die rechte Handinnenfläche nach vorne zeigt. Die Ellenbogen werden während dieser Bewegung leicht nach unten gesenkt und angewinkelt. Die Hände zeigen jetzt versetzt zueinander.

Man schaut nach vorne und umfaßt mit dem Blick die linke Hand.

Man setzt jetzt den linken Fuß mit der Ferse zuerst nach links vorne, d.h. nach Osten gerichtet, auf dem Boden ab und verlagert mit dem Absetzen der linken Fußsohle das gesamte Körpergewicht allmählich auf den linken Fuß. Zugleich dreht man den Körper weiter nach links und setzt den rechten Fuß um eine Fußlänge seitwärts nach rechts vorne. Anschließend verlagert man das Körpergewicht langsam auf den rechten Fuß zurück.

Man führt beide Hände während der Körperdrehung bogenförmig weiter nach links, wobei die linke Hand, sobald sie sich vor der linken Schulter befindet, bogenförmig ein wenig nach unten bewegt wird. Dabei dreht man die Unterarme nach innen, so daß beide Handinnenflächen schräg nach unten zeigen.

Man schaut zuerst auf die linke und dann auf die rechte Hand, sobald diese vor der Brust ankommt.

4. Bewegung



Abb. 16/5



Abb. 16/6

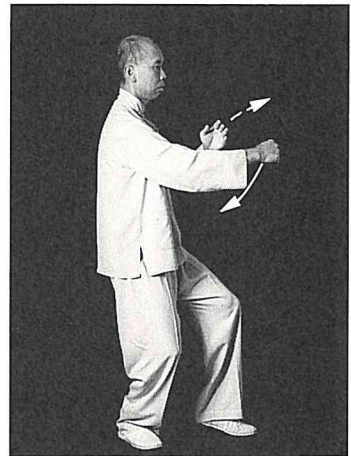


Abb. 16/7

16. Folge

5. Bewegung



Abb. 16/8

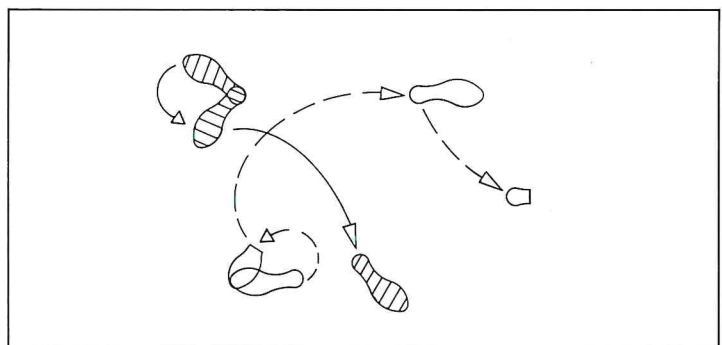
Man verlagert nun das gesamte Körpergewicht auf den rechten Fuß, setzt den linken Fuß ein wenig nach vorne und berührt mit der linken Ferse den Boden. Dabei dreht man den Körper etwas weiter nach links.

Die linke Hand führt man während der Körperdrehung von oben nach unten zum Körper heran. Gleichzeitig führt man die rechte Hand nach vorne unten, an der linken Hand vorbei. Dabei formt man mit der rechten Hand eine Faust und bringt diese unter den linken Ellenbogen, wobei das Faustauge nach oben zum Ellenbogen zeigt.

Gleichzeitig führt man die linke Hand bogenförmig weiter nach oben vorne, dabei zeigt die Handinnenfläche nach rechts innen. Am Ende dieser Bewegung befindet sich die Handspitze der linken Hand auf Höhe der Nasenspitze.

Man schaut zuerst auf die sich nach unten bewegende linke Hand. Sobald die linke Hand am rechten Arm vorbei nach vorne oben geschoben wird, schaut man nach vorne. Jedoch umfasst der Blick weiterhin die sich vorwärts bewegende linke Hand.

- Bei der Vorwärtsbewegung der Hände sollte man beide Handgelenke leicht nach unten senken. Der Abstand zwischen den Händen sollte konstant bleiben, so als ob die linke Hand die rechte Hand führen würde.
- Am Ende dieser Folge sollte man das rechte Knie relativ tief beugen und die Schultern locker hängen lassen. Die Hüften bzw. die Lendenwirbel sollten entspannt sein. Die Ellenbogen bilden einen Kreis, d.h. sie sind nicht gerade durchgestreckt. Die Brust zeigt leicht schräg nach rechts, das linke Handgelenk sollte ein wenig nach unten gesenkt werden.



17. Folge:

Die 17. Folge besteht aus drei Teilfolgen.

Teil A: Rückwärtsgehen und den Affen vertreiben, rechts (You Dao Nian Hou)

Rückwärtsgehen und den Affen vertreiben, links und rechts (Zuo You Dao Nian Hou)



Abb. 17/1

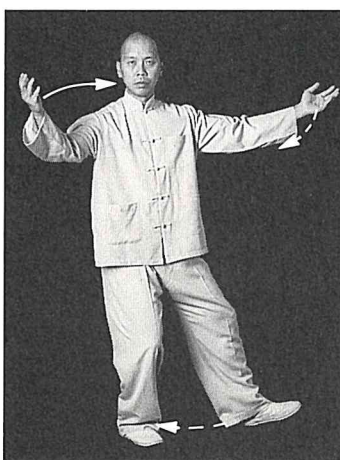


Abb. 17/2



Abb. 17/3

Man dreht den Körper ein wenig nach rechts und nimmt dabei die rechte Hüfte nach innen zurück; die linke Fußspitze bleibt über dem Boden. Gleichzeitig streckt man die linke Hand ein wenig nach vorne unten und öffnet die rechte Hand, die man anschließend vom linken Ellenbogen aus bogenförmig nach rechts unten, am Bauch vorbei, zurück neben die rechte Hüfte führt. Dabei dreht man den rechten Unterarm nach außen, so daß die rechte Handinnenfläche nach oben zeigt.

Man schaut nach vorne auf die sich streckende linke Hand.

1. Bewegung

Man verlagert das Körpergewicht langsam auf den rechten Fuß und nimmt den linken Fuß zum inneren Knöchel des rechten Fußes heran; dabei dreht man den Körper weiter nach rechts.

Gleichzeitig führt man die rechte Hand seitwärts nach oben, auf Höhe der Schultern. Die rechte Handinnenfläche zeigt weiterhin nach oben. Zugleich dreht man den linken Unterarm langsam nach außen, so daß die linke Handinnenfläche ebenfalls nach oben zeigt. Man schaut nach rechts und umfaßt mit dem Blick die aufwärts geführte rechte Hand.

2. Bewegung



Abb. 17/4



Abb. 17/5



Abb. 17/6

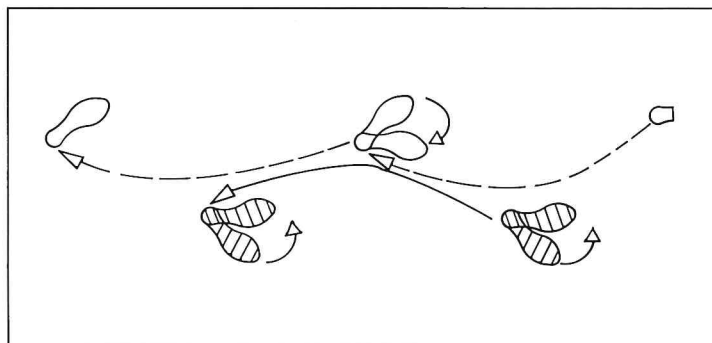
3. Bewegung

Mit dem linken Fuß geht man einen Schritt zurück und setzt dabei zuerst die Fußspitze auf dem Boden ab. Mit der allmählichen Verlagerung des Körpergewichts auf das linke hintere Bein setzt man den Fuß voll auf den Boden; die Fußspitze zeigt am Ende dieser Bewegung schräg nach außen bzw. nach Nordosten. Man dreht nun den Körper langsam wieder zurück nach vorne; dabei wird die rechte Fußspitze so nach innen gedreht, daß sie geradeaus nach vorne, d.h. in Richtung Osten zeigt.

Mit der Körperdrehung führt man die linke Hand bogenförmig nach hinten unten, zurück neben die linke Hüfte; gleichzeitig führt man die rechte Hand bogenförmig zum Kopf, auf Höhe des Ohres, um sie anschließend nach vorne zu schieben.

Am Ende dieser Bewegung zeigt die rechte Handinnenfläche sowohl nach vorne als auch etwas nach innen links. Das rechte Handgelenk ist ein wenig nach unten gesenkt.

Während der Körperdrehung schaut man nach vorne, umfaßt jedoch mit dem Blick die sich vorwärtsbewegende rechte Hand.



Teil B: Rückwärtsgehen und den Affen vertreiben, links (Zuo Dao Nian Hou)

5. **Teil A** dieser Folge, 2. und 3. Bewegung. Die dort angegebenen Bewegungsbeschreibungen werden seitenverkehrt ausgeführt.

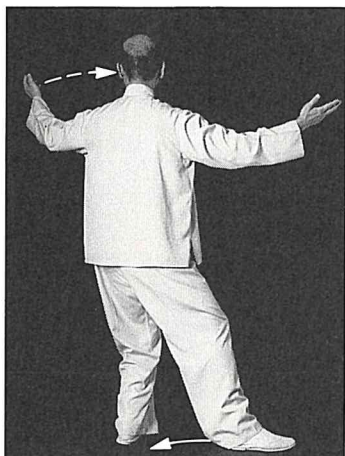


Abb. 17/7

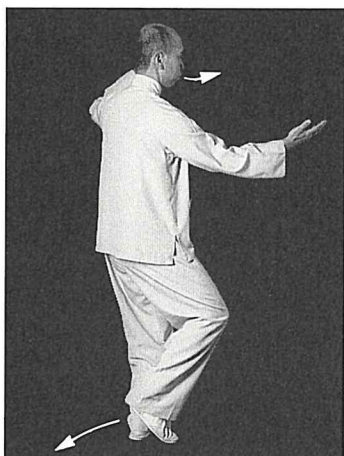


Abb. 17/8



Abb. 17/9

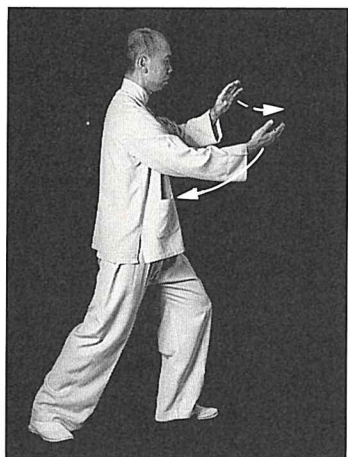


Abb. 17/10

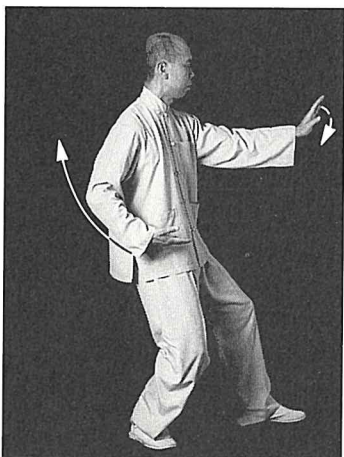


Abb. 17/11

Teil C: Rückwärtsgehen und den Affen vertreiben, rechts (You Dao Nian Hou)

S. **Teil A** dieser Folge, 2. und 3. Bewegung.



Abb. 17/12



Abb. 17/13



Abb. 17/14



Abb. 17/15

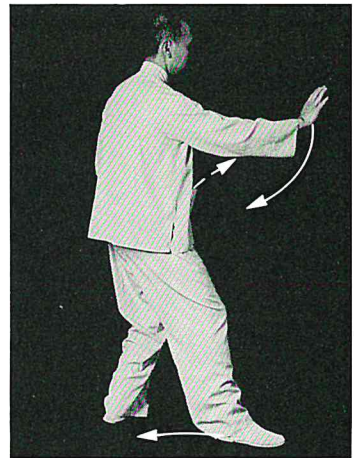


Abb. 17/16

- Beim Zurückgehen sollte man darauf achten, daß die Fersen nicht auf einer Linie hintereinander aufgesetzt werden; zwischen den Fersen besteht im allgemeinen ein Abstand von etwa ein bis maximal zwei Faustbreiten.

Beim Zurückgehen mit dem anderen Fuß sollte man außerdem darauf achten, daß man das jeweils gewichttragende Bein nicht durchstreckt und auf diese Weise mit dem Körper hochkommt. Der Körper behält während der gesamten Rückwärtsbewegung eine konstante Bewegungshöhe bei, die auch beim Rückwärtsgehen nicht verändert wird.

- Wenn die vordere Hand nach hinten und nach unten zurückgenommen wird, sollte sie relativ tief neben die Hüfte geführt werden. Man sollte unbedingt vermeiden, die Hand zu hoch zurückzuführen, z.B. neben den Rippenbogen, weil dies zwangsläufig bewirken würde, daß man die linke Schulter hochzieht. Außerdem bilden die Ober- und Unterarme in einer zu hoch gewählten Position keinen runden Bogen mehr, sondern eher einen rechten Winkel. Eine solche Haltung ist unangenehm, unbequem und für die Bewegung insgesamt hinderlich.
- In der Regel führt man die Folge *Zurückgehen und den Affen vertreiben* dreimal aus, d.h. man geht insgesamt drei Schritte zurück. Die Anzahl dieser Schritte kann jedoch beliebig erhöht werden. Man muß bei einer Erhöhung der Schrittzahl allerdings darauf achten, immer eine ungerade Schrittzahl zu erhalten. Bei einer Schrittzahlveränderung sollte man bei der später erscheinenden Folge *Wolkenhände* berücksichtigen, daß man sich auch hier exakt um die erweiterte Schrittzahl zur Seite bewegt, damit man am Ende der Vorführung wieder die Ausgangsposition erreicht.

18. Folge:

Fliegender Handschlag,
diagonal
(Xie Fei Shi)



Abb. 18/1



Abb. 18/2

1. Bewegung

Man verlagert das gesamte Körpergewicht langsam auf den linken Fuß und nimmt den rechten Fuß nach hinten zurück. Gleichzeitig führt man die linke Hand von der linken Hüfte aus bogenförmig aufwärts, bis sie vor der linken Brusthälfte ankommt. Dabei zeigt die linke Handinnenfläche nach unten, der linke Arm wird kreisförmig gehalten. Die linke Hand liegt etwas tiefer als die linke Schulter, der linke Ellenbogen wird hingelassen und liegt etwas tiefer als das linke Handgelenk. Die rechte Hand führt man bogenförmig von oben nach unten am Körper vorbei bis vor den linken unteren Bauch. Sie zeigt mit der Handinnenfläche nach oben. Die Handinnenflächen der Hände zeigen jetzt zueinander. Auf diese Art und Weise nehmen die Hände eine *Ballhaltung* ein. Man schaut auf die hinaufgeführte linke Hand.

2. Bewegung



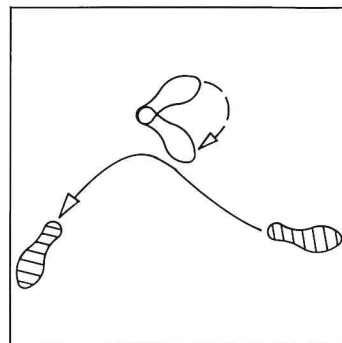
Abb. 18/3



Abb. 18/4

Man dreht den Körper nach rechts. Zugleich nimmt man den rechten Fuß um einen Schritt nach hinten rechts (=Südsüdwesten) zurück, setzt zuerst die Ferse und dann nach der Drehung die gesamte Fußsohle auf dem Boden, um anschließend in die *rechte Schützen-Stellung* zu gehen.

Die rechte Hand führt man während der Körperdrehung fliegend und diagonal nach rechts hinten und oben hinauf. Am Ende dieser Bewegung befindet sich die Hand etwa in Höhe der Schläfen, die rechte Handinnenfläche zeigt dabei nach innen links, jedoch ein wenig nach oben hinauf.



Die linke Hand führt man bogenförmig nach unten, bis sie neben und ein bißchen vor der linken Hüfte angelangt. Die linke Handinnenfläche zeigt weiterhin zum Boden, die Fingerspitzen zeigen nach vorne.

Während man mit der rechten Hand fliegend diagonal hinauf schlägt, dreht man die linke Fußspitze nach innen, zum Körper hin. Man schaut während der Körperdrehung nach vorn, umfaßt mit dem Blick jedoch die aufwärtsfliegende rechte Hand.

- Um Unsicherheiten beim Halten des Gleichgewichts während des Rückwärtsgehens zu vermeiden, werden für diese Folge zwei Bewegungsmöglichkeiten empfohlen:
 - 1) Man läßt zunächst das gesamte Körpergewicht auf dem linken Bein. Dann entspannt man die Lendenwirbelsäule und die Hüften und dreht den Körper nach rechts. Zusammen mit der Drehung streckt man den rechten Fuß langsam und in Ruhe nach hinten rechts zurück.
 - 2) Man legt das gesamte Körpergewicht auf das linke Bein. Dann dreht man den Körper mit entspannter Lendenwirbelsäule und Hüfte ein wenig nach rechts und setzt dann den rechten Fuß nach hinten rechts zurück. Erst wenn die rechte Ferse sicheren Kontakt mit dem Boden bekommen hat, dreht man den Körper weiter nach rechts.
- Das diagonale fliegende Schlagen der rechten Hand sollte überwiegend durch die Drehung des Körpers erreicht werden; einem Betrachter sollte der Eindruck vermittelt werden, als ob diese schlagende Handbewegung vom Bein ausgeht und, wie in einer Kettenreaktion, über die Wirbelsäule, die rechte Schulter und den Ellenbogen die rechte Hand erreicht und hier ihren Ausdruck findet. Dabei sollte der rechte Arm relativ gerade gestreckt werden, ohne daß der rechte Ellenbogen durchgestreckt wird.

19. Folge:

Die Arme heben
(Ti Shou Shang Shi)



Abb. 19/1



Abb. 19/2

1. Bewegung

Man verlagert das gesamte Körpergewicht auf den rechten Fuß, löst den linken Fuß vom Boden und setzt diesen um eine Fußlänge nach vorn. Dann verlagert man das Körpergewicht wieder auf den linken Fuß zurück. Dabei dreht man den Körper ein wenig nach links und setzt den rechten Fuß ebenfalls um eine Fußlänge nach vorne, wobei man mit der rechten Ferse den Boden locker berührt und die rechte Fußspitze leicht und locker nach oben hält. Das rechte Knie wird leicht gebeugt. Man nimmt die *rechte Leere-stellung* ein.

Gleichzeitig führt man die linke Hand von der Hüfte aus bogenförmig nach vorne oben, bis sie die Höhe des Solarplexus erreicht. Dabei zeigt die linke Handinnenfläche nach rechts innen. Der rechte Ellenbogen wird hingengelassen und führt dadurch die rechte Hand etwas nach unten und nach innen zurück, bis sie mit der Handspitze ungefähr Augenhöhe erreicht hat. Die rechte Handinnenfläche zeigt dabei nach innen links. In dieser Position zeigen die Handinnenflächen beider Hände versetzt zueinander. Am Ende dieser Bewegung befindet sich die linke Hand im Bereich des rechten Ellenbogens, wobei der Abstand zwischen Hand und Ellenbogen etwa zwei Faustbreit beträgt.

Man schaut nach vorne, umfaßt jedoch mit dem Blick die rechte Hand.

2. und 3. Bewegung

S. Bewegungsbeschreibung der 5. Folge Die Arme heben, 2. und 3. Bewegung.

- Die Bewegungen der oberen und unteren Extremitäten sollten gleichzeitig begonnen und zu Ende geführt werden.
- S. Anmerkungen zur 5. Folge *Die Arme heben*.



Abb. 19/3

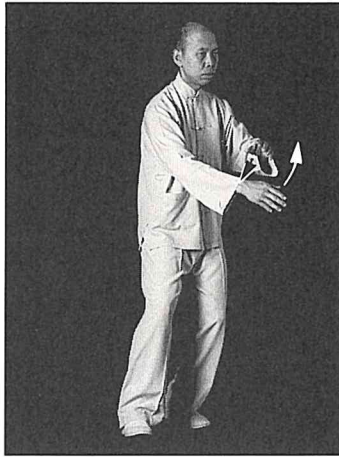
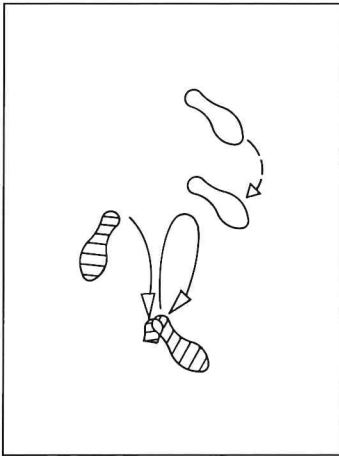


Abb. 19/4



Abb. 19/5



20. Folge:

Der weiße Kranich breitet
seine Schwingen aus
(Bai He Liang Chi)



Abb. 20/1

S. hierzu die Bewegungsbeschreibung der 6. Folge *Der weiße Kranich breitet seine Schwingen aus*, einschließlich der Anmerkungen.

21. Folge:

Das Knie streifen, links
(Zuo Lou Xi Ao Bu)



Abb. 21/1



Abb. 21/2

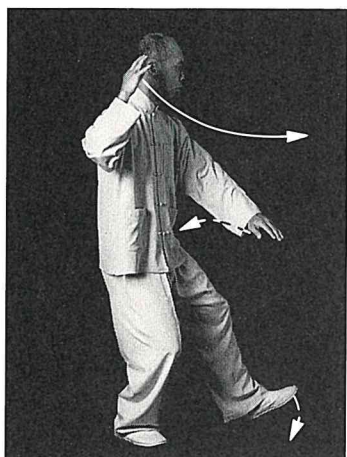


Abb. 21/3

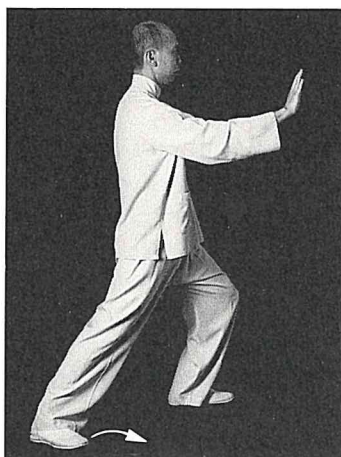


Abb. 21/4

S. hierzu die Bewegungsbeschreibung der 7. Folge *Das Knie streifen, links* einschließlich der Anmerkungen.



Abb. 22/1



Abb. 22/2

22. Folge:

Die Nadel auf dem
Meeresboden
(Hai Di Zhen)

Man verlagert das Körpergewicht langsam auf den linken Fuß, löst den rechten Fuß vom Boden und setzt diesen um eine Fußlänge nach vorne. Dann verlagert man das gesamte Körpergewicht wieder auf den rechten Fuß zurück und hebt den linken Fuß vom Boden ab.

Sobald das Körpergewicht auf den vorne stehenden linken Fuß

1. Bewegung

verlagert wird, streckt man die rechte Hand leicht nach vorne und dreht den rechten Unterarm so nach außen, daß die rechte Handinnenfläche nach innen links zeigt. Gleichzeitig wird die linke Hand etwas nach oben geführt.

Mit der Rückverlagerung des Körpergewichts auf den hinteren rechten Fuß dreht man den Körper nach rechts. Mit der Drehung läßt man den rechten Ellenbogen leicht in die Tiefe hängen und nimmt die rechte Hand so weit nach hinten zurück, bis sie sich schräg seitlich vor dem Gesicht befindet. Gleichzeitig läßt man das linke Handgelenk leicht in die Tiefe sinken.

Man schaut erst nach vorne, dann nach rechts, und umfaßt mit dem Blick das rechte Handgelenk.

2. Bewegung

Man setzt den linken Fuß um eine Fußlänge, etwas nach innen versetzt, nach vorne und berührt den Boden locker mit dem Fußballen, d.h. man geht in die *linke Leere-Stellung*. Gleichzeitig dreht man den Körper zurück nach links, läßt aber das gesamte Körpergewicht weiterhin auf dem rechten Fuß ruhen. Zusammen mit der Drehung nimmt man die linke Hüfte ein wenig nach hinten zurück und beugt den Oberkörper aus dem Hüftgelenk heraus nach unten.

Gleichzeitig führt man die rechte Hand während der Körperdrehung nach vorne und sticht damit zum Boden. Die linke Hand führt man neben die linke Hüfte zurück.

Man schaut nach vorne unten, der Blick umfaßt die zum Boden stehende Hand.



Abb. 22/3

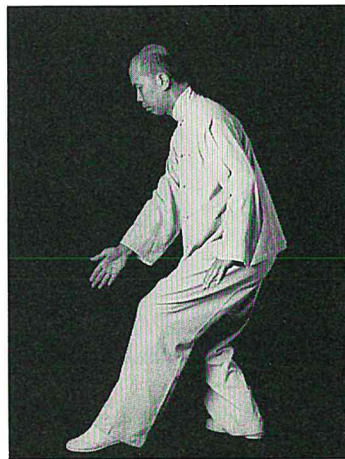


Abb. 22/4 (Seitenansicht)

- In dieser Folge wird das rechte Bein bereits vom Beginn der Bewegung an ziemlich tief gebeugt. Man sollte das rechte Bein vor allem dann tief beugen, wenn man den linken Fuß in der

zweiten Bewegung um eine Fußlänge, etwas zur Körpermitte hin versetzt, locker nach vorne bringt. Dabei läßt man das Körpergewicht weiterhin voll auf dem rechten Fuß ruhen.

- Die Schultern sollten stets entspannt hängen gelassen werden; darauf sollte man insbesondere bei der rechten Schulter achten, während man die rechte Hand vor das Gesicht führt. Zum Schluß der Bewegung sollten sich beide Schultern, trotz der Neigung des Körpers und der unterschiedlichen Positionen beider Hände, weiterhin in einer horizontalen Linie bzw. Ebene befinden.
- Die linke Hand wird in dieser Folge kaum zielgerichtet geführt, sondern vielmehr durch die Drehung des Körpers hin und her bewegt. Hierbei sollte man die Geschwindigkeit der Bewegung bewußt regulieren, damit beide Hände, trotz der geringen Eigenbewegung der linken Hand, ihre Bewegungen gleichzeitig beenden.

Außerdem sollten die Arme nicht ganz durchgestreckt werden.

- Die Stichbewegung der rechten Hand, die nach unten vorne geführt wird, sollte sich, ausgehend von der Schulter über den Ellenbogen und das Handgelenk, wie das letzte Glied einer Kette entwickeln. Außerdem sollte sie durch das Neigen des Oberkörpers und das Beugen des rechten Beins unterstützt werden.
- Auch bei dem aus der Hüfte gesteuerten Vorbeugen sollte der Oberkörper relativ gerade gehalten werden; d.h. man sollte keinen Rundrücken oder Buckel machen und die Oberkörperneigung als Kippbewegung aus der Hüfte heraus ausführen. Der Kopf sollte während der Oberkörperneigung weder nach unten gesenkt noch bewußt nach oben gezogen werden, so daß das Gesicht nach vorne blicken würde. Stattdessen sollte er ganz entspannt, wie im Falle des aufrechten Stehens, mehr oder weniger als gedachte Verlängerung einer geraden Oberkörperachse gehalten werden.

23. Folge:

Die Arme wie einen
Fächer ausbreiten
(Shan Tong Bei)



Abb. 23/1



Abb. 23/2

1. Bewegung

Man richtet den Oberkörper langsam auf, dreht dabei den Körper ein wenig nach rechts und nimmt den linken Fuß zurück.

Gleichzeitig beginnt man, die rechte Hand vor dem Körper nach oben zu führen. Man dreht dabei den rechten Unterarm nach innen, so daß die rechte Handinnenfläche schräg nach rechts außen zeigt. Die linke Hand führt man von der linken Hüfte aus nach oben, vor die Brust. Die linke Handinnenfläche zeigt jetzt nach rechts innen, wobei die Finger schräg nach oben zeigen.

Man schaut nach vorne und umfaßt mit dem Blick hauptsächlich die hinaufgeführte rechte Hand.

2. Bewegung

Man setzt den linken Fuß einen Schritt nach vorne und geht in die *linke Schützen-Stellung*.

Gleichzeitig dreht man den rechten Unterarm weiter nach innen, so daß die rechte Handinnenfläche stärker nach rechts außen zeigt. Zugleich beugt man den rechten Ellenbogen und führt durch diese Bewegung die rechte Hand weiter bogenförmig nach oben, bis sie seitlich vor der rechten Schläfe zum Stehen kommt. Die linke Hand wird am rechten Unterarm vorbei nach vorne geschoben und bleibt während dieser Schiebebewegung auf Höhe der linken Schulter.

Man schaut nach links vorne und umfaßt mit dem Blick in erster Linie die vorwärts schiebende linke Hand.

- Beim Vorsetzen des linken Fußes bleibt das Körpergewicht weiterhin auf dem rechten Fuß. Man sollte darauf achten, daß man das rechte Bein im Knie nicht durchstreckt und den Körper auf diese Weise in eine andere Bewegungshöhe bringt.
- Die einzelnen Bewegungen beider Hände sollten zeitgleich mit der Einnahme der *linke Schützen-Stellung* ausgeführt werden.
- Wenn man die rechte Hand hinaufführt, sollte man die rechte

Schulter und den rechten Ellenbogen bewußt hängenlassen. Die linke Handinnenfläche sollte am Ende der schiebenden Vorwärtsbewegung ein wenig nach innen rechts zeigen, das linke Handgelenk sollte leicht in die Tiefe gesenkt werden.

- Beide Arme sollten am Ende dieser Folge nicht voll gestreckt werden.

In der letzten Phase dieser Folge, d.h. wenn man die linke Hand nach vorne schiebt und die rechte Hand seitlich nach oben führt, sollte man die Schulterblätter durch innere Spannung, d.h. durch die bewußte Anwendung des vorhandenen *Nei Jing*, auseinander ziehen.



Abb. 24/1

24. Folge:

Sich umdrehen und mit
der Faust schlagen
(Pie Shen Chui)

Man verlagert einen Teil des Körpergewichts auf den rechten Fuß, dreht den linken Fuß mit der Spitze so weit wie möglich nach innen und dreht den Körper gleichzeitig nach rechts.

Mit der Drehung führt man die rechte Hand nach rechts außen herunter und bildet dabei eine Faust. Diese führt man bogenförmig bis vor den linken Rippenbogen weiter. Der rechte Arm wird bei dieser Bewegung gebeugt. Am Ende der Bewegung wird der rechte Unterarm parallel zum Körper gehalten; das rechte Faustaue zeigt ebenfalls zum Körper. Die linke Hand führt man bogenförmig hinauf zum Kopf, bis vor die linke Schläfe.

Man schaut während der Bewegung nach rechts und umfaßt mit dem Blick die rechte Hand.

Anschließend schaut man wieder nach vorn.

1. Bewegung

24. Folge

2. Bewegung

Jetzt verlagert man das gesamte Körpergewicht auf den linken Fuß zurück. Man nimmt den rechten Fuß, ohne damit den Boden zu berühren, zum inneren Knöchel des linken Fußes zurück und dreht dabei den Körper weiter nach rechts.

Gleichzeitig führt man die linke Hand nach rechts, nach vorne und dann nach unten bis vor die rechte Körperhälfte. Die rechte Faust führt man schräg nach rechts oben, vor die rechte Schulter, wobei die Faust etwas tiefer als die Schulter gehalten wird. Gleichzeitig führt man die linke Hand weiter nach rechts herunter bis sie neben dem rechten Unterarm in der Nähe der Handgelenke angelangt. Den Blick richtet man während der Körperdrehung weiter nach vorne, er umfasst jedoch beide Hände.



Abb. 24/2



Abb. 24/3

3. Bewegung

Man macht mit dem rechten Fuß einen leicht nach rechts versetzten Schritt nach vorne und setzt zuerst die Ferse locker auf den Boden; dann verlagert man das Körpergewicht auf den rechten Fuß, so daß man die gesamte rechte Fußsohle voll auf dem Boden absetzt, die Fußspitze zeigt dabei geradeaus. Man beugt das rechte Bein und streckt das linke Bein. Gleichzeitig dreht man die linke Fußspitze nach innen, um eine *rechte Schützen-Stellung* einzunehmen.¹⁵

Man dreht den Körper weiter nach rechts. Gleichzeitig nimmt man die rechte Faust bogenförmig nach unten, neben die rechte Taille zurück. Dabei dreht man den rechten Unterarm nach außen,

¹⁵ Alternativ zu dieser Bewegung kann man die linke Ferse etwas ausdrehen, um so einen besseren Winkel zu erreichen. Bei dieser Fußdrehung muß man unbedingt darauf achten, daß die Fußspitze des linken Fußes fest auf ihrem Platz bleibt; es bewegt sich ausschließlich die linke Ferse. Die rechte Fußspitze wird durch diese Bewegung weiter nach innen gedreht. Auf diese Weise geht man in die *rechte Schützen-Stellung*.



Abb. 24/4

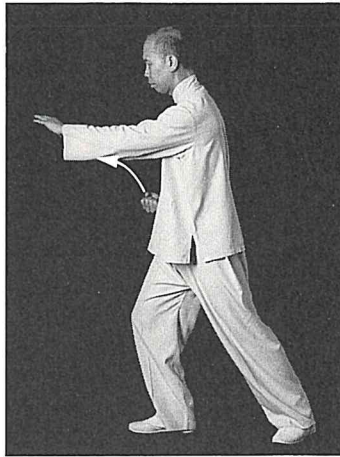
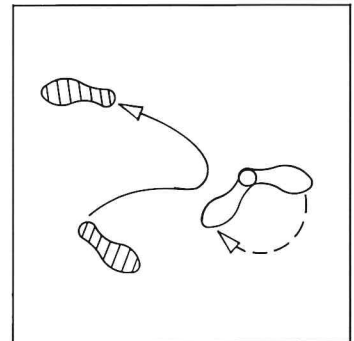


Abb. 24/5

so daß das Faustauge nach rechts außen zeigt. Die linke Hand führt man bogenförmig ein wenig zum Körper zurück, um sie gleich darauf oberhalb des rechten Unterarms leicht bogenförmig nach vorne zu schieben.

Man schaut geradeaus, der Blick umfaßt jedoch die vorwärtsschiebende linke Hand.

- Nach der Körperdrehung sollte man den rechten Fuß nicht linear vor dem linken Fuß, sondern vielmehr nach rechts außen versetzt absetzen, damit die Beine sich nicht überkreuzen. Außerdem sollte man darauf achten, daß die rechte Fußspitze gerade nach vorne, nicht aber schräg nach außen zeigt.
- Die Bewegungen der Hände zu Beginn dieser Folge sollten zwar gleichzeitig, jedoch auch deutlich voneinander unterschieden ausgeführt werden. Die Bewegung sollte so aussehen als ob die rechte Hand die linke Hand zum Kopf hinaufziehen würde.



25.Folge:

Vorwärtsgehen,
abwehren, gegenhalten
und zustoßen
(Jin Bu Ban Lan Chui)

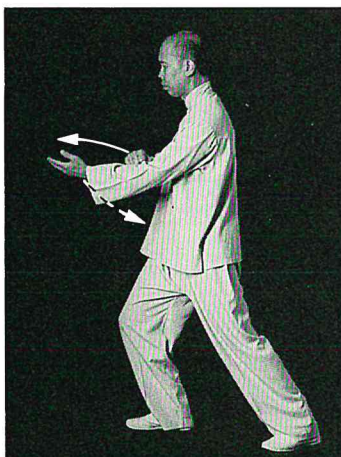


Abb. 25/1



Abb. 25/2

1. Bewegung

Man beginnt das Gewicht langsam auf den linken Fuß zurück zu verlagern und dreht den Körper etwas nach links.

Gleichzeitig läßt man den linken Ellenbogen leicht in die Tiefe sinken, dreht dabei den linken Unterarm nach außen, so daß die Handinnenfläche nach oben zeigt. Die rechte Faust führt man nach vorne und nach oben und dreht dabei den Unterarm nach innen, so daß die Unterarmseite zum Boden zeigt. Man führt die rechte Faust kreisend über den linken Unterarm hinweg, bis sie vor den Fingerspitzen der linken Hand ankommt. Sowohl während der Kreisbewegung als auch in der Endposition der rechten Faust zeigt das rechte Faustauge schräg nach links.

Man schaut auf die sich vorwärtsbewegende rechte Faust.

Man verlagert das Körpergewicht weiter auf den linken Fuß zurück und dreht auch den Körper weiter nach links.

Mit der Drehung des Körpers führt man beide Hände ein wenig nach links herunter.

2. Bewegung

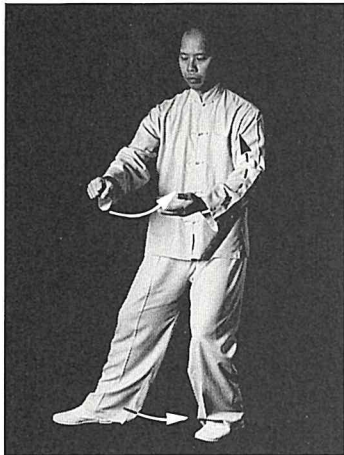


Abb. 25/3

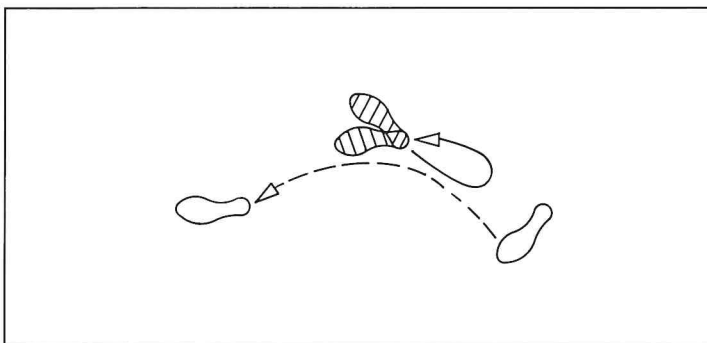


Abb. 25/4

Sobald das gesamte Körpergewicht auf dem linken Fuß ruht, nimmt man den rechten Fuß zurück und führt gleichzeitig die rechte Faust, am Bauch vorbei, kreisend nach links und nach unten. Dabei zeigt das Faustauge schräg zum Körper. Die linke Hand wird bogenförmig nach links oben geführt bis sie sich in Schulterhöhe befindet. Dabei beugt man den linken Unterarm und dreht ihn nach innen, so daß die Handinnenfläche sowohl nach rechts vorne, als auch ein wenig nach unten zeigt.

3. Bewegung

Man schaut dabei zuerst auf beide Hände und gleich danach wieder nach vorn.



4., 5. und 6. Bewegung



Abb. 25/5



Abb. 25/6



Abb. 25/7



Abb. 25/8



Abb. 25/9

S. Bewegungsbeschreibung der 12. Folge *Vorwärtsgehen, abwehren, gegenhalten und zustoßen*: 3., 4. und 5. Bewegung, einschließlich der Anmerkungen.

Die Richtung der Bewegungen verläuft jetzt jedoch nicht mehr nach Osten, sondern nach Westen.

Die 26. Folge besteht aus 4 Teilfolgen.

Teil A: Heben und abwehren, rechts (You Peng)

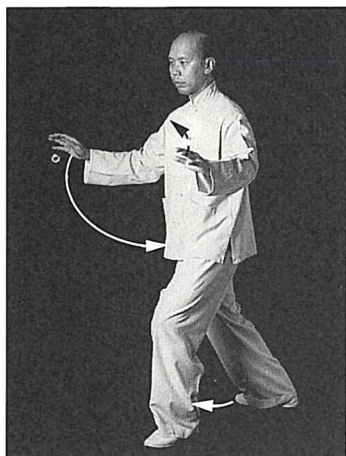


Abb. 26/1

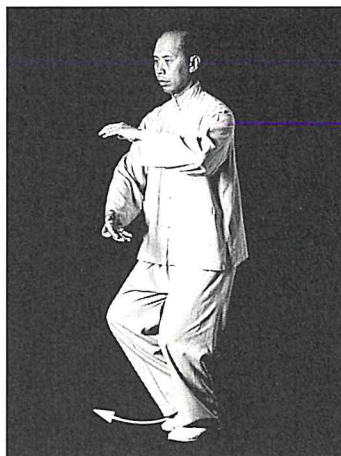


Abb. 26/2

26. Folge:

Vorwärtsgehen und den
Spatzenschwanz fangen
(Shang Bu Lan Que Wei)

Man verlagert das Körpergewicht ein wenig zurück auf den rechten Fuß und dreht die linke Fußspitze um etwa 45° nach außen. Dann verlagert man das Körpergewicht wieder auf den linken Fuß zurück, setzt den rechten Fuß am linken Fuß vorbei nach vorn und dreht den Körper nach links.

Während der Körperdrehung läßt man den linken Ellenbogen nach links hinten und ein wenig nach unten sinken und führt so die linke Hand auf natürliche Weise vor die linke Brusthälfte. Gleichzeitig öffnet man die rechte Faust und führt sie bogenförmig von oben nach unten, vor den linken unteren Bauch. Dabei dreht man den rechten Unterarm nach außen, so daß die rechte Handinnenfläche nach oben und ein wenig nach links zeigt. Auf diese Weise erreicht man wieder eine *Ballhaltung* der Hände, wobei die Arme bogenförmig und rund gehalten werden.

Man schaut zuerst auf die linke Hand, gleich darauf auf die rechte Hand und schließlich nach vorn.

1. Bewegung

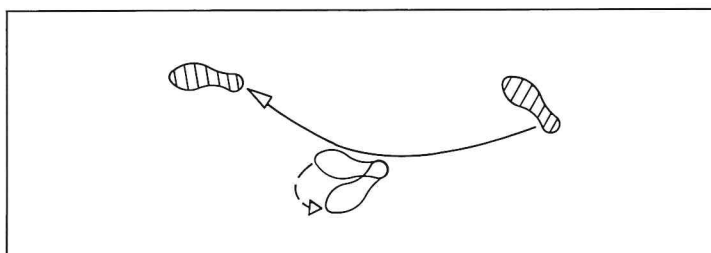




Abb. 26/3



Abb. 26/4



Abb. 26/5

2. Bewegung

S. Bewegungsbeschreibung der 3. Folge *Den Spatzenschwanz fangen*, **Teil B**, einschließlich der Anmerkungen. **Teil B** wird nach rechts bzw. nach Westen ausgeführt.

- Die 1. Bewegung ist eine Übergangsbewegung die von der 25. zur 26. Folge überleitet. Erst in der 2. Bewegung wird das eigentliche *You Peng* ausgeführt.

Teil B - D: Die Teilfolgen Lü, Ji und An



Teil B, Abb. 26/6



Abb. 26/7



Teil C, Abb. 26/8

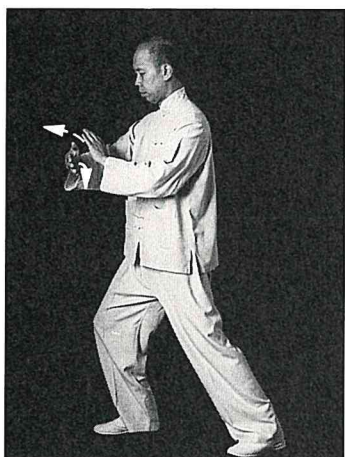
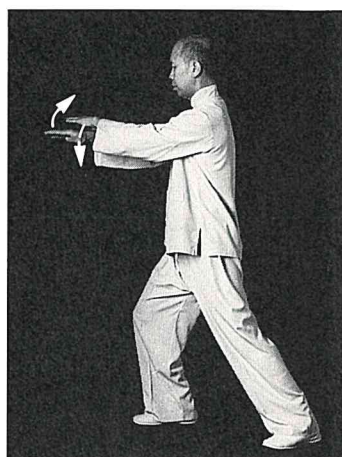


Abb. 26/9



Teil D, Abb. 26/10



Abb. 26/11



Abb. 26/12

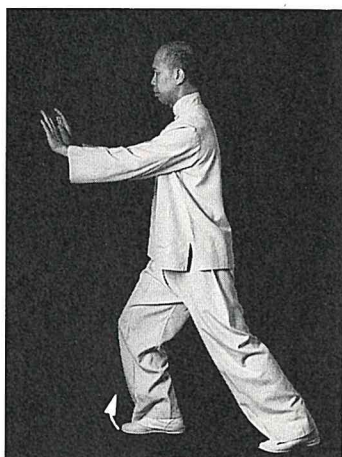


Abb. 26/13

S. Bewegungsbeschreibung der 3. Folge, **Teil C** (Lü), **Teil D** (Ji) und **Teil E** (An), einschließlich der Anmerkungen.

27. Folge:

Die einfache Peitsche (Dan Bian)

S. Bewegungsbeschreibung der
4. Folge *Die einfache Peitsche*,
einschließlich der Anmerkungen.



Abb. 27/1



Abb. 27/2

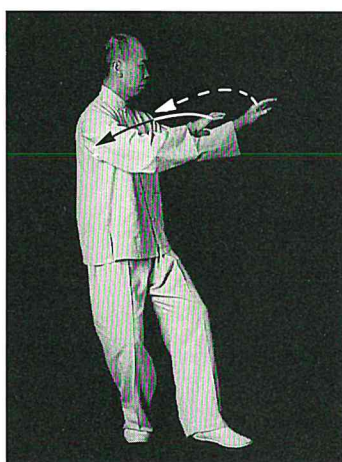


Abb. 27/3



Abb. 27/4



Abb. 27/5



Abb. 27/6



Abb. 27/7

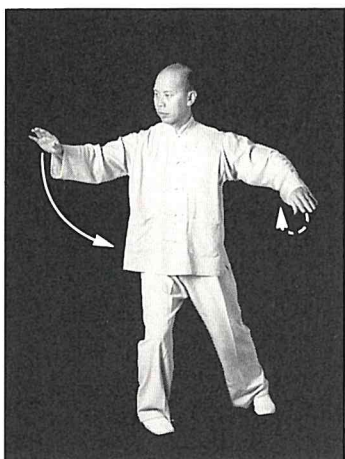


Abb. 28/1

Man verlagert das Körpergewicht etwas auf den rechten Fuß zurück und dreht die linke Fußspitze so nach innen, daß der linke Fuß nach vorn (Richtung Süden) zeigt. Der Körper wird dabei ein wenig nach rechts gedreht.

Gleichzeitig öffnet man die rechte Hakenhand und läßt sie von rechts oben bogenförmig nach unten vor den Körper fallen. Die linke Hand wird mit der Körperdrehung nach vorne und ein wenig nach unten geführt. Dabei beugt man den linken Arm und läßt den linken Ellenbogen sinken. Die linke Hand bleibt vorerst weiter im Bereich der Schulter, die Handinnenfläche zeigt nach unten.

Man schaut nach rechts und umfaßt mit dem Blick die rechte Hand.

28. Folge:

Wolkenhände (Yun Shou)

1. Bewegung

Man verlagert das gesamte Körpergewicht wieder auf den linken

2. Bewegung



Abb. 28/2



Abb. 28/3

Fuß zurück und löst den rechten Fuß, mit der Ferse zuerst, vom Boden. Der Körper wird wieder zurück nach links gedreht. Während der Drehung wird die rechte Hand von rechts unten bogenförmig vor dem Körper nach links hinaufgeführt; die rechte Handinnenfläche zeigt dabei zum Körper. Gleichzeitig führt man die linke Hand zuerst ein wenig nach unten und dann nach links hinauf. Während der Bewegung dreht man die Hand ebenfalls langsam nach innen zum Körper. Für einen kurzen Moment nähern sich die Hände einander.

Man schaut während der Körperdrehung nach vorne, umfaßt jedoch mit dem Blick die rechte Hand.

3. Bewegung

Den rechten Fuß nimmt man neben den linken Fuß zurück. Dabei setzt man zuerst die rechte Fußspitze und dann, mit der Verlagerung des Körpergewichts auf das rechte Bein, den ganzen Fuß voll auf dem Boden ab. Der Abstand zwischen beiden Füßen ist variabel, er beträgt etwa eine Fußlänge bis eine Schulterbreite.

Man dreht den Körper etwas nach rechts und führt mit der Drehung des Körpers die rechte Hand von links bogenförmig nach rechts, wobei die Handinnenfläche weiterhin nach innen zum Körper bzw. zum Gesicht zeigt. Die linke Hand führt man gleichzeitig und bogenförmig von links oben nach rechts unten. Dabei dreht man die linke Handinnenfläche zuerst nach vorne und dann wieder nach innen zum Körper.

Man schaut auf die sich bewegende rechte Hand.



Abb. 28/4



Abb. 28/5



Abb. 28/6

4. Bewegung

Nachdem das Körpergewicht voll auf den rechten Fuß verlagert wurde, löst man den linken Fuß, mit der Ferse zuerst, vom Boden und dreht den Körper etwas weiter nach rechts.

Gleichzeitig führt man die rechte Hand von rechts oben

bogenförmig nach unten und dreht die Handinnenfläche so, daß sie sowohl schräg nach unten als auch nach innen zum Körper zeigt. Die linke Hand führt man nach rechts hinauf, so daß sie sich dem rechten Ellenbogen nähert.

Den Blick richtet man nach rechts vorne.

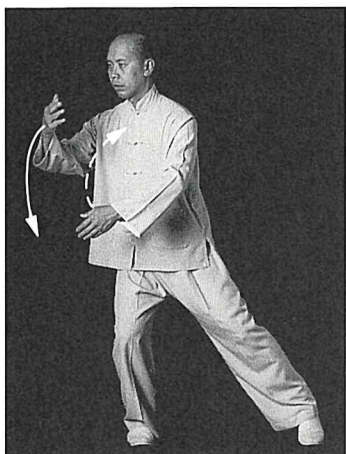


Abb. 28/7



Abb. 28/8

Den linken Fuß setzt man um einen Schritt zur linken Seite. Der Abstand zwischen beiden Füßen beträgt jetzt etwa 1 1/2 - 2 Schulterbreiten. Dann verlagert man das Körpergewicht auf den linken Fuß und dreht den Körper nach links.

5. Bewegung

Die linke Hand führt man während der Körperdrehung bogenförmig weiter nach links, vor dem Gesicht vorbei. Die rechte Hand führt man ebenfalls bogenförmig weiter nach links, vor den unteren Bauch. Die rechte Handinnenfläche zeigt weiterhin nach innen zum Körper, wird jetzt jedoch langsam gedreht, so daß sie leicht schräg nach oben zeigt.

Man schaut während der Körperdrehung weiterhin nach vorne. Mit dem Blick umfaßt man die sich linkswärts bewegende linke Hand.

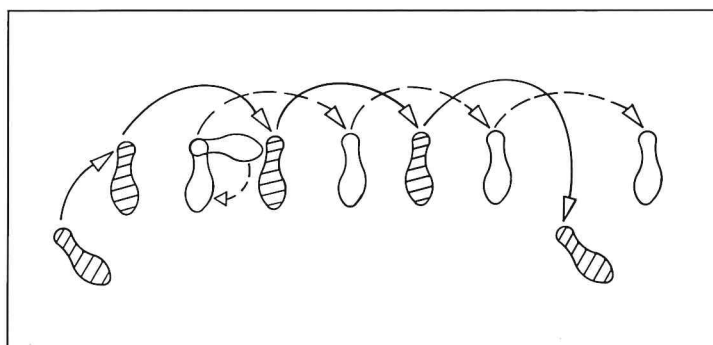




Abb. 28/9



Abb. 28/10

6. Bewegung

Sobald das Körpergewicht voll auf den linken Fuß verlagert worden ist, löst man den rechten Fuß vom Boden. Gleichzeitig dreht man den Körper etwas weiter nach links und führt die rechte Hand von unten nach links hinauf.

Die linke Hand wird auf der linken Seite bogenförmig von oben nach unten geführt. Dabei dreht man die linke Handinnenfläche, die immer noch nach innen zeigt, langsam wieder ein wenig nach unten.

Man schaut weiterhin nach links vorne.

- Die ersten beiden Bewegungen, die in dieser Folge beschrieben werden, stellen Übergangsbewegungen von der Folge *Die einfache Peitsche* zu den *Wolkenhänden* dar. Dabei beschreibt die linke Hand einen kleinen und die rechte Hand einen großen Kreis.

Ein vollständiger Bewegungsablauf der Folge *Wolkenhände* umfaßt lediglich die 3., 4., 5. und 6. Bewegung. Die zweite und die dritte *Wolkenhand* werden durch Wiederholungen dieser vier Bewegungen realisiert.

Bereits in der 17. Folge *Rückwärtsgehen und den Affen vertreiben* wurde erwähnt, daß man die Anzahl der ausgeführten *Wolkenhände* beliebig bestimmen kann. Die Anzahl der wiederholten *Wolkenhände* muß jedoch mit der gewählten Anzahl der in der 17. Folge wiederholten ausgeführten Bewegungen identisch sein.

- Wenn man die linke bzw. rechte Hand bogenförmig vor dem Gesicht vorbeiführt, sollte man darauf achten, daß Gesicht und Hand dabei etwa eine Unterarmlänge voneinander entfernt sind.

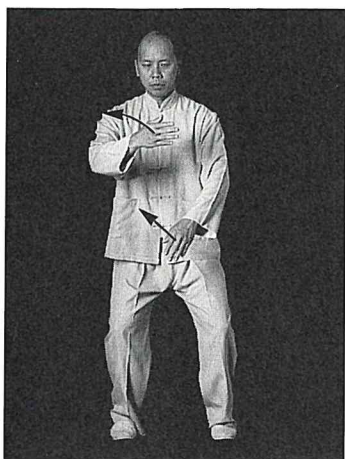


Abb. 28/11

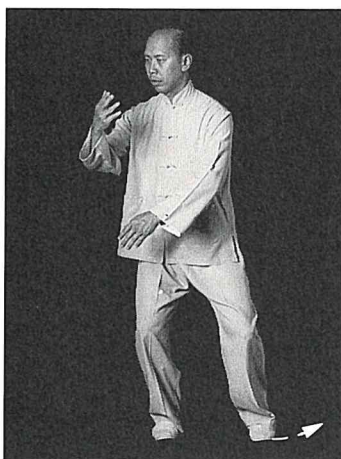


Abb. 28/12

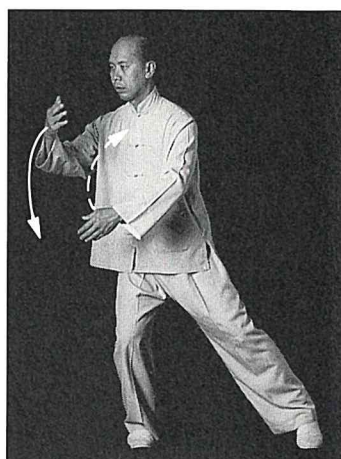


Abb. 28/13



Abb. 28/14



Abb. 28/15

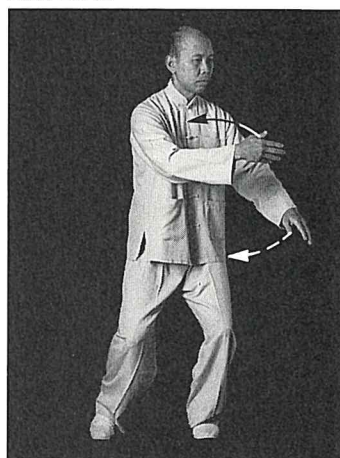


Abb. 28/16

S. Bewegungsbeschreibungen der 3.-6. Bewegung in dieser Folge.

7.-10. Bewegung



Abb. 28/17



Abb. 28/18



Abb. 28/19

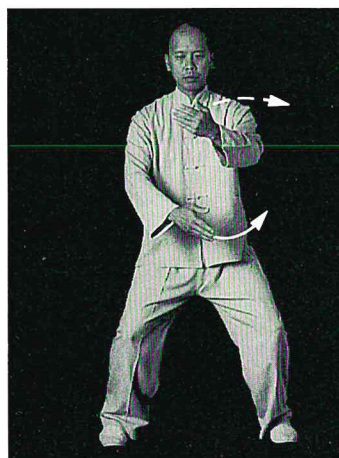


Abb. 28/20

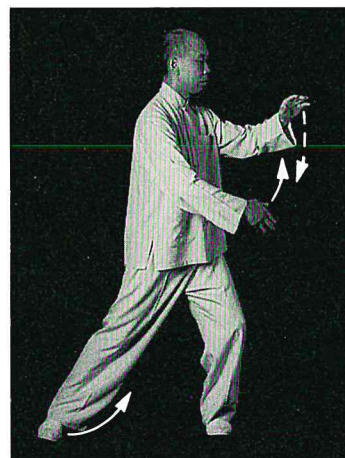


Abb. 28/21

11.–14. Bewegung

5. Bewegungsbeschreibungen der 3.-6. Bewegung in dieser Folge.

- Bei den *Wolkenhänden* sollte man die Drehung des Körpers aus den Lendenwirbeln heraus ausführen. Man sollte sich nicht nur langsam und gleichmäßig bewegen, sondern die Wirbelsäule auch stets aufrecht halten.
- Die kreisenden Bewegungen der Hände sollte man entspannt, locker und rund ausführen, wobei die Bewegungen durch den Einsatz von Schulter, Ellenbogen und Handgelenk unterstützt werden. Ebenso wichtig ist, daß man bei der Drehung den Ellenbogen nicht nach oben hebt. Die Hände müssen stets im Bewegungsfluß bleiben, d.h. wenn man mit dem Blick die Bewegungen der einen Hand beobachtet, muß die andere Hand, die von den Augen nicht erfaßt wird, weiter bewegt werden. Die Bewegung soll nicht ins Stocken geraten. Die

Hände, die man seitwärts und bogenförmig vor das Gesicht führt, sollten mit den Fingerspitzen nicht über die Höhe der Augenbrauen hinausgeführt werden.

- Bei den Gewichtsverlagerungen sollte man nach Möglichkeit darauf achten, daß man den einen Fuß erst dann vom Boden löst, wenn der andere Fuß das gesamte Körpergewicht übernommen hat. Zugleich soll man darauf achten, daß man das gewichttragende Standbein nicht streckt und so den Körper in seiner Bewegungshöhe verändert.
- Bei der 15. Bewegung kann man den rechten Fuß schräg absetzen, um den Einstieg in die Körperdrehung, die in der nächsten Folge notwendig wird, zu erleichtern.
- Die Füße zeigen, nachdem sie jeweils seitwärts bewegt und mit dem Körpergewicht belastet worden sind, nach vorne und stehen parallel zueinander.

5. Bewegungsbeschreibung der 3. Bewegung in dieser Folge.

15. Bewegung



Abb. 28/22

29. Folge:

Die einfache Peitsche (Dan Bian)



Abb. 29/1



Abb. 29/2

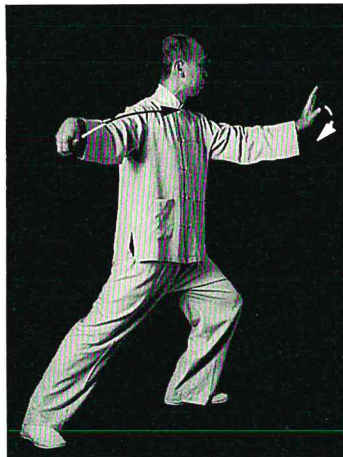


Abb. 29/3

1. Bewegung

Man verlagert das gesamte Körpergewicht langsam auf den rechten Fuß und löst den linken Fuß vom Boden. Dann dreht man den Körper weiter nach rechts. Während der Körperdrehung führt man die rechte Hand bogenförmig nach rechts außen und dreht die Handinnenfläche langsam nach unten. Anschließend legt man alle fünf Finger zu einer *Hakenhand* zusammen, wobei das rechte Handgelenk deutlich nach unten gebeugt wird, so daß die Fingerspitzen zum Boden zeigen.

Die linke Hand führt man bogenförmig nach rechts hinauf, vor die rechte Brusthälfte. Dabei dreht man die Handinnenfläche nach innen zum Körper.

Man schaut zuerst auf die rechte Hand, dann schaut man nach links vorne und umfaßt mit dem Blick die linke Hand.

2. Bewegung

S. Bewegungsbeschreibung der 4. Folge *Die einfache Peitsche*, 4. Bewegung, einschließlich der Anmerkungen.

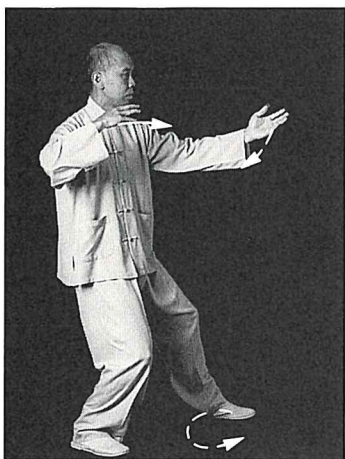


Abb. 30/1

Man verlagert das Körpergewicht langsam auf das rechte Bein zurück und löst den linken Fuß durch Verlagerung des Körpergewichts auf natürliche Weise vom Boden. Dabei wird zuerst die linke Fußspitze, dann die linke Ferse vom Boden gelöst.

Währenddessen öffnet man die rechte Hand und führt sie, durch Anbeugen und ein leichtes Senken des rechten Ellenbogens in die Tiefe, zum Körper heran, bis sie ihre Position knapp vor der rechten Schulter erreicht hat. Die linke Handinnenfläche wird allmählich nach oben gedreht.

Man schaut nach vorne und umfaßt mit dem Blick die sich drehende linke Hand.

Nachdem das Körpergewicht vollständig auf den rechten Fuß verlagert worden ist, nimmt man den linken Fuß um etwa einen

30. Folge:

Auf dem Pferd reiten und nach dem Weg fragen
(Gao Tan Ma)

1. Bewegung

2. Bewegung



Abb. 30/2



Abb. 30/3

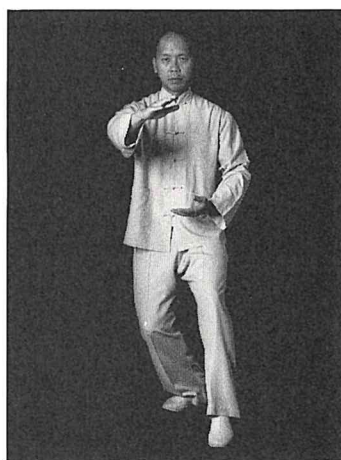


Abb. 30/4 (Seitenansicht)

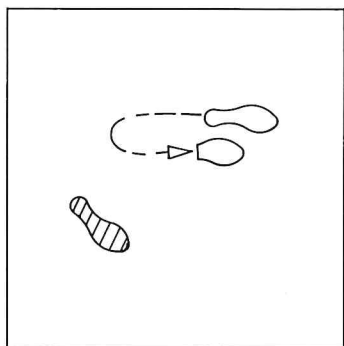
halben Schritt zurück und setzt den linken Fußballen etwas nach innen versetzt auf den Boden, ohne ihn jedoch mit Gewicht zu belasten. Gleichzeitig kommt man mit dem rechten Bein langsam ein wenig aus der Beugung hoch, ohne jedoch das rechte Knie durchzustrecken; das Knie sollte also weiterhin leicht gebeugt sein, wenn auch etwas weniger als vorher. Auf diese Weise nimmt man eine *hohe linke Leere-Stellung* ein.

Man dreht den Körper leicht nach links und führt die rechte Hand zuerst bogenförmig ein wenig nach links und dann nach vorne, am linken Arm vorbei. Dabei senkt man das rechte Handgelenk ein wenig, so daß die rechte Handinnenfläche schräg nach unten und die Fingerspitzen leicht schräg nach links vorne zeigen. Die Fingerspitzen befinden sich maximal in Höhe der Augenbrauen. Gleichzeitig führt man die linke Hand am rechten Arm vorbei und bogenförmig nach links unten, vor den linken unteren Bauch, zurück. Dabei zeigt die linke Hand schräg nach oben und die Fingerspitzen schräg nach vorne, ein wenig nach rechts.

Man schaut nach vorne und umfaßt mit dem Blick die vorwärts schiebende rechte Hand.

- Wenn man das Körpergewicht voll auf den rechten Fuß zurück verlagert, sollte man beim Versetzen des linken Fußes die linke Hüfte nach hinten zurücknehmen. Der Oberkörper sollte aufrecht bleiben. Sobald der linke Fuß mit dem Fußballen den Boden berührt, sollte man das rechte Bein langsam in die Höhe bringen und dadurch den gesamten Körper strecken. Die Streckung soll so aus dem rechten Bein heraus erfolgen, daß sie über die Wirbelsäule bis in den Scheitel des Kopfes hinein sichtbar wird.
- Beide Hände müssen bogenförmig, d.h. rund bewegt werden. Die Schultern sollten nicht hochgestellt werden. Während der leichten Streckung des rechten Beines sollte man weder die Brust überstrecken noch einen Rundrücken machen.

Der rechte Arm sollte am Ende der Bewegung zwar nach vorne, jedoch nicht durchgestreckt werden. Die Fingerspitzen sollen nicht geradeaus nach vorne gestreckt werden, sondern die natürliche Verlängerung des Unterarmes bilden. Man sollte die rechte Hand so nach vorne bewegen, als ob man mit der Handkante die Schlagader am Hals des Gegners treffen würde.



Die 31. Folge besteht aus 2 Teilfolgen.

Teil A: Mit der Fußspitze stoßen, rechts
(You Fen Jiao)

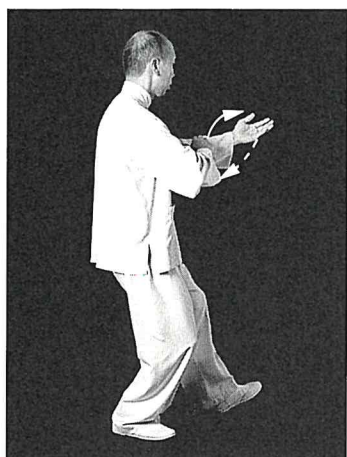


Abb. 31/1

Das gesamte Körpergewicht bleibt auf dem rechten Fuß. Man beugt das rechte Bein allmählich tiefer, löst den linken Fuß vom Boden und dreht den Körper ein wenig nach links.

Gleichzeitig nimmt man den rechten Ellenbogen, und damit auch die rechte Hand, nach rechts zurück. Anschließend führt man die rechte Hand bogenförmig nach innen. Die linke Hand wird bogenförmig nach links vorne geführt.

Man schaut nach vorne und umfaßt mit dem Blick die rechte Hand.

Den linken Fuß setzt man um einen Schritt schräg nach links vorne (Richtung Nordosten). Zuerst setzt man die Ferse, dann die ganze Fußsohle ab. Insbesondere die Fußspitze sollte nach dem Absetzen in Gehrichtung, d.h. nach Nordosten zeigen. Dabei wird das Körpergewicht auf den linken Fuß vorverlagert und die *linke Schützen-Stellung* eingenommen.

Dann dreht man den Körper ein wenig nach rechts und führt die linke Hand von links vorne in einer kreisförmigen Bewegung zum Körper zurück, d.h. die linke Hand wird erst nach rechts, unter dem rechten Unterarm vorbei, und dann nach innen, zum Körper hin geführt. Dabei wird der linke Arm gebeugt und parallel zum Körper gehalten. Die linke Hand befindet sich in der Endposition dieser Bewegung sowohl vor dem rechten Rippenbogen als auch neben dem rechten Ellenbogen. Die linke Handinnenfläche zeigt schräg nach innen und nach oben.

31. Folge:

Mit der Fußspitze stoßen,
links und rechts
(Zuo You Fen Jiao)

1. Bewegung

2. Bewegung

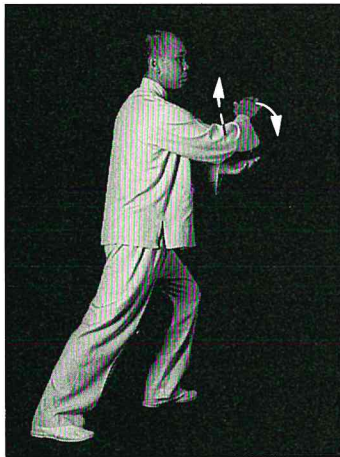


Abb. 31/2



Abb. 31/3 (Seitenansicht)

Die rechte Hand führt man währenddessen von rechts innen kreisförmig über den linken Arm nach links vorne und dann weiter nach rechts vorne (Richtung Südosten). Die rechte Handinnenfläche zeigt schräg nach links vorn. Die Fingerspitzen der rechten Hand sind ein wenig nach oben gerichtet und das Handgelenk wird leicht gesenkt.

Man schaut jetzt auf die kreisend nach vorne gestreckte rechte Hand.

3. Bewegung

Nachdem das gesamte Körpergewicht auf den linken Fuß verlagert worden ist, führt man den rechten Fuß am linken Fuß vorbei nach vorne und dreht dabei den Körper ein wenig nach links zurück.

Die linke Hand führt man vom Rippenbogen aus ein wenig nach vorne, d.h. etwas zur Körpermitte hin und gleichzeitig, um maximal eine Faustbreite nach oben. Währenddessen wird die rechte Hand,

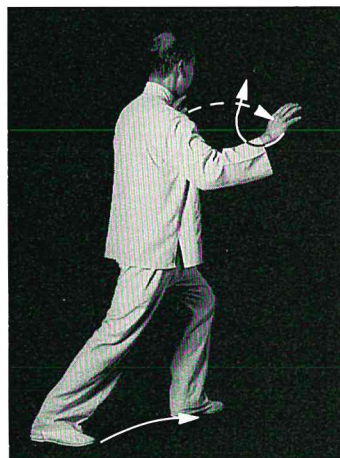


Abb. 31/4

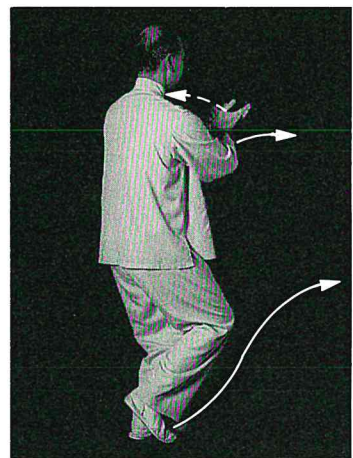


Abb. 31/5

oberhalb der linken Hand, in einem kleinen, abwärtsgewandten Bogen von rechts oben nach innen, über die linke Hand gebracht. Dabei wird die rechte Handinnenfläche langsam nach innen gedreht. Beide Handinnenflächen zeigen jetzt schräg nach innen, zum Körper. Die Hände kreuzen sich jetzt vor der Brust, im Bereich der Handgelenke.

Man schaut nach vorne und umfaßt mit dem Blick die sich kreuzenden Hände.

Man streckt langsam das linke Bein in die Höhe, wobei das Knie nicht völlig durchgestreckt wird, sondern weiterhin leicht gebeugt bleibt und stößt mit dem rechten Fuß nach rechts vorne (Richtung Südosten). Der Fuß wird nach Möglichkeit in Hüfthöhe gestoßen und die Fußspitze während des Stosses leicht nach vorne gestreckt. Gleichzeitig führt man beide Hände kreisförmig nach links und rechts auseinander. Dabei werden die Handinnenflächen nach außen gedreht, so daß die Fingerspitzen leicht schräg nach außen und nach oben zeigen. Die Handgelenke senkt man dabei ein wenig. Man verfolgt mit dem Blick zuerst die nach außen geführte rechte Hand; danach schaut man über die rechte Hand hinaus nach rechts vorne.

4. Bewegung

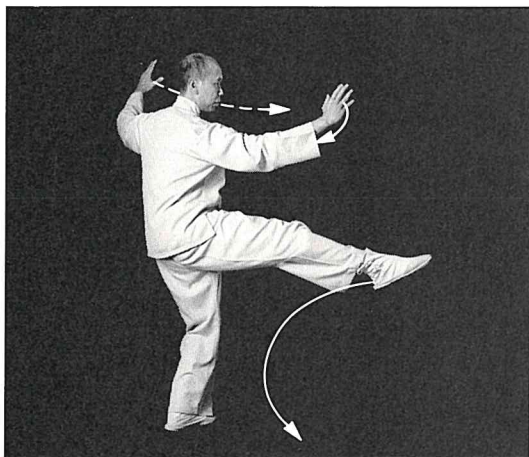


Abb. 31/6

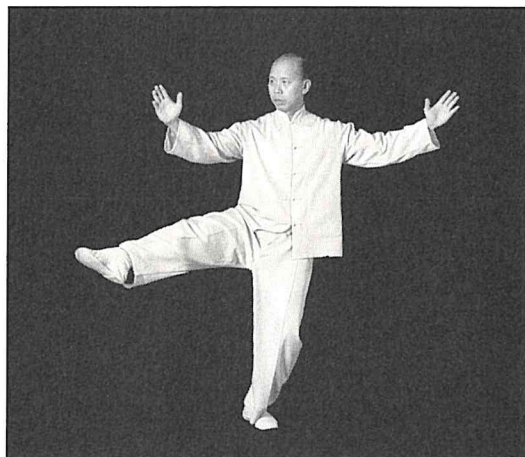


Abb. 31/7 (Seitenansicht)

- Während die Hände am Anfang dieser Folge kreisend übereinander bewegt werden, sollten die Arme leicht gebeugt bleiben und die Ellenbogen ein wenig in die Tiefe sinken. Außerdem sollte man darauf achten, daß beide Hände gleichmäßig kreisend geführt werden.
- Die Handgelenke sollen beim Händekreuzen nicht schlaff hingelassen werden, sondern wie die linearen Verlängerungen der Unterarme gedacht und gehalten werden.

Die Ellenbogen dürfen sich nicht zu nah an den Körper bzw. die Rippenbogen annähern; man sollte vielmehr darauf achten, daß in den Achselhöhlen auch weiterhin ein Freiraum von etwa ein bis zwei Faustbreiten bestehen bleibt.

- Das kreisförmige Auseinanderführen der Arme und Hände soll zeitgleich mit dem Stoß der rechten Fußspitze ausgeführt werden. Die Arme bleiben dabei leicht gebeugt und werden nicht durchgestreckt.

Am Ende dieser Folge befinden sich die beiden Hände seitlich vor bzw. neben, jedoch nicht hinter dem Körper. Die Handgelenke werden leicht in die Tiefe gesenkt. Auch die Ellenbogen sollten leicht gesenkt werden, so daß sie sich etwas tiefer als die Hand- und Schultergelenke befinden.

- Wichtig ist bei dieser Folge, daß man stets das Gleichgewicht und einen stabilen Stand beibehält. D.h. der Oberkörper sollte auch beim Stoßen mit der Fußspitze aufgerichtet bleiben. Die Schultern müssen entspannt bleiben und das Körpergewicht sollte durch das stehende Bein vollständig auf den Boden übertragen werden.
- Man sollte sich bereits im Gleichgewicht befinden, ehe man das Knie zur Einleitung des Fußstoßes nach oben zieht.

Teil B: Mit der Fußspitze stoßen, links
(Zuo Fen Jiao)

1. Bewegung

Man winkelt das rechte Bein an und läßt den rechten Fuß langsam nach unten sinken. Dabei beugt man das linke Bein wieder etwas mehr und dreht den Körper ein wenig nach rechts.

Gleichzeitig senkt man den linken Ellenbogen und führt dadurch die linke Hand nach unten vorne, vor den Körper. Dabei dreht man

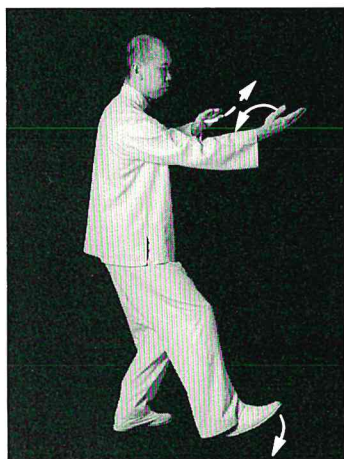


Abb. 31/8

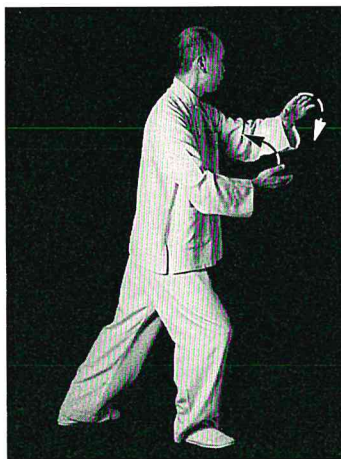


Abb. 31/9



Abb. 31/10

die linke Handinnenfläche langsam nach unten. Anschließend führt man die linke Hand bogenförmig nach rechts. Die rechte Hand wird durch das Hängenlassen des rechten Ellenbogens ebenfalls nach unten vorne geführt. Dabei dreht man die rechte Handinnenfläche langsam nach oben.

5. Bewegungsbeschreibung der 2.-4. Bewegung in **Teil A** dieser Folge. Die Bewegungen werden jetzt jedoch seitenverkehrt ausgeführt.

In der zweiten Bewegung wird der Fuß nicht nach Nordosten, sondern nach Südosten abgesetzt. Der Fußstoß in der 4. Bewegung wird nicht in Richtung Südosten, sondern in Richtung Nordosten ausgeführt.

- Auch für **Teil B** gelten die bereits in **Teil A** dieser Folge gegebenen Anmerkungen.



Abb. 31/11



Abb. 31/12

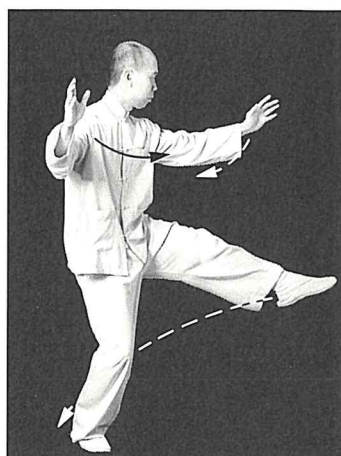


Abb. 31/13

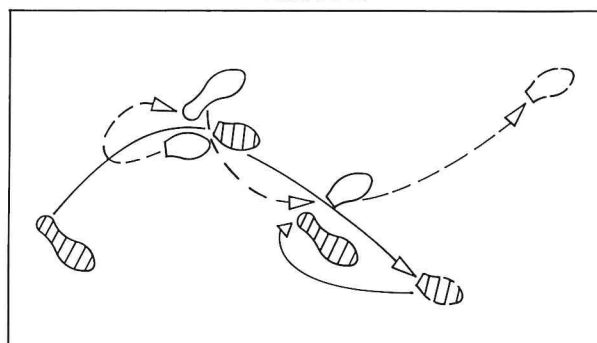
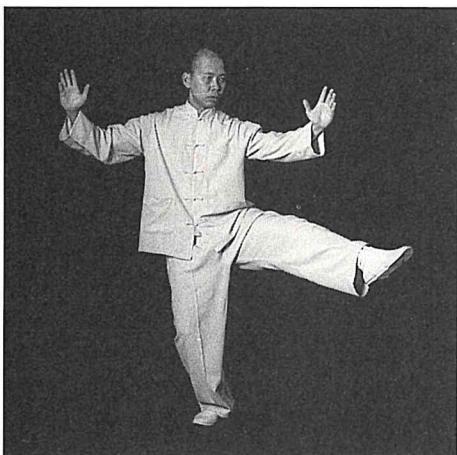


Abb. 31/14 (Seitenansicht)

32. Folge:

Sich umdrehen und mit
der Ferse stoßen
(Zhuan Shen Deng Jiao)



Abb. 32/1

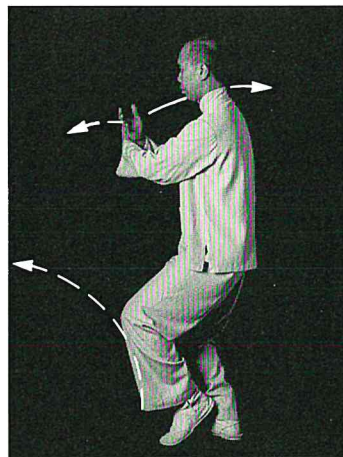
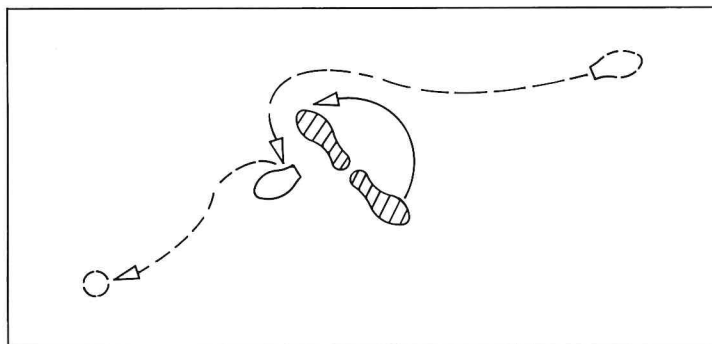


Abb. 32/2

1. Bewegung

Man läßt den linken Fuß bzw. den Unterschenkel sinken; dabei wird das linke Bein zwar angewinkelt, das linke Knie bleibt jedoch oben. Gleichzeitig benutzt man die rechte Ferse als Drehachse und dreht den Körper relativ rasch um 180° nach links und nach hinten zurück. Gleichzeitig führt man beide Hände zum Körper und kreuzt sie im Bereich der Handgelenke vor der Brust. Dabei befindet sich die linke Hand vor der rechten Hand und beide Handinnenflächen zeigen zum Körper.

Man schaut während der Körperdrehung nach vorne.



2. Bewegung

Man führt die Hände kreisförmig nach links und rechts auseinander und stößt mit der linken Ferse langsam nach links vorne; die linke Fußspitze sollte dabei nach oben zeigen. Zusammen mit dem Fersenstoß wird das rechte, gewichttragende Standbein langsam gestreckt, wobei das rechte Knie noch ein wenig gebeugt bleibt.

Man schaut zuerst auf die seitwärts geführte linke Hand, dann über die linke Hand hinaus nach links vorne.

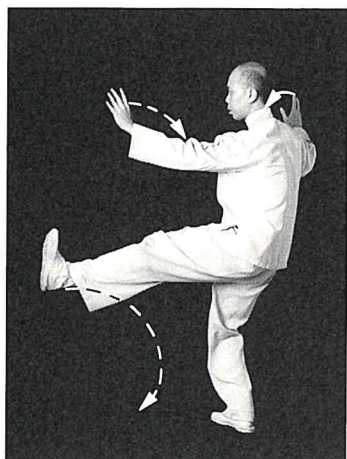


Abb. 32/3

- Den linken Fuß sollte man erst nach der Drehung mit dem Fußballen auf dem Boden absetzen und gleichzeitig darauf achten, daß der Körper weiterhin aufrecht gehalten wird.

Wenn man z.B. mit dem Halten des Körpergleichgewichts noch Probleme hat, kann man alternativ zur raschen Körperdrehung folgende Bewegung ausführen: Man kreuzt zuerst das linke Bein hinter dem Standbein und setzt den linken Fuß mit der Spitze weit außen neben der rechten Ferse ab. Dann erst führt man die Körperdrehung aus.

- Beim Fersenstoß sollte man ebenfalls zuerst das Knie anheben und dann mit der Ferse nach vorne oben stoßen. Dabei konzentriert sich die Kraft in der Ferse.

Ursprünglich führte der alte Tai-Ji-Quan-Meister Yang Cheng Fu die stoßende Bewegung mit der Fußspitze bzw. der Ferse sehr schnell aus. Erst später ging er dazu über diese Bewegung sehr langsam auszuführen.

33. Folge:

Das Knie streifen, links
und rechts
(Zuo You Lou Xi Ao Bu)

Diese Folge besteht aus 2 Teilfolgen.

Teil A: Das Knie streifen links (Zuo Lou Xi Ao Bu)

1. Bewegung

Man nimmt den linken Fuß nach unten zurück, indem man den Unterschenkel anwinkelt, das linke Knie jedoch auf seiner bisherigen Höhe beläßt, und beugt das rechte Bein allmählich wieder tiefer.

Gleichzeitig führt man die linke Hand an der linken Brusthälfte vorbei nach rechts, zum rechten Rippenbogen, und dann bogenförmig weiter nach unten. Die rechte Hand wird durch Anbeugen des rechten Unterarmes bogenförmig zum Kopf neben das Ohr geführt. Dabei dreht man die Handinnenfläche ein wenig nach innen, zum Gesicht, und läßt den rechten Ellenbogen in die Tiefe sinken.

Man schaut zuerst auf die sich dem Körper nähernde linke Hand, dann nach links vorn.



Abb. 33/1



Abb. 33/2

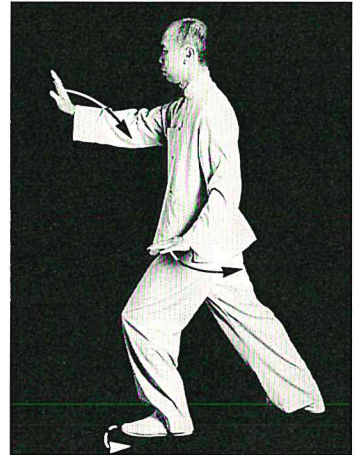


Abb. 33/3

2. Bewegung

Man bewegt den linken Fuß um einen Schritt nach links vorne, setzt zuerst die linke Ferse und dann, mit der Verlagerung des Körpergewichts auf den linken Fuß, die ganze Fußsohle auf dem Boden ab. Gleichzeitig dreht man den Körper nach links beugt das linke und streckt das rechte Bein und nimmt die *linke Schützen-Stellung* ein. Währenddessen führt man die linke Hand weiter nach unten vorne, kreist mit ihr über dem Knie und führt sie dann neben die linke Hüfte zurück. Die rechte Hand schiebt man nach vorne, Richtung Westen;

die rechte Handinnenfläche zeigt, mit leicht gesenktem Handgelenk, nach vorne und etwas nach links.

Man schaut nun geradeaus nach vorne, mit dem Blick umfaßt man jedoch die sich vorwärtsschiebende rechte Hand.

Teil B: Das Knie streifen, rechts
(You Lou Xi Ao Bu)

S. hierzu die Bewegungsbeschreibung der 9. Folge *Das Knie streifen*, links und rechts, **Teil B**, einschließlich der Anmerkungen.

Allerdings bewegt man sich in der 33. Folge, im Gegensatz zur 9. Folge, nicht mehr nach Osten sondern nach Westen.



Abb. 33/4



Abb. 33/5



Abb. 33/6



Abb. 33/7

34. Folge:

Vorwärtsgen und mit
der Faust herabstoßen
(Jin Bu Zai Chui)

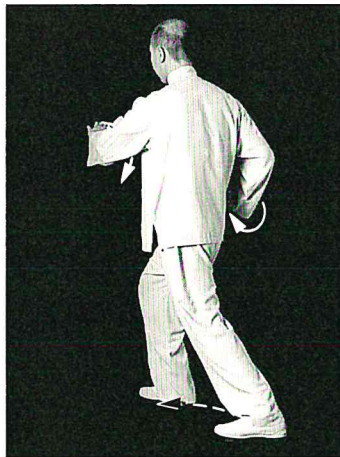


Abb. 34/1



Abb. 34/2

1. Bewegung

Man verlagert zuerst einen Teil des Körpergewichts auf den linken Fuß, dreht die vom Boden gelöste rechte Fußspitze um ca. 45° nach außen und setzt den rechten Fuß gleich wieder ab; man dreht den Körper langsam nach rechts und verlagert das Körpergewicht auf den rechten Fuß zurück. Dann bewegt man den linken Fuß bogenförmig am stehenden rechten Fuß vorbei nach vorne.

Gleichzeitig führt man die linke Hand von vorne bogenförmig zum rechten Rippenbogen zurück. Die rechte Hand führt man in einer nach außen gerichteten Kreisbewegung aus der rechten Hüfte zurück. Dabei macht man eine Faust und führt diese schließlich wieder ein Stückchen nach vorne, neben die rechte Taille. Das Faustaue zeigt am Ende dieser Bewegung nach rechts außen.

Man schaut auf die bogenförmig zum Rippenbogen geführte linke Hand.

2. Bewegung



Abb. 34/3

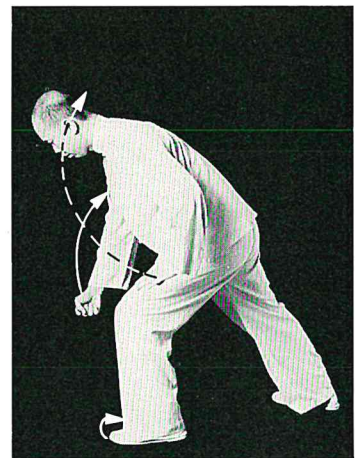


Abb. 34/4

Man setzt den linken Fuß um einen Schritt nach vorne, verlagert das Körpergewicht nach vorne auf den linken Fuß und geht in *die linke Schützen-Stellung*. Gleichzeitig dreht man den Körper langsam nach links, beugt den Oberkörper aus der Hüfte heraus nach vorne und führt dabei die linke Hand kreisend über das linke Knie, bis sie links neben dem linken Knie ankommt. Währenddessen stößt man mit der rechten Faust nach unten vorne, bis die rechte Faust etwas unterhalb des gebeugten linken Knies ankommt.

Man schaut schräg nach unten vorne und umfaßt mit dem Blick die herabstoßende rechte Faust.

- Während man den linken Fuß nach vorne setzt, bleibt der Oberkörper aufrecht. Erst wenn man mit der rechten Faust nach unten vorne stößt, sollte der Oberkörper durch eine aus den Hüftgelenken heraus eingeleitete Kippbewegung gebeugt werden. Die gesamte Wirbelsäule soll bei der Beugung mehr oder weniger gerade bleiben. Man sollte auf keinen Fall einen Buckel machen und den Kopf weder nach unten beugen, noch nach oben strecken.
- Den Blick richtet man nicht direkt auf den Boden, vor den linken Fuß, sondern weit nach vorne, über die rechte Faust hinaus.
- Am Ende dieser Folge sollten die Ellenbogen weiterhin locker gebeugt bleiben. Das linke Handgelenk muß leicht nach unten gesenkt, das rechte Handgelenk dagegen gerade gehalten werden, damit die rechte Faust eine lineare Verlängerung des rechten Unterarmes bilden kann. Dabei zeigt das Faustauge schräg nach oben vorne.

35. Folge:

Sich aufrichten,
umdrehen und mit der
Faust schlagen
(Fan Shen Pie Shen Chui)

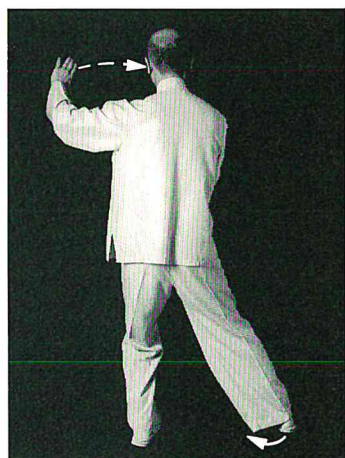


Abb. 35/1



Abb. 35/2

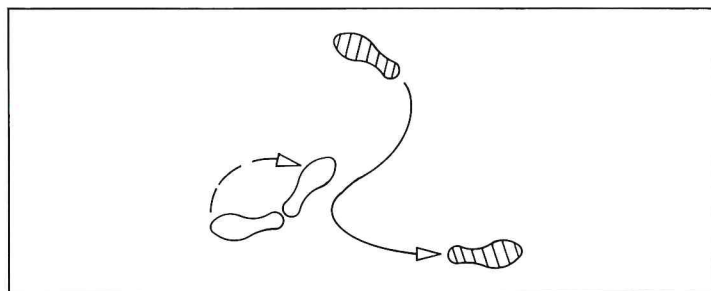


Abb. 35/3 (Seitenansicht)

Man verlagert zuerst einen kleinen Teil des Körpergewichts auf den rechten Fuß und dreht die linke Fußspitze so weit wie möglich nach innen. Während der Fußbewegungen kommt man mit dem Oberkörper wieder hoch und dreht den gesamten Körper nach rechts. Gleichzeitig beugt man den rechten Arm und führt auf diese Weise die rechte Faust vor den linken Rippenbogen. Das Faustauge zeigt schräg zum Körper, der rechte Unterarm wird parallel zum Körper gehalten. Die linke Hand führt man von unten nach oben hinauf, bis sie sich oberhalb der linken Schläfe befindet.

Man schaut während der Körperdrehung nach vorne, wobei man mit dem Blick beide Hände umfaßt.

1. Bewegung



5. Bewegungsbeschreibung der 24. Folge *Sich umdrehen und mit der Faust schlagen*, 2. und 3. Bewegung, einschließlich der Anmerkungen.

2. und 3. Bewegung

Die Gehrichtung der 35. Folge zeigt jetzt allerdings nach Osten.

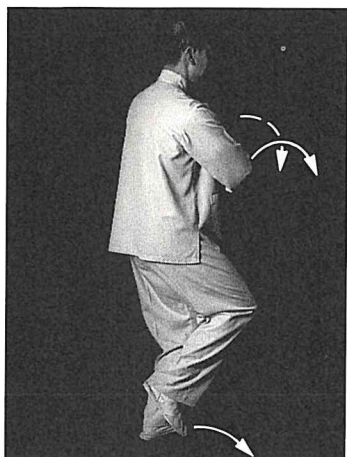


Abb. 35/4



Abb. 35/5 (Seitenansicht)

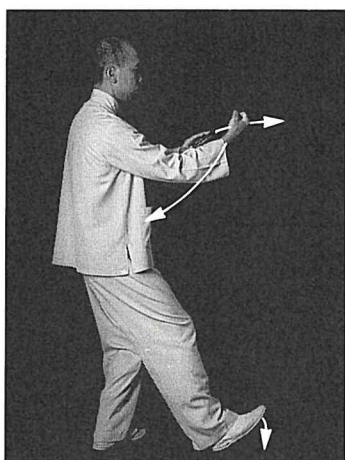


Abb. 35/6



Abb. 35/7

36. Folge:

Vorwärtsgehen,
abwehren, gegenhalten
und zustoßen
(Jin Bu Ban Lan Chui)

S. hierzu Bewegungsbeschreibung und Anmerkungen der 25.
Folge *Vorwärtsgehen, abwehren, gegenhalten und zustoßen*.
Die Gehrichtung zeigt nach Osten.

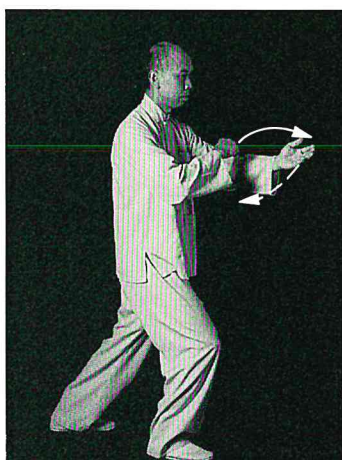


Abb. 36/1



Abb. 36/2

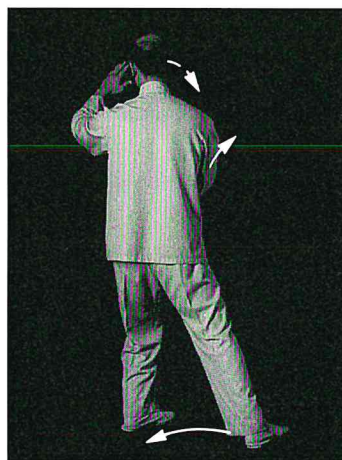


Abb. 36/3

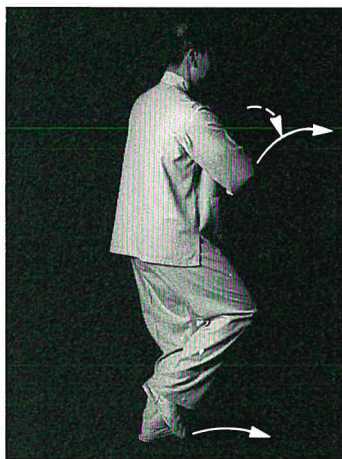


Abb. 36/4



Abb. 36/5



Abb. 36/6

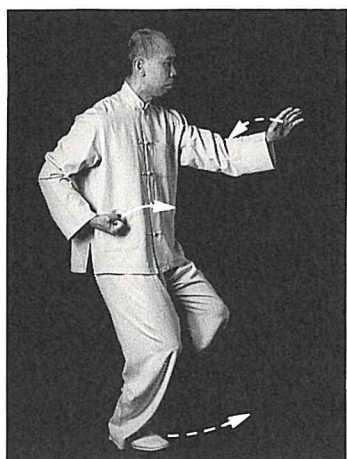


Abb. 36/7

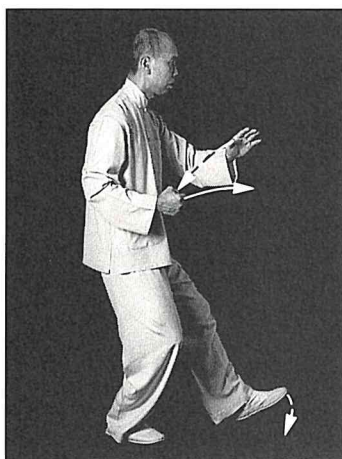


Abb. 36/8

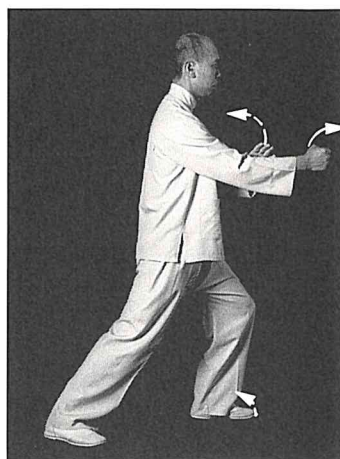


Abb. 36/9

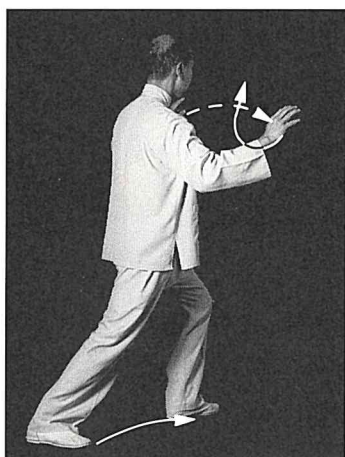


Abb. 37/1

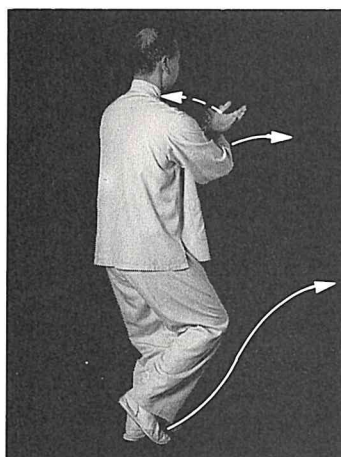


Abb. 37/2

37. Folge:

Mit der Ferse stoßen,
rechts
(You Deng Jiao)

Man nimmt das Körpergewicht ein wenig zurück auf den rechten Fuß und dreht den linken Fuß um etwa 45° nach außen. Dann

1. Bewegung

verlagert man das Gewicht wieder auf den linken Fuß zurück, um den ganzen linken Fuß auf dem Boden abzusetzen. Man dreht den Körper langsam nach links. Nachdem das ganze Körpergewicht auf den linken Fuß verlagert worden ist, bewegt man den rechten Fuß am linken Fuß vorbei nach vorne.

Gleichzeitig führt man die linke Hand nach links vorne und ein wenig nach oben und dreht dabei die linke Handinnenfläche nach innen. Man öffnet die rechte Faust und führt die rechte Hand von rechts vorne zuerst bogenförmig nach unten und dann nach links hinauf, vor die linke Hand. Dabei dreht man die rechte Handinnenfläche ebenfalls langsam nach innen. Die Hände werden also vor der Brust, im Handgelenksbereich miteinander gekreuzt.

Man schaut nach rechts vorne und umfaßt mit dem Blick die sich kreuzenden Hände.

2. Bewegung

Man führt beide Hände in einer kreisförmigen Bewegung jeweils nach links und rechts auseinander. Gleichzeitig stößt man mit der rechten Ferse langsam nach vorne und nach oben, möglichst bis in Hüfthöhe hinauf. Die Fußspitze zeigt nach oben. Während des Fersenstoßes streckt man das linke Bein langsam in die Höhe, wobei das linke Knie weiterhin leicht gebeugt bleibt.

Man schaut zuerst auf die kreisförmig nach rechts geführte Hand, dann über diese Hand hinaus, geradeaus nach vorne.

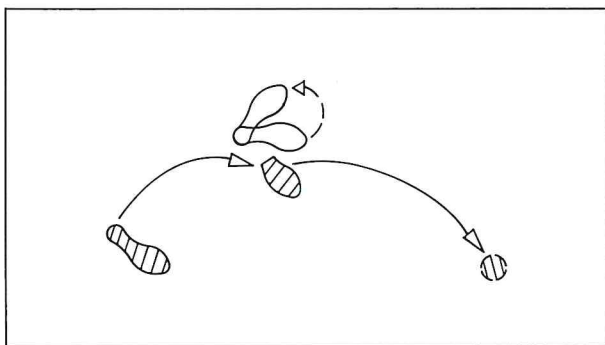


Abb. 37/3

- Bei der Ausführung dieser Folge sollten die Anmerkungen zur 31. Folge *Mit der Fußspitze stoßen, links und rechts* und zur 32. Folge *Sich umdrehen und mit der Ferse stoßen* beachtet werden.

38. Folge:

Den Tiger schlagen, links
(Zou Da Hu Shi)

Man hält das rechte Knie weiterhin auf Hüfthöhe und läßt den rechten Fuß langsam absinken und herunterhängen. Das linke Bein wird allmählich wieder tiefer gebeugt.

Die linke Hand führt man von links bogenförmig leicht nach rechts vorne, bis sie, etwa eine Faustbreite entfernt, neben dem rechten Ellenbogen angelangt. Dabei dreht man die linke Handinnenfläche langsam nach innen, schräg zum Körper hin. Die rechte Hand senkt man gleichzeitig ein wenig und dreht die rechte Handinnenfläche langsam nach unten.

Man schaut auf die rechte Hand.

1. Bewegung

Man setzt den rechten Fuß, mit der Fußspitze zuerst, schräg (= Richtung Nordosten) vor dem linken Fuß ab. Der Abstand zwischen beiden Füßen sollte jetzt weniger als eine Schulterbreite betragen.

2. Bewegung

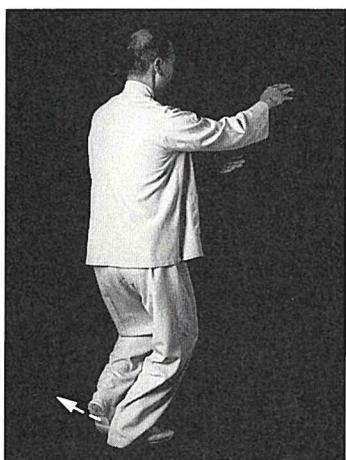


Abb. 38/1

Man verlagert das Körpergewicht auf den rechten Fuß und setzt diesen jetzt voll auf dem Boden ab. Anschließend löst man den linken Fuß, mit der Ferse zuerst, vom Boden. Beide Hände führt man während der Gewichtsverlagerung weiter nach rechts unten, wobei die linke Handinnenfläche nach oben gedreht wird.

Man schaut geradeaus nach vorne und umfaßt mit dem Blick beide Hände.

Man setzt jetzt den linken Fuß um einen Schritt seitwärts nach links zurück (Richtung Nordwesten). Zuerst setzt man die linke Ferse und dann, zusammen mit der Verlagerung des Körpergewichts, die

3. Bewegung

ganze Fußsohle ab und geht in die *linke Schützen-Stellung*. Den Körper dreht man dabei weiter nach links.

Die linke Hand führt man während der Körperdrehung und Gewichtsverlagerung von rechts bogenförmig nach unten, weiter über das linke Knie nach links hinauf, bis sie ihre neue Position, etwas oberhalb und vor der linken Schläfe, erreicht hat. Während dieser Bewegung formt man die linke Hand zur Faust und dreht diese so, daß das Faustauge allmählich nach unten zeigt.

Währenddessen formt man auch mit der rechten Hand eine Faust und führt diese während der Körperdrehung bogenförmig von rechts nach links, bis sie vor dem Solarplexus angelangt. Bei dieser Bewegung beugt man den rechten Unterarm an, so daß er schließlich parallel zum Brustkorb gehalten wird. Dabei zeigt das rechte Faustauge nach oben.

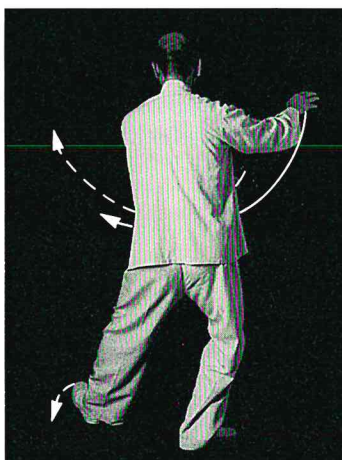


Abb. 38/2

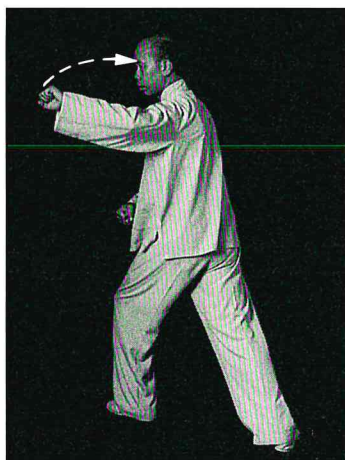


Abb. 38/3



Abb. 38/4

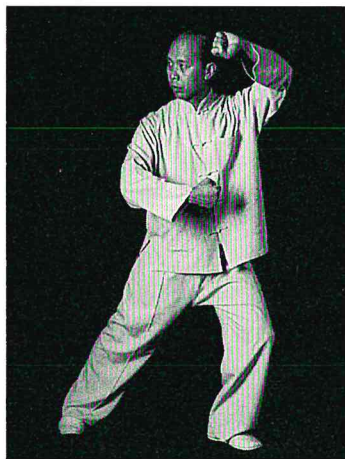
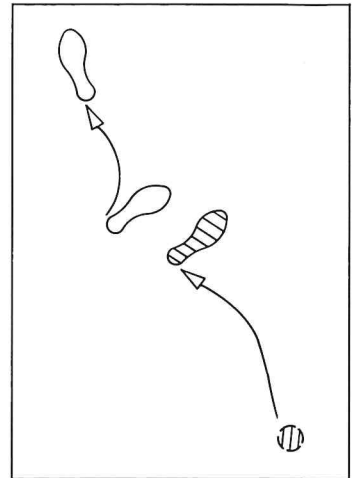


Abb. 38/5 (Seitenansicht)

Man verfolgt mit dem Blick zuerst die linke Faust; während die linke Faust sich der linken Schläfe nähert, schaut man nach rechts vorne.

- Zu Beginn dieser Folge sollte man das Absetzen des rechten Fuß durch Beugen des linken Beines unterstützen. So kann der rechte Fuß ganz leicht und ruhig den Boden erreichen.
- Wenn man den linken Fuß seitwärts setzt, sollte man das Gewicht anfangs auf dem tragenden Bein belassen und den Oberkörper aufrichten. Erst wenn der linke Fuß mit der Ferse den Boden berührt hat, verlagert man das Körpergewicht allmählich auf diesen hinüber.
- Am Ende dieser Folge bleiben die Arme leicht gebeugt und die Schultern locker hängen. Die Fäuste stehen senkrecht übereinander und die Faustaugen zeigen zueinander.



39. Folge:

Den Tiger schlagen, rechts (You Da Hu Shi)

Man verlagert das Körpergewicht ein wenig nach rechts und dreht die linke Fußspitze so weit wie möglich nach innen. Dann verlagert man das Körpergewicht auf den linken Fuß zurück und setzt die linke Fußspitze wieder auf dem Boden ab. Danach löst man langsam den rechten Fuß vom Boden. Gleichzeitig öffnet man die linke Faust, führt sie seitwärts nach links herunter und dreht dabei die Handinnenfläche nach unten.

Auch die rechte Faust wird geöffnet, ihre Handinnenfläche wird nach oben gedreht. Während des Öffnens führt man die rechte Hand neben den linken Oberarm, in die Nähe des Ellenbogens, wobei zwischen linkem Oberarm und rechter Hand eine Faustbreit Abstand besteht.

Man schaut auf die linke Hand und dann wieder geradeaus nach vorn.

Nachdem das Körpergewicht vollständig auf den linken Fuß verlagert worden ist, dreht man den Körper weiter nach rechts und nimmt den rechten Fuß nach innen, zum stehenden linken Fuß heran. Dann setzt man den rechten Fuß um einen Schritt nach

1. Bewegung

2. Bewegung



Abb. 39/1



Abb. 39/2



Abb. 39/3

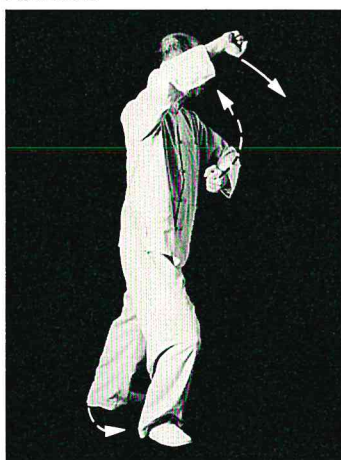


Abb. 39/4



Abb. 39/5 (Seitenansicht)

rechts vorne (Richtung Südosten). Man setzt den rechten Fuß mit der Ferse zuerst auf, verlagert das Gewicht auf das rechte Bein und setzt dabei die ganze Fußsohle ab. Gleichzeitig beugt man das vordere rechte und streckt das hintere linke Bein und geht in die *rechte Schützen-Stellung*.

Die rechte Hand führt man während der Körperdrehung und der Gewichtsverlagerung kreisförmig von links nach unten, weiter über das rechte Knie und dann hinauf, bis vor und knapp über die rechte Schläfe. Auch hier formt man während der Bewegung die rechte Hand zur Faust und dreht diese so, daß sie in ihrer Endposition vor der Schläfe mit dem rechten Faustaue nach unten zeigt. Die linke Hand führt man gleichzeitig bogenförmig von links nach rechts, bis vor den Solarplexus. Dabei formt man auch sie wieder zu einer Faust deren Faustaue nach oben zeigt.

Man schaut zuerst auf die rechte Faust und dann, sobald die rechte Faust sich der rechten Schläfe nähert, nach links vorne.

- S. Anmerkungen zur 38. Folge *Den Tiger schlagen, links*, in seitenverkehrter Ausführung.

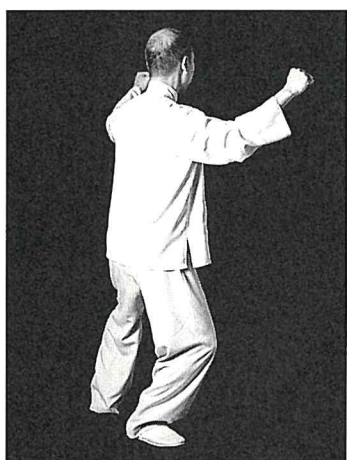
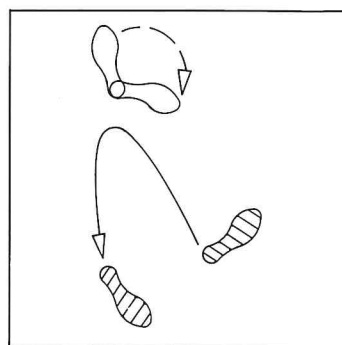


Abb. 40/1

40. Folge:

Nach links drehen und mit der Ferse stoßen, rechts
(Hui Shen You Deng Jiao)

Man dreht die linke Ferse nach innen und den Körper langsam nach links; dabei verlagert man das Körpergewicht allmählich auf den linken Fuß.

Gleichzeitig führt man die linke Faust seitlich nach links hinauf und die rechte Faust seitlich nach rechts unten, bis sie knapp unterhalb der Schulter ankommen. Beide Fäuste werden locker gelassen.

Man schaut während der Körperdrehung nach vorne.

Nachdem das Körpergewicht vollständig auf den linken Fuß verlagert worden ist, dreht man den Körper etwas weiter nach links, nimmt den rechten Fuß zum linken Fuß zurück und berührt mit dem rechten Fußballen locker den Boden.

Man öffnet beide Fäuste und führt die linke Hand bogenförmig zugleich nach vorne, leicht nach unten und dann etwas nach oben.

1. Bewegung

2. Bewegung

40. Folge

Die rechte Hand führt man nach unten, am Bauch vorbei, und dann nach links hinauf bis vor die linke Hand; die Hände werden jetzt vor der Brust, im Bereich der Handgelenke gekreuzt. Beide Handinnenflächen zeigen zum Körper.

Man schaut zuerst auf die linke Hand und dann nach vorne.

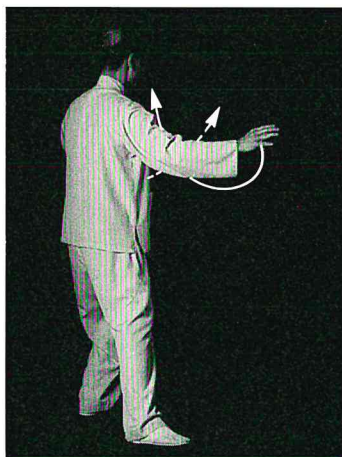


Abb. 40/2

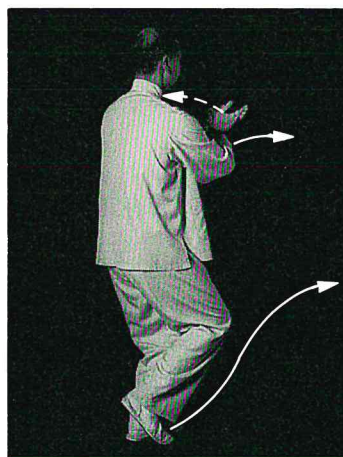


Abb. 40/3

3. Bewegung

5. Bewegungsbeschreibung der 37. Folge *Mit der Ferse stoßen, rechts*, 2. Bewegung, einschließlich der Anmerkungen.

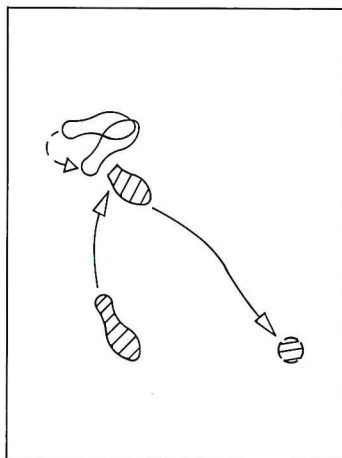


Abb. 40/4

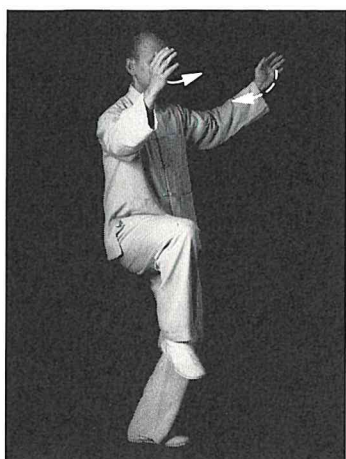


Abb. 41/1



Abb. 41/2

41. Folge:

Dem Gegner auf die
Ohren schlagen
(Shuang Feng Guan Er)

Man winkelt den rechten Unterschenkel an und läßt auf diese Weise den rechten Fuß sinken; das rechte Knie wird leicht in die Höhe gehoben. Man dreht den Körper, indem man den linken Fußballen als Drehachse benutzt, schnell um etwa 45° nach rechts (Richtung Südosten).

Gleichzeitig führt man die Hände von beiden Seiten bogenförmig nach innen vor den Körper zurück. Am Ende dieser Bewegung befinden sich die Hände in einem etwa kopfgroßen Abstand über dem gebeugten rechten Knie.

Dabei werden die Arme locker gebeugt und die Hände allmählich nach oben gedreht. Die Ellenbogen hängen etwas nach unten, die Arme bilden jeweils einen Bogen.

Während der Körperdrehung schaut man nach rechts vorne, wobei der Blick die Hände, die zusammengeführt werden, umfaßt.

1. Bewegung

Man beugt das linke Bein etwas tiefer. Gleichzeitig führt man beide Hände nach unten, bis sie rechts und links neben dem rechten Knie ankommen.

Dann setzt man den rechten Fuß um einen Schritt nach vorne, in Richtung Südosten. Man setzt zuerst die rechte Ferse auf, verlagert das Körpergewicht auf den rechten Fuß und rollt dabei die ganze Fußsohle auf dem Boden ab. Gleichzeitig beugt man das vordere rechte und streckt das hintere linke Bein und geht in die *rechte Schützen-Stellung*.

Während man den rechten Fuß nach vorne setzt, führt man die Hände seitwärts nach links und rechts auseinander. Dabei dreht man die beiden Unterarme nach innen und formt die Hände zu Fäusten. Die Faustaugen beider Hände zeigen jetzt zueinander. Anschließend führt man beide Fäuste mit einer stoßenden Bewegung nach oben vorne. Sie befinden sich am Ende dieser Bewegung

2. Bewegung



Abb. 41/3



Abb. 41/4



Abb. 41/5

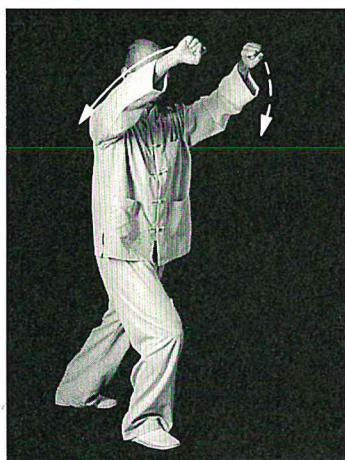


Abb. 41/6

in einem etwa kopfbreiten Abstand zueinander, etwas oberhalb der eigenen Kopfhöhe. Die Knöchel der Zeigefinger sind jetzt einander zugewandt, die Faustaugen zeigen nach innen und nach unten.

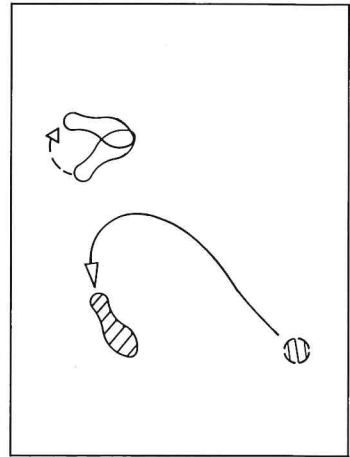
Man schaut nach vorne; am Ende dieser Bewegung umfaßt der Blick die beiden nach oben gebrachten Fäuste.

- Bevor man die linke Ferse nach außen dreht, sollte man das Gleichgewicht kontrollieren. Man kann das Gleichgewicht während der Drehung besser halten, wenn der Oberkörper aufrecht bleibt, die Schultern hängengelassen und die Hüften entspannt werden. Der Körperschwerpunkt wird auf diese Weise näher zum Boden gebracht.
- Wenn man den rechten Fuß sinken läßt, sollte man die rechte

Hüfte ein wenig nach hinten und, durch Beugen des linken Knies, nach unten zurücknehmen. Außerdem sollte man den rechten Fuß nicht zu früh auf den Boden setzen; vielmehr sollte man zuerst die Hände herabführen, dann das linke Standbein tiefer beugen und erst dann den rechten Fuß nach vorne unten strecken.

Diese drei Bewegungen sollte man nacheinander, jedoch ineinander übergehend ausführen.

- Beim Herabsenken der Hände zum Knie sollte man die Hände nicht aktiv nach unten führen, sondern vielmehr die Ellenbogen in die Tiefe sinken lassen, die dann ihrerseits die Hände mitführen. Gleichzeitig sollte man Hände, Arme und Schultern bewußt entspannen, ohne daß jedoch die Hände eine schlaaffe Haltung einnehmen.
- Das Aufwärtsstoßen der Fäuste geschieht kreisförmig. D.h. man sollte die Fäuste beim Hinaufführen zuerst bogenförmig auseinander und dann, wenn sie oben angelangen, wieder zusammenführen. Die Fäuste müssen in ihrer Endposition einen Abstand von mindestens einer Kopfbreite und maximal einer Schulterbreite zueinander einnehmen. Die schlagende Bewegung der Fäuste sollte von der zeitlichen Ausführung her harmonisch mit der Einnahme der *rechten Schützen-Stellung* abgestimmt werden.
- Die Bewegung der beiden Fäuste, die man zu den Ohren des Gegners hinauf stößt, sollte auch durch die Beine und die Wirbelsäule mitgestaltet werden. D.h., man drückt den hinteren linken Fuß bei der Einnahme der *rechten Schützen-Stellung* innerlich vom Boden ab und übernimmt die aus dem Fuß rückstoßende Kraftwelle in den gesamten Körper. Diese Kraftwelle wird über das linke Bein, das Kreuz und die gesamte Wirbelsäule übertragen und durch die Schulterblätter und Arme hindurch, bis hinauf zu den Fäusten weitergeleitet. Durch dieses innerliche Abdrücken werden der Oberkörper und der Stoß der Fäuste automatisch nach vorne gebracht.



42. Folge:

Mit der Ferse stoßen, links
(Zuo Deng Jiao)



Abb. 42/1



Abb. 42/2



Abb. 42/3

1. Bewegung

Man verlagert zuerst das Körpergewicht etwas auf den linken Fuß zurück und dreht die rechte Fußspitze um ca. 10-15° nach außen. Dann verlagert man das Körpergewicht wieder nach vorne, auf den rechten Fuß und dreht sich selbst dabei ein wenig nach rechts. Anschließend nimmt man den linken Fuß zum vorne stehenden rechten Fuß heran.

Gleichzeitig öffnet man beide Fäuste, führt sie von oben in einer kreisförmigen Bewegung zuerst seitwärts, dann nach unten, vor den Bauch und schließlich vor der Körpermitte wieder bis zum Brustkorb hinauf. Die Hände kreuzen sich beim Aufwärtsführen im Bereich der Handgelenke, wobei die linke Hand sich vor der rechten Hand befindet; die Handinnenflächen werden allmählich nach innen gedreht.

Man schaut zuerst nach vorne und umfaßt mit dem Blick die abwärts kreisenden Hände. Sobald die Hände vor dem Körper gekreuzt werden, schaut man nach links vorne.

2. Bewegung

Jetzt führt man die Hände kreisförmig nach links und rechts auseinander und stößt mit der Ferse des linken Fußes langsam nach oben vorne. Gleichzeitig streckt man das rechte Standbein ein wenig in die Höhe, wobei das rechte Knie jedoch weiterhin leicht gebeugt bleibt. Am Ende des Fußstoßes zeigt die linke Fußspitze nach oben.

Man schaut zuerst auf die seitwärts geführte linke Hand und dann über die linke Hand hinaus, nach links vorne.

- S. hierzu die Anmerkungen der 37. Folge *Mit der Ferse stoßen, rechts*. Lediglich die mit links bzw. rechts bezeichneten Angaben werden jetzt seitenverkehrt ausgeführt.

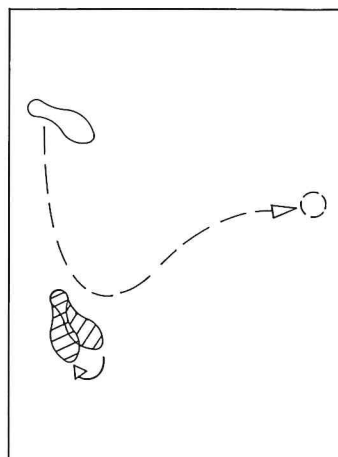


Abb. 43/1

Man läßt zuerst den linken Fuß zur linken Seite heruntersinken, ohne ihn jedoch abzusetzen; der linke Fuß bleibt also frei hängen. Dann löst man die rechte Ferse vom Boden, nutzt den rechten Fußballen als Drehachse und dreht auf diesem schnell um eine ganze Drehung nach rechts. Der linke Fuß wird mit der Körperdrehung mitgenommen und nach der Drehung links neben dem rechten inneren Knöchel, mit dem Fußballen zuerst, aufgesetzt. Mit dem Absetzen der linken Ferse verlagert man das Körpergewicht auf den linken Fuß. Anschließend beugt man das linke Bein und löst den rechten Fuß vom Boden.

43. Folge:

Sich umdrehen und mit der Ferse stoßen, rechts (Zhuan Shen You Deng Jiao)

1. Bewegung



Abb. 43/2



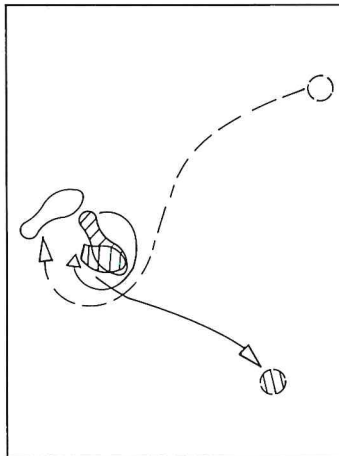
Abb. 43/3



Abb. 43/4

Gleichzeitig führt man die Hände von den Seiten aus wieder nach innen, vor den Körper und kreuzt ihre Handgelenke vor dem Brustkorb, wobei sich diesmal die rechte Hand vor der linken Hand befindet. Beide Handinnenflächen zeigen zum Körper.

Man schaut während der Körperdrehung weiterhin nach vorne; am Ende der Drehung umfaßt man mit dem Blick die sich kreuzenden Hände.



2. Bewegung



Abb. 43/5

5. Bewegungsbeschreibung der 2. Bewegung in der 37. Folge *Mit der Ferse stoßen, rechts.*

- Während der Drehung sollte der Körper aufrecht bleiben und das Körpergewicht zum Boden gebracht werden. Man sollte zudem den Schwung, den man mit dem linken Fuß holt, nutzen, um die Drehung besser und sicherer zu gestalten.

Nach der Drehung zeigt die Spitze des linken Fußes um etwa 45° nach außen, d.h. Richtung Nordosten.

Man kann die Drehung auch langsam ausführen. In diesem Falle läßt man den gesamten rechten Fuß, also auch die rechte Ferse, am Boden und setzt den linken Fußballen mit Hilfe einer schwunghaften Drehung, bei der sich der Körper ein wenig nach rechts dreht, hinter der rechten Ferse (etwas versetzt neben dem inneren Knöchel des rechten Fußes) ab. Die Füße sollten in dieser Haltung ca. eine Faustbreit Abstand zueinander haben. Dann dreht man den gesamten Körper nach rechts weiter, bis man die oben beschriebene Endposition erreicht.

Bei der langsamen Drehung nutzt man beide Fußballen als Drehachse (d.h. beide Fersen werden bei der Drehung vom Boden gelöst).

- Die Körperdrehung und die Bewegungen der Hände sollten zeitgleich beginnen und beendet werden.
- S. auch Anmerkungen zur 37. Folge *Mit der Ferse stoßen, rechts.*

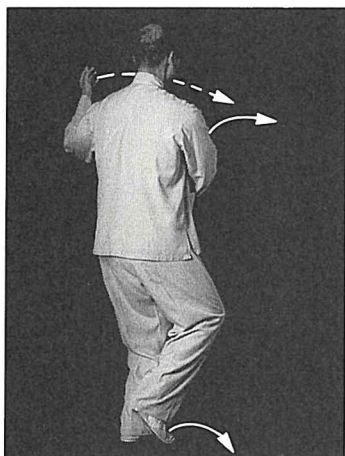


Abb. 44/1



Abb. 44/2 (Seitenansicht)

44. Folge:

Vorwärtsgen,
abwehren, gegenhalten
und zustoßen
(Jin Bu Ban Lan Chui)

Man beugt das linke Bein allmählich tiefer und läßt den rechten Fuß ebenfalls sinken, ohne jedoch mit diesem den Boden zu berühren. Der Körper wird unterdessen ein wenig nach rechts gedreht.

Gleichzeitig macht man mit der rechten Hand eine Faust und führt diese von rechts oben nach unten, am Bauch vorbei und bogenförmig weiter nach links, bis zum linken Rippenbogen. Während dieser Bewegung dreht man die Faust so weit nach innen,

1. Bewegung

daß das Faustauge schräg zum Körper zeigt. Den linken Ellenbogen, und damit auch die linke Hand, läßt man etwas sinken. Dann führt man die linke Hand bogenförmig sowohl nach vorne, als auch leicht nach oben. Am Ende dieser Bewegung befindet sich das linke Handgelenk im Abstand von einer Unterarmlänge vor der linken Schulter. Die linke Handspitze zeigt, in Höhe des Ohres, nach oben, die Handinnenfläche ist leicht nach rechts unten geneigt. Man sollte darauf achten, daß die Bewegungen beider Hände zeitgleich zum Beugen des linken Knies verlaufen.

Man schaut zuerst auf die nach innen geführte rechte Faust und dann nach rechts vorn.

2., 3. und 4. Bewegung

5. Bewegungsbeschreibung der 12. Folge *Vorwärtsgehen, abwehren, gegenhalten und zustoßen*, 3., 4. und 5. Bewegung, einschließlich der Anmerkungen.

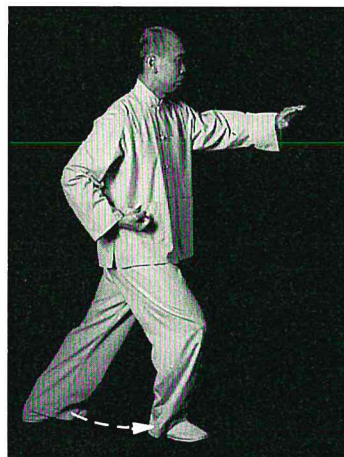
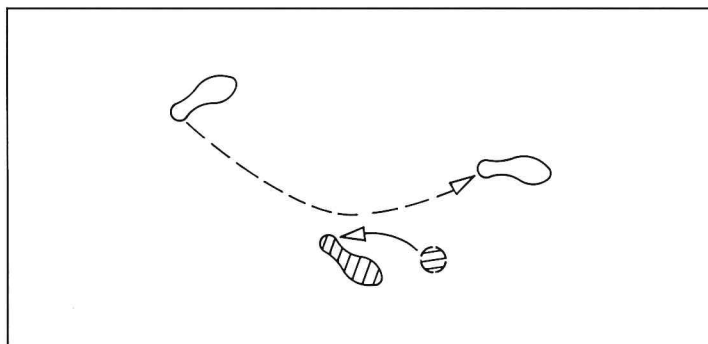


Abb. 44/3



Abb. 44/4



Abb. 44/5

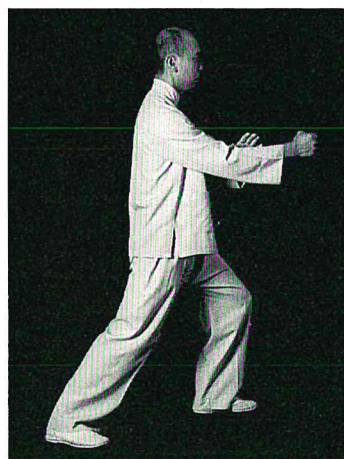


Abb. 44/6

45. Folge:

S. hierzu die Bewegungsbeschreibung der 13. Folge *Wie versiegelt und verschlossen*, einschließlich der Anmerkungen.

**Wie versiegelt und
verschlossen
(Ru Feng Si Bi)**

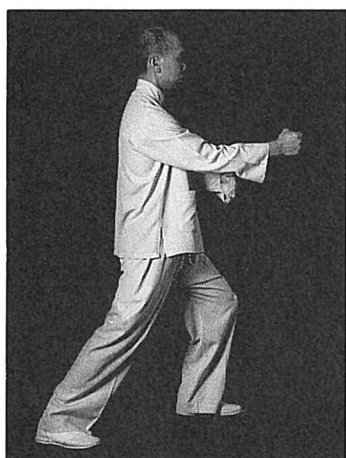


Abb. 45/1

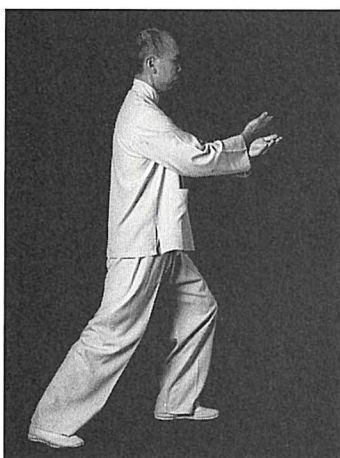


Abb. 45/2

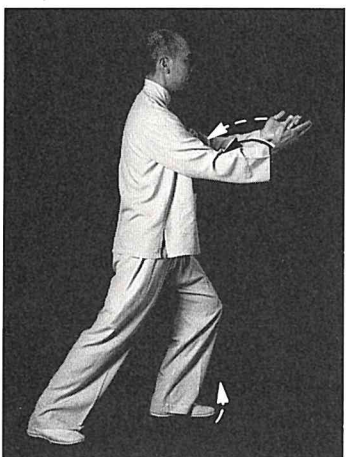


Abb. 45/3

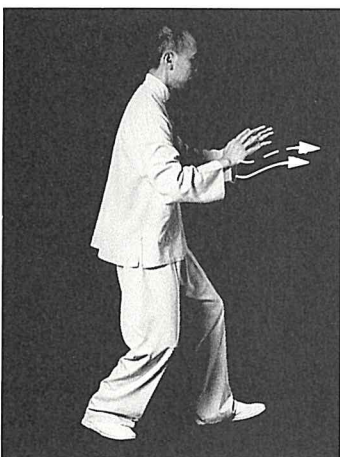


Abb. 45/4



Abb. 45/5

46. Folge:

Die Hände kreuzen
(Shi Zi Shou)

S. hierzu die Bewegungsbeschreibung der 14. Folge *Die Hände kreuzen*, einschließlich der Anmerkungen.

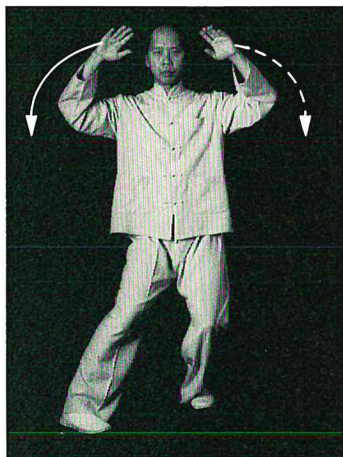


Abb. 46/1

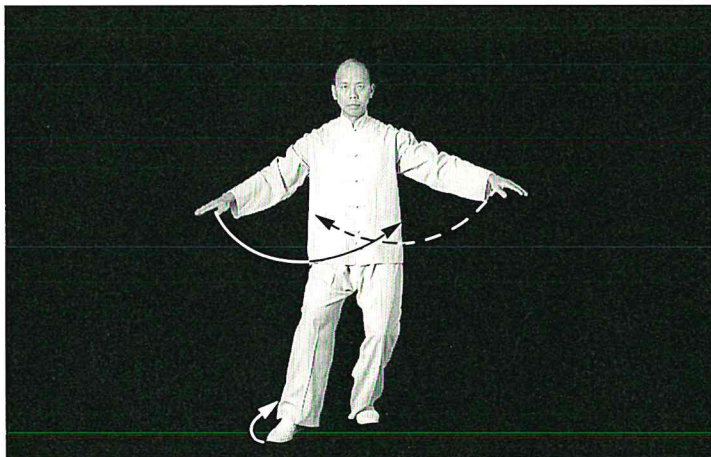


Abb. 46/2



Abb. 46/3



Abb. 46/4



Abb. 47/1

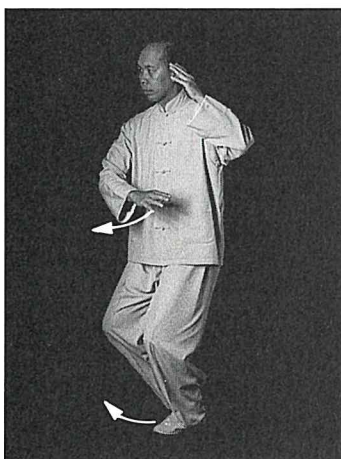


Abb. 47/2



Abb. 47/3

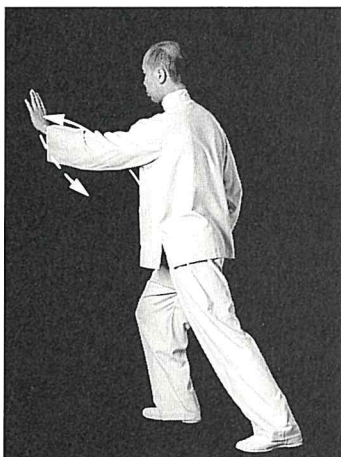


Abb. 47/4

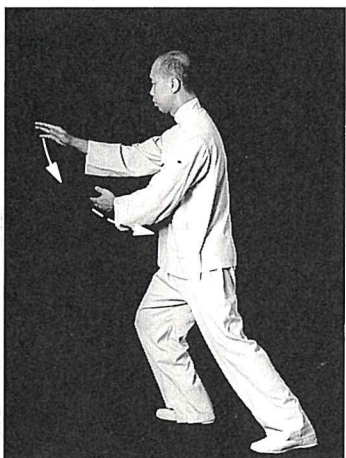


Abb. 47/5



Abb. 47/6

47. Folge:

Der Leopard und der
Tiger gehen zurück zum
Berg
(Bao Hu Gui Shan)



Abb. 47/7



Abb. 47/8



Abb. 47/9



Abb. 47/10

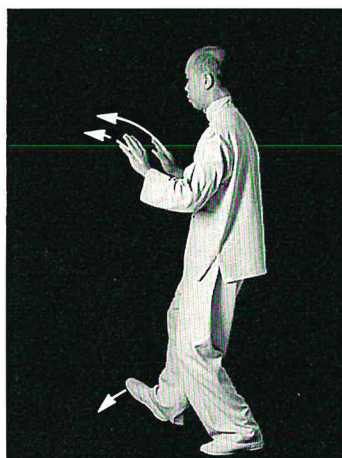


Abb. 47/11

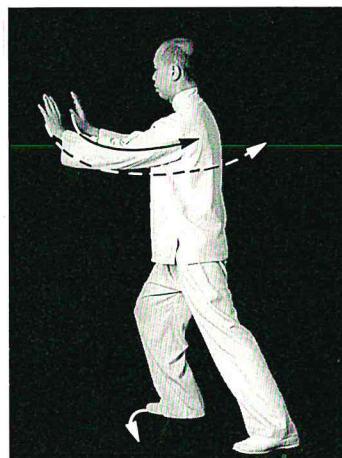


Abb. 47/12

S. hierzu die Bewegungsbeschreibung der 15. Folge *Der Leopard* und der *Tiger* gehen zurück zum *Berg*, einschließlich der Anmerkungen.



Abb. 48/1



Abb. 48/2



Abb. 48/3



Abb. 48/4

48. Folge:

Die einfache Peitsche,
diagonal
(Xie Dan Bian)

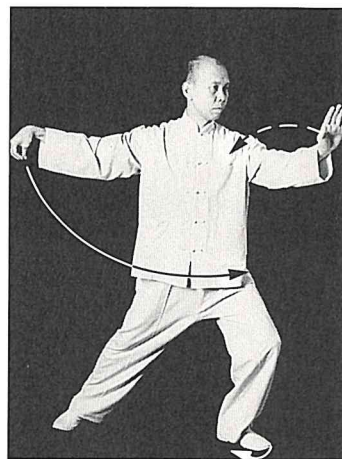
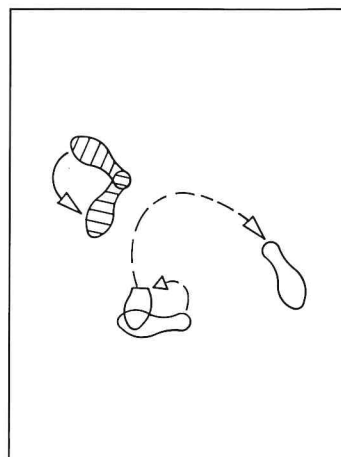


Abb. 48/5

S. hierzu die Bewegungsbeschreibung der 4. Folge *Die einfache Peitsche*, einschließlich der Anmerkungen.

Lediglich in der Endposition dieser Folge nimmt man eine andere Richtung ein, als in der 4. Folge. Der Körper zeigt in der 48. Folge nach Südosten, anstatt, wie bei der 4. Folge, nach Osten.



49. Folge:

Die Mähne des
Wildpferdes teilen, links
und rechts
(Zuo You Ye Ma Fen Zong)

Die 49. Folge setzt sich aus 3 Teilfolgen zusammen.

Teil A: Die Mähne des Wildpferdes teilen, rechts (You Ye Ma Fen Zong)

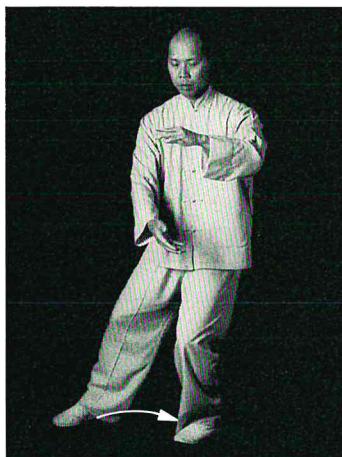


Abb. 49/1



Abb. 49/2

1. Bewegung

Man verlagert einen Teil des Körpergewichts auf den rechten Fuß und dreht die linke Fußspitze nach innen (Richtung Südwesten). Anschließend dreht man den Körper ein wenig nach links und bringt das gesamte Körpergewicht wieder zurück auf den linken Fuß. Dann zieht man den rechten Fuß, ohne dabei den Boden zu berühren, zum inneren Knöchel des linken Fußes heran.

Gleichzeitig beugt man den linken Arm und führt auf diese Weise die linke Hand bogenförmig nach innen, vor die linke Brusthälfte. Die linke Handinnenfläche zeigt zum Boden, der linke Ellenbogen liegt etwas tiefer als das linke Handgelenk. Die *rechte Hakenhand* wird geöffnet, man führt sie von rechts oben bogenförmig nach links unten, vor den linken unteren Bauch. Dabei wird die rechte Handinnenfläche langsam nach oben gedreht, so daß die beiden Handinnenflächen zueinander zeigen und, zusammen mit den rund gehaltenen Armen, die *Ballhaltung* einnehmen.

Man schaut auf die linke Hand.

2. Bewegung

Man setzt den rechten Fuß, mit der Ferse zuerst, einen Schritt nach rechts vorne und dreht dabei mit dem Körper allmählich zurück nach rechts. Mit der anschließenden Vorwärtsverlagerung des Körpergewichts auf den rechten Fuß setzt man diesen ganz auf dem Boden ab. Die rechte Fußspitze zeigt nach vorne, d.h. Richtung Westen. Man beugt das rechte und streckt das linke Bein und geht in die *rechte Schützen-Stellung*.

Gleichzeitig führt man die rechte Hand mit relativ gestrecktem



Abb. 49/3

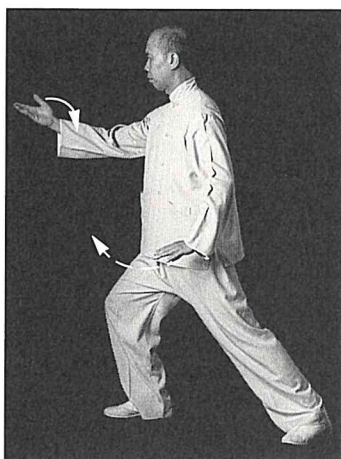


Abb. 49/4

Arm nach rechts oben, bis sie sich auf Höhe der rechten Schulter befindet; die rechte Handspitze wird auf Höhe der eigenen Augenbrauen geführt. Am Ende dieser Bewegung zeigt die rechte Handinnenfläche schräg nach links oben, wobei das Handgelenk nicht abgeknickt wird. Die linke Hand führt man bogenförmig nach unten, neben die linke Hüfte.

Man schaut nach rechts vorne und umfaßt mit dem Blick die hinauffliegende rechte Hand.

Teil B: Die Mähne des Wildpferdes teilen, links (Zuo Ye Ma Fen Zong)

1. Bewegung

Man verlagert einen Teil des Körpergewichts auf den linken Fuß und

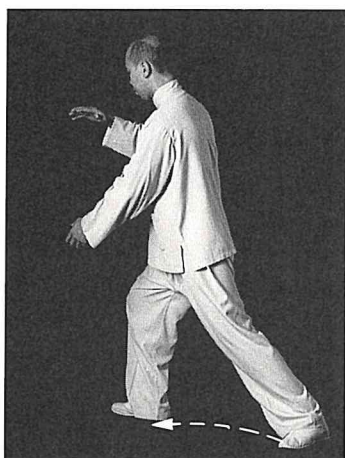


Abb. 49/5



Abb. 49/6

dreht die rechte Fußspitze um etwa 45° nach außen. Dann verlagert man das Körpergewicht auf den vorderen rechten Fuß zurück und dreht den Körper ein wenig nach rechts. Den hinteren linken Fuß zieht man, ohne den Boden zu berühren, nach vorne zum rechten inneren Knöchel heran.

Gleichzeitig beugt man den rechten Arm und führt auf diese Weise die rechte Hand nach innen, vor die rechte Brusthälfte. Dabei dreht man die rechte Handinnenfläche langsam nach unten. Der rechte Ellenbogen befindet sich etwas tiefer als das rechte Handgelenk. Die linke Hand führt man bogenförmig von links nach rechts, vor den rechten unteren Bauch. Dabei dreht man die linke Handinnenfläche langsam nach oben, so daß die Handinnenflächen zueinander zeigen und, zusammen mit den rund gehaltenen Armen, die *Ballhaltung* einnehmen.

Man schaut nach vorne und umfaßt mit dem Blick die rechte Hand.

2. Bewegung

Man setzt den linken Fuß um einen Schritt nach links vorne und dreht den Körper langsam nach links. Zuerst wird die linke Ferse und dann, mit der Gewichtsverlagerung nach vorne, der gesamte linke Fuß auf dem Boden abgesetzt. Die linke Fußspitze zeigt jetzt

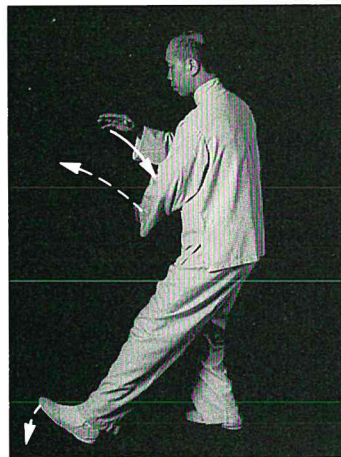


Abb. 49/7

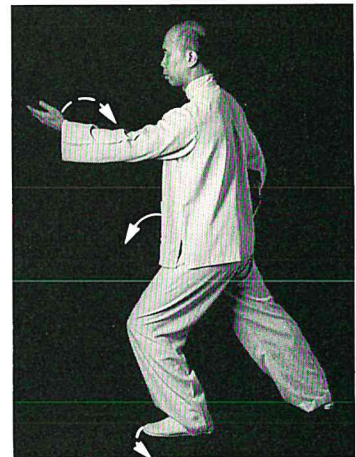


Abb. 49/8

geradeaus, Richtung Westen. Man beugt das linke und streckt das rechte Bein und geht so in die *linke Schützen-Stellung*.

Die linke Hand führt man während der Körperdrehung mit relativ gestrecktem Arm nach links oben und nach vorne hinauf, bis sie Schulterhöhe erreicht hat; die Spitze der linken Hand wird dabei auf Höhe der eigenen Augenbrauen geführt. Am Ende dieser Bewegung zeigt die linke Handinnenfläche schräg nach rechts oben.

Die rechte Hand führt man bogenförmig von oben nach unten, neben die rechte Hüfte.

Man schaut nach links vorne und umfaßt mit dem Blick die hinauffliegende linke Hand.

Teil C: Die Mähne des Wildpferdes teilen, rechts (You Ye Ma Fen Zong)

S. hierzu die Bewegungsbeschreibung des **Teils B** in dieser Folge *Die Mähne des Wildpferdes teilen, links*. Man muß darauf achten, daß man die *links* und *rechts* betreffenden Angaben des **Teils B** jetzt seitenverkehrt ausführt.

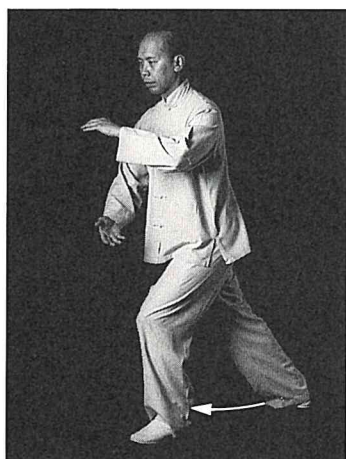


Abb. 49/9



Abb. 49/10



Abb. 49/11

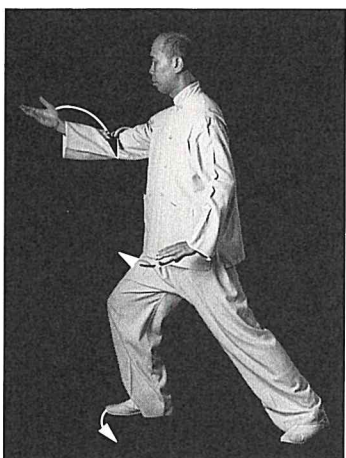
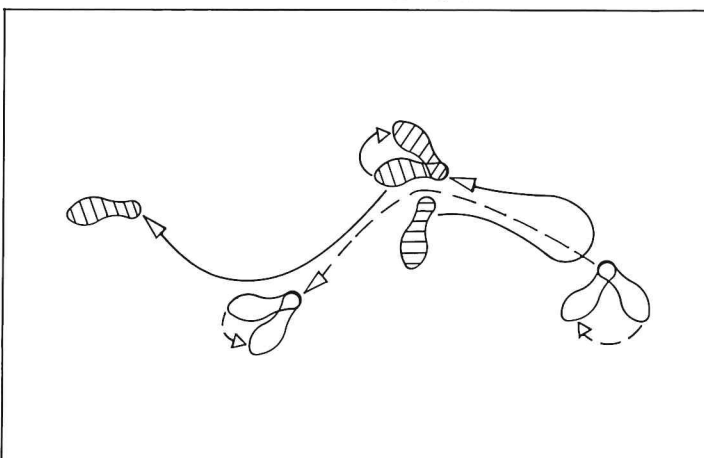


Abb. 49/12



50. Folge

- Bei der Ballhaltung sollte man darauf achten, daß der Ellenbogen des oberen Armes nicht über das obere Handgelenk hinausgehoben wird. Er bleibt unterhalb des oben befindlichen Handgelenks.
- Die hinauffliegende Bewegung der linken bzw. rechten Hand, die man jeweils diagonal von unten nach oben führt (z.B. von der linken unteren Körperhälfte zur rechten oberen Körperhälfte), sollte aus der Schulter kommen und über die Arme und bis in die Hände geführt werden. Diese Bewegung sollte zeitlich mit der Körperdrehung und dem Einnehmen der *Schützen-Stellung* koordiniert bzw. in Einklang gebracht werden.
Die Hand, die man neben die Hüfte zurücknimmt, sollte man nicht zu nahe zum Körper bringen. Das Handgelenk der zurückgeführten Hand wird leicht in die Tiefe gesenkt.
- Am Ende dieser Folge, nach der Einnahme der *Schützen-Stellung*, sollten das Knie und die Fußspitze in die gleiche Richtung zeigen.

50. Folge:

Den Spatzenschwanz
fangen
(Lan Que Wei)

Diese Folge besteht aus 5 Teilfolgen.

Teil A: Heben und abwehren, links (Zuo Peng)

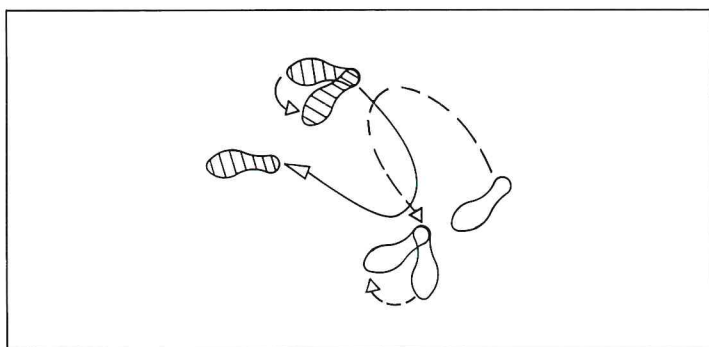


Abb. 50/1

1. Bewegung

Man verlagert einen Teil des Körpergewichts auf den linken Fuß, dreht die rechte Fußspitze um etwa 45° nach innen und verlagert

das gesamte Körpergewicht auf den rechten Fuß zurück. Dann zieht man den linken Fuß, ohne den Boden zu berühren, zum rechten inneren Knöchel heran.

Gleichzeitig läßt man den rechten Ellenbogen sinken und führt dadurch die rechte Hand zum Körper, d.h. vor die rechte Brusthälfte herunter; dabei dreht man die rechte Handinnenfläche langsam nach unten. Der rechte Ellenbogen wird weiterhin etwas tiefer als das Handgelenk gehalten. Die linke Hand führt man bogenförmig von links nach rechts, vor den rechten Bauch. Währenddessen dreht man die linke Handinnenfläche langsam nach oben, so daß die Handinnenflächen zueinander zeigen. Die Arme und Hände haben jetzt wieder die *Ballhaltung* eingenommen.

Man schaut während der Körperdrehung nach vorne, umfaßt aber mit dem Blick gleichzeitig die rechte Hand.



Abb. 50/2



Abb. 50/3

S. Bewegungsbeschreibung der 3. Folge *Den Spatzenschwanz fangen*, **Teil A**, 2. Bewegung, einschließlich der Anmerkungen. Zu beachten ist, daß das rechte Bein in der 50. Folge nicht weiter gebeugt wird.

2. Bewegung

Teil B-E: Die Teilfolgen *You Peng*, *Lü*, *Ji*, und *An*

Die **Teile B-E** der 50. Folge, d.h. die Teilfolgen *Heben und abwehren, rechts* (*You Peng*), *Den Gegner aus dem Gleichgewicht bringen und seitwärts nach hinten schleudern* (*Lü*), *Den Gegner wegschieben* (*Ji*) und *Den Gegner wegdrücken, gegenhalten* (*An*) entsprechen in ihrer Ausführung den in der 3. Folge *Den Spatzenschwanz fangen* in **Teil B-E** beschriebenen Bewegungen, einschließlich der Anmerkungen.

Teil B



Abb. 50/4



Abb. 50/5



Abb. 50/6

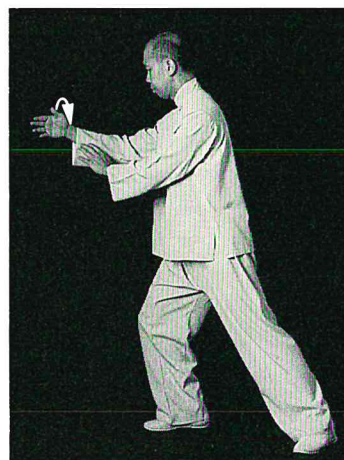


Abb. 50/7

Teil C

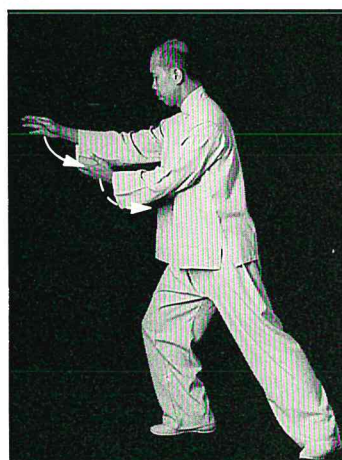


Abb. 50/8



Abb. 50/9

Teil D



Abb. 50/10



Abb. 50/11

Teil E



Abb. 50/12

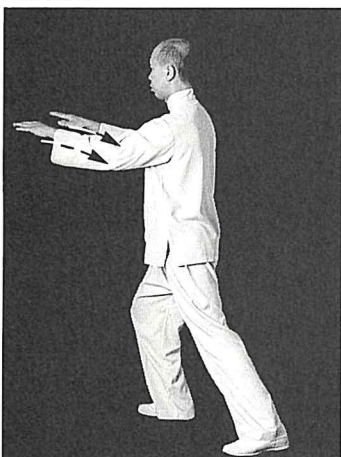


Abb. 50/13



Abb. 50/14

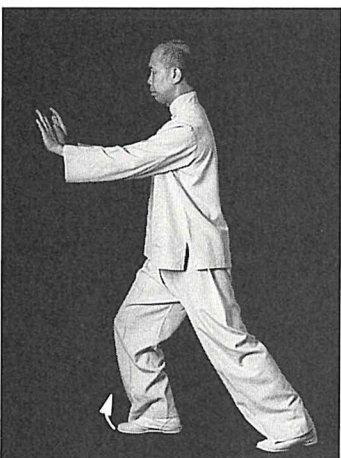


Abb. 50/15

51. Folge:

Die einfache Peitsche (Dan Bian)

S. Bewegungsbeschreibung und
Anmerkungen der 4. Folge *Die
einfache Peitsche*.



Abb. 51/1



Abb. 51/2

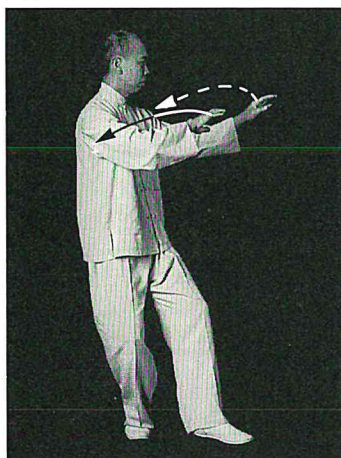


Abb. 51/3



Abb. 51/4



Abb. 51/5



Abb. 51/6



Abb. 51/7

52. Folge:

Diese Folge besteht aus 4 Teilfolgen.

Teil A: Die schöne Frau schleudert das Weberschiffchen, links (Zuo Chuan Suo)

Die schöne Frau schleudert das Weberschiffchen (Yu Nü Chuan Suo)

Man verlagert einen Teil des Körpergewichts auf den rechten Fuß und dreht die linke Fußspitze nach innen. Dann bringt man das Körpergewicht auf den linken Fuß zurück.

Gleichzeitig öffnet man die rechte Hakenhand und führt sie von rechts oben bogenförmig nach unten, vor den Körper. Die linke Hand führt man ebenfalls langsam und bogenförmig nach unten.

1. Bewegung



Abb. 52/1



Abb. 52/2



Abb. 52/3

Das Körpergewicht wird jetzt vollständig auf den linken Fuß zurück verlagert und der Körper allmählich nach rechts gedreht. Den rechten Fuß nimmt man mit hängender Fußspitze, also ohne den Boden zu berühren, zum linken Fuß zurück.

Die rechte Hand führt man während der Körperdrehung von unten bogenförmig nach links oben, vor die Brust, und dann weiter nach rechts. Die linke Hand führt man erst weiter nach unten, dann bogenförmig nach vorne.

Man schaut auf die aufwärts geführte rechte Hand.

2. Bewegung

4. Bewegung

Man dreht den Körper weiter nach rechts und setzt den rechten Fuß einen Schritt nach rechts, Richtung Westwestnord. Zuerst setzt man die Ferse und dann, mit der Vorwärtsverlagerung des Körpergewichts, den gesamten rechten Fuß auf dem Boden auf. Anschließend führt man den linken Fuß am rechten Fuß vorbei nach vorne.

Während der Körperdrehung führt man die linke Hand am Bauch vorbei nach rechts, bis sie unter und neben den rechten Ellenbogen kommt. Dabei zeigt die linke Handinnenfläche schräg nach rechts unten, der linke Ellenbogen wird weiterhin rund gehalten.

Die rechte Hand führt man währenddessen weiter nach rechts hinauf und vollführt mit ihr eine abwehrende *Peng-Bewegung*. Danach läßt man den rechten Ellenbogen leicht in die Tiefe sinken, so daß die rechte Hand auf natürliche Weise ein wenig nach unten zurückgenommen wird. Dabei zeigt die rechte Handinnenfläche schräg nach links unten.

Man schaut zuerst auf die aufwärts geführte rechte Hand und gleich danach geradeaus nach vorne.

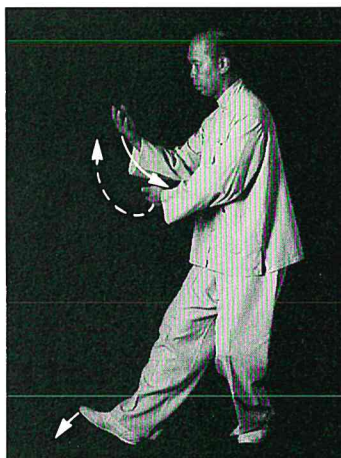


Abb. 52/4

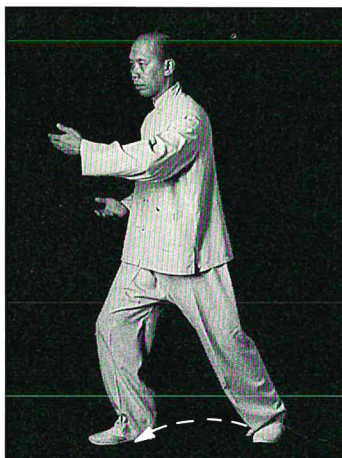


Abb. 52/5

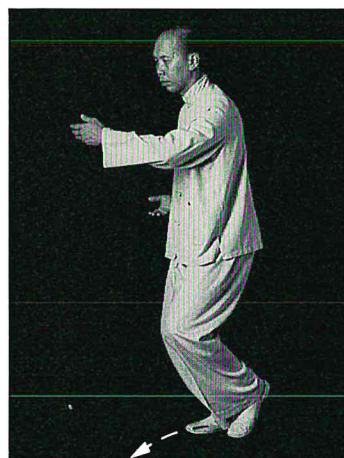


Abb. 52/6

3. Bewegung

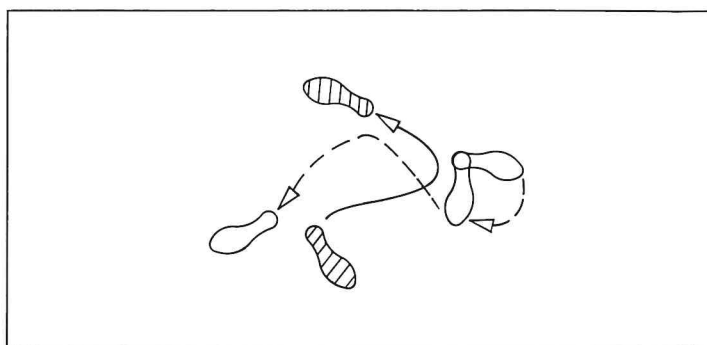
Den linken Fuß setzt man um einen Schritt nach links vorne, Richtung Südwesten. Zuerst setzt man die linke Ferse auf dem Boden ab, ohne jedoch das Gewicht nach vorne zu verlagern.

Gleichzeitig führt man die linke Hand mit einer abwehrenden *Peng-Bewegung*, am rechten Arm vorbei, nach oben vorne. Dabei dreht man die linke Handinnenfläche schräg nach unten vorne. Der rechte Ellenbogen wird weiter gesenkt und die rechte Hand wird dadurch, am linken Arm vorbei, zum Körper zurückgenommen. Dabei wird die rechte Handinnenfläche langsam nach unten gedreht.

Man schaut nach links vorne und umfaßt mit dem Blick die sich hebende linke Hand.



Abb. 52/7



Jetzt verlagert man das Körpergewicht allmählich auf den linken Fuß und setzt die ganze Fußsohle auf dem Boden ab. Der Körper wird langsam nach links gedreht und man nimmt die *linke Schützen-Stellung* ein.

5. Bewegung



Abb. 52/8



Abb. 52/9

Gleichzeitig führt man die linke Hand weiter nach oben, bis sie knapp über und vor die linke Schläfe kommt. Die linke Handinnenfläche wird weiter nach oben gedreht, so daß sie am Ende der Bewegung schräg nach oben vorne zeigt.

Die rechte Hand schiebt man währenddessen nach vorne. Dabei läßt man das rechte Handgelenk ein wenig sinken, so daß die rechte Handinnenfläche nach vorne zeigt. Die rechte Hand befindet sich am Ende dieser Bewegung in Höhe der rechten Schulter. Der Oberkörper bleibt weiterhin aufrecht.

Man schaut nach vorne und umfaßt mit dem Blick die vorwärts geschobene rechte Hand.

Teil B: Die schöne Frau schleudert das Weberschiffchen, rechts (You Chuan Suo)

1. Bewegung

Man verlagert einen Teil des Körpergewichts zurück auf den rechten Fuß und dreht die linke Fußspitze so weit wie möglich nach innen. Gleichzeitig wird der Körper nach rechts gedreht.

Die rechte Hand führt man während der Körperdrehung durch Beugen des rechten Unterarmes bogenförmig vor den Solarplexus. Dabei dreht man die rechte Handinnenfläche allmählich zum Körper. Am Ende dieser Bewegung wird der rechte Unterarm parallel zum Körper gehalten, wobei zwischen dem rechten Unterarm und dem Körper sowie zwischen dem rechten Ellenbogen und dem rechten Rippenbogen ein etwa zwei Fäuste breiter Abstand bestehen bleibt.

Die linke Hand führt man während der Körperdrehung durch das Sinkenlassen des linken Ellenbogens nach unten, vor die Brust. Dabei dreht man die Handinnenfläche langsam zum Körper hin. Man schaut nach vorne und umfaßt mit dem Blick die sinkende linke Hand.



Abb. 52/10



Abb. 52/11

2. Bewegung

Man dreht den Körper weiter nach rechts, verlagert das Körpergewicht vollständig auf den linken Fuß und nimmt den rechten Fuß zum stehenden linken Fuß zurück.

Gleichzeitig führt man die rechte Hand in einer abwehrenden *Peng*-Bewegung bogenförmig nach oben vorne. Den linken Ellenbogen läßt man weiter nach unten sinken und führt damit die linke Hand, am rechten Arm vorbei, ebenfalls weiter nach unten. Dabei dreht man die linke Handinnenfläche nach innen, so daß sie am Ende dieser Bewegung sowohl nach unten als auch ein wenig nach rechts vorne gerichtet ist.

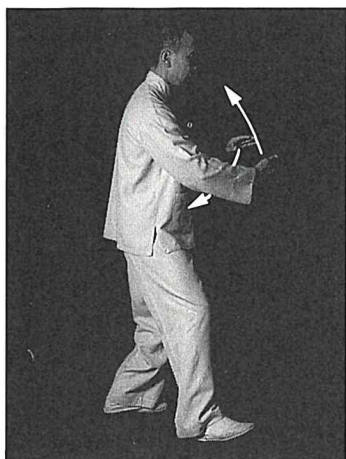


Abb. 52/12

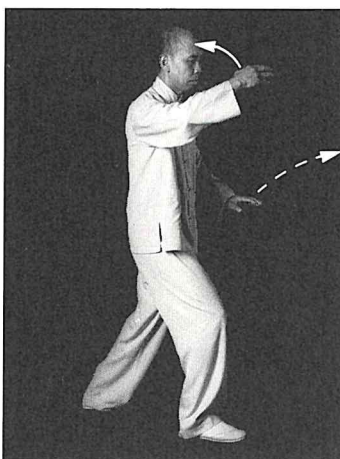


Abb. 52/13

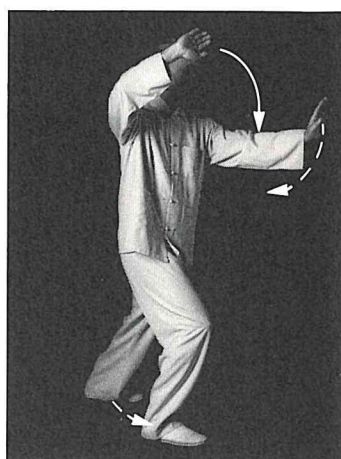


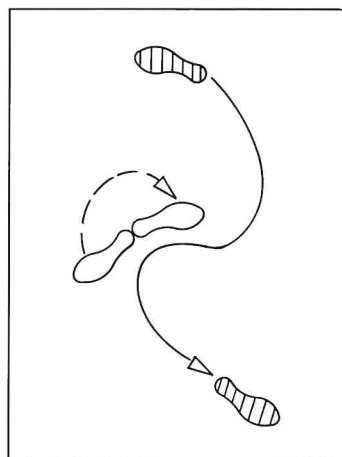
Abb. 52/14

Man verfolgt mit den Augen zuerst die absinkende linke Hand, dann schaut man nach rechts vorne und umfaßt mit dem Blick die rechte Hand.

3. und 4. Bewegung

5. **Teil A** dieser Folge, 4. und 5. Bewegung; die beschriebenen Bewegungen werden seitenverkehrt ausgeführt.

Am Ende dieser Teilfolge zeigt der Körper nach Südosten.



Teil C: Die schöne Frau schleudert das Weberschiffchen, links (Zuo Chuan Suo)

Man verlagert das Körpergewicht langsam und vollständig auf den rechten Fuß, dreht den Körper weiter nach rechts und führt den linken Fuß anschließend am inneren rechten Knöchel vorbei nach vorne. Gleichzeitig beugt man den linken Ellenbogen, führt ihn leicht nach hinten und nach unten zurück und bringt dadurch die

1. Bewegung



Abb. 52/15



Abb. 52/16

linke Hand während der Körperdrehung bogenförmig vor den Solarplexus. Die linke Handinnenfläche dreht man allmählich nach innen, zum Körper hin. Am Ende dieser Bewegung wird der linke Unterarm parallel zum Körper gehalten, wobei der Abstand zwischen dem linken Arm und dem Körper bzw. dem linken Ellenbogen und dem linken Rippenbogen ein bis zwei Faustbreit betragen sollte. Die rechte Hand läßt man durch Sinkenlassen des rechten Ellenbogens nach unten, zum Körper herankommen. Auch die rechte Handinnenfläche wird nach innen, zum Körper hin, gedreht. Man schaut zuerst auf die rechte Hand, dann nach links vorne.

2. und 3. Bewegung

S. Bewegungsbeschreibung in **Teil A** dieser Folge, 4. und 5. Bewegung. Am Ende dieser Teilfolge zeigt der Körper in Richtung Nordosten.

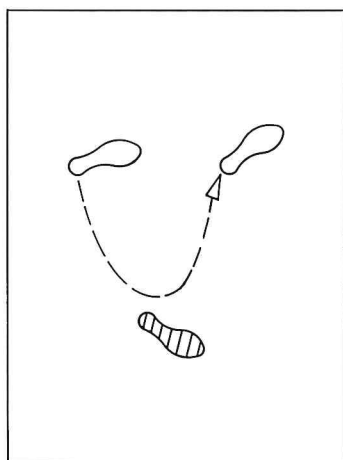


Abb. 52/17



Abb. 52/18

Teil D: Die schöne Frau schleudert das Weberschiffchen, rechts
(You Chuan Suo)

S. hierzu die in **Teil B** dieser Folge dargestellte Bewegungs-
beschreibung.

Am Ende dieser Teilfolge ist der Körper nach Nordwesten gerichtet.

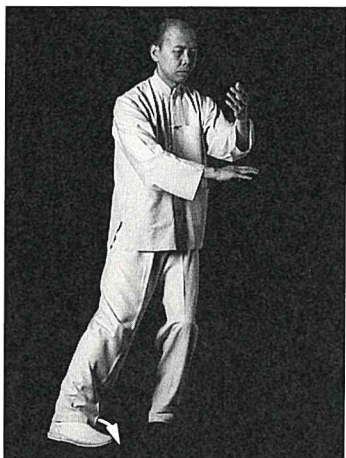


Abb. 52/19



Abb. 52/20



Abb. 52/21



Abb. 52/22

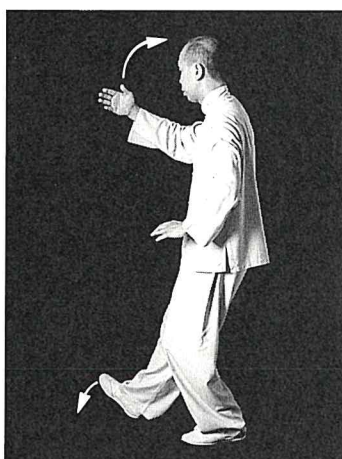


Abb. 52/23

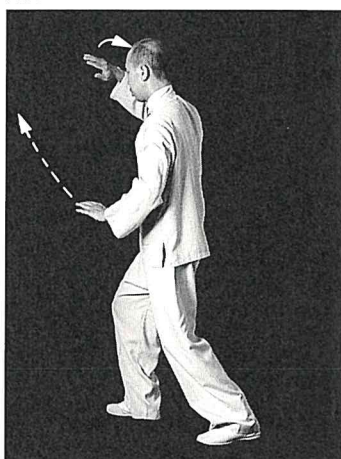


Abb. 52/24

- Bei dieser Folge steht man nach jedem Bewegungsteil jeweils in diagonalen Richtung, d.h. der Körper zeigt am Ende der ersten Teilfolge nach Südwesten, nach der zweiten Teilfolge nach Südosten, dann weiter nach Nordosten und zum Schluß nach Nordwesten.
- Die Körperhöhe, in der man sich bewegt, sollte trotz der Drehungen und des Vorwärtsgehens nicht verändert werden.

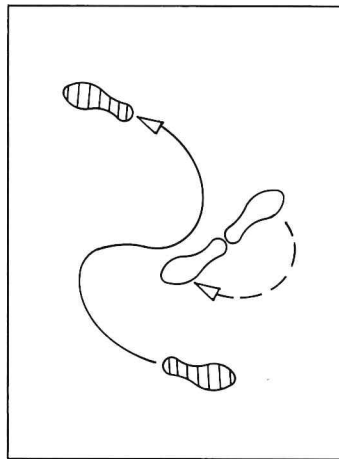


Abb. 52/25

Der Oberkörper bleibt stets in seiner natürlichen und aufrechten Haltung. Die Bewegungen der Hände und der Füße sollen immer im Fluß bleiben und harmonisch miteinander koordiniert werden.

- Schultern und Ellenbogen dürfen nicht hochgestellt werden, wenn eine Hand vor und über die Schläfe gebracht wird. Wenn die jeweils andere Hand vorwärts geschoben wird, sollte man den schiebenden Arm nicht vollständig durchstrecken, d.h. der Ellenbogen muß weiterhin leicht gebeugt bleiben. Am Ende einer solchen Vorwärtsbewegung sollte die schiebende Hand in etwa vor der Schulter ankommen.
- Am Ende jeder Teilfolge sollten alle Teile des Körpers, d.h. die Fußspitze, das Knie, die Hüfte, der Oberkörper, das Gesicht und die vorwärts geschobene Hand mehr oder weniger in die gleiche Richtung, in diesem Fall die jeweils angegebene diagonale Himmelsrichtung, zeigen. Die Wirbelsäule sollte also nicht in sich verdreht werden.
- Man sollte darauf achten, daß man am Ende jeder Teilfolge die sich vorwärts bewegende Hand nicht zu weit vom Körper wegschiebt, d.h. das Handgelenk der nach vorne bewegten Hand sollte nicht über die Spitze des vorne stehenden Fußes hinausgeschoben werden.

53. Folge:

Den Spatzenschwanz
fangen
(Lan Que Wei)

Teil A: Heben und abwehren, links (Zuo Peng)

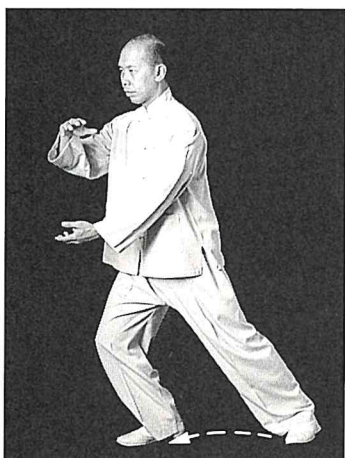


Abb. 53/1



Abb. 53/2

Man verlagert einen Teil des Körpergewichts auf den linken Fuß und dreht die rechte Fußspitze um etwa 90° nach innen. Dann verlagert man das gesamte Körpergewicht allmählich auf den rechten Fuß zurück und führt den linken Fuß anschließend am rechten inneren Knöchel vorbei nach vorne.

Die rechte Hand führt man durch Sinkenlassen des rechten Ellenbogens zurück nach unten, vor die rechte Brusthälfte des Körpers; die rechte Handinnenfläche dreht man nach unten, der rechte Ellenbogen wird weiterhin etwas tiefer als das rechte Handgelenk gehalten. Die linke Hand führt man bogenförmig nach rechts unten, vor den Bauch. Dabei dreht man die linke Handinnenfläche so, daß sie nach oben und ein wenig nach rechts zeigt. Die Handinnenflächen zeigen jetzt zueinander, Arme und Hände befinden sich in der *Ballhaltung*.

Man schaut auf die rechte Hand.

1. Bewegung

S. Bewegungsbeschreibung der 3. Folge *Den Spatzenschwanz fangen*, **Teil A**, 2. Bewegung. Man muß jedoch beachten, daß das Bein in der 53. Folge nicht tiefer gebeugt wird.



Abb. 53/3



Abb. 53/4

Teil B-E: Die Teilfolgen You Peng, Lü, Ji und An

S. hierzu die Bewegungsbeschreibungen der **Teile B-E** der 3. Folge *Den Spatzenschwanz fangen*, einschließlich der Anmerkungen.

- S. hierzu auch das entsprechende Schrittdiagramm der 50. Folge *Den Spatzenschwanz fangen*.



Teil B, Abb. 53/5



Abb. 53/6

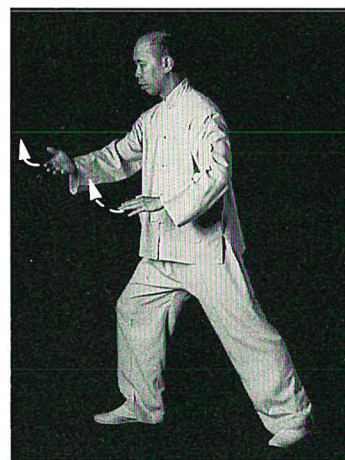


Abb. 53/7

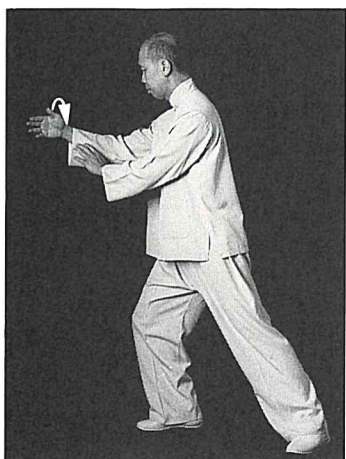
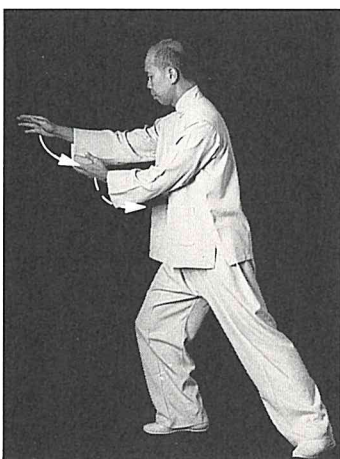


Abb. 53/8



Teil C, Abb. 53/9



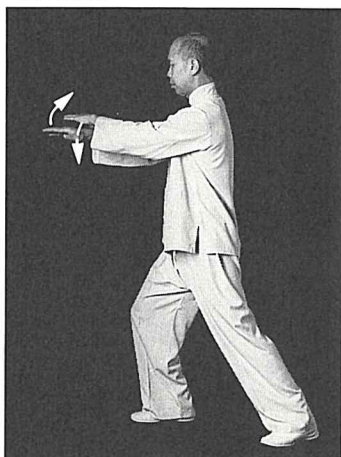
Abb. 53/10



Teil D, Abb. 53/11



Abb. 53/12



Teil E, Abb. 53/13

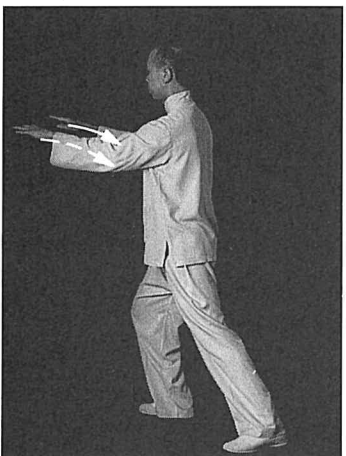


Abb. 53/14



Abb. 53/15

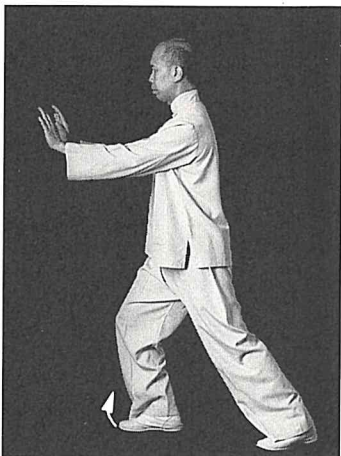


Abb. 53/16

54. Folge:

Die einfache Peitsche (Dan Bian)

S. Bewegungsbeschreibung und
Anmerkungen der 4. Folge *Die
einfache Peitsche*.

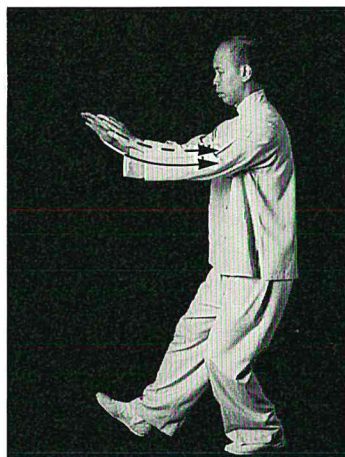


Abb. 54/1

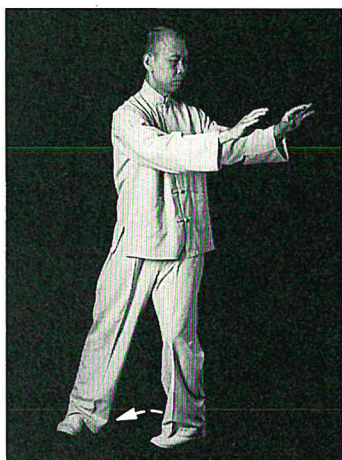


Abb. 54/2

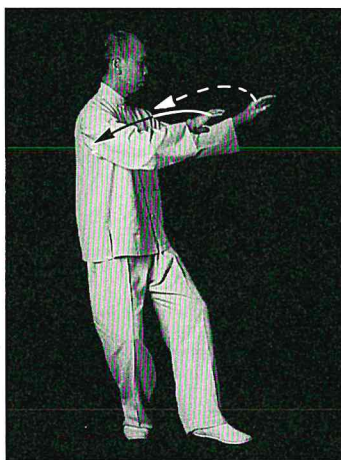


Abb. 54/3



Abb. 54/4



Abb. 54/5



Abb. 54/6

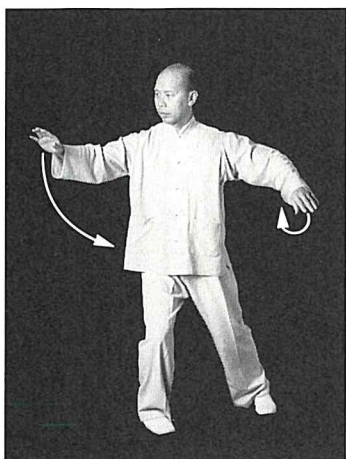


Abb. 54/7

55. Folge:

S. Bewegungsbeschreibung und
Anmerkungen der 28. Folge
Wolkenhände.

Wolkenhände
(Yun Shou)



Teil A, Abb. 55/1



Abb. 55/2

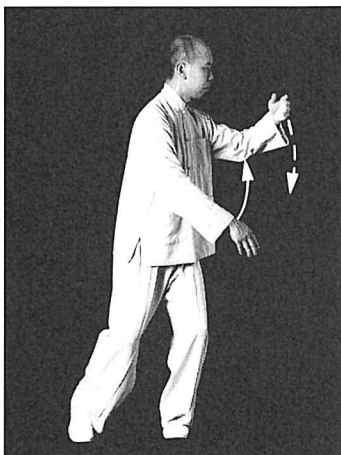


Abb. 55/3

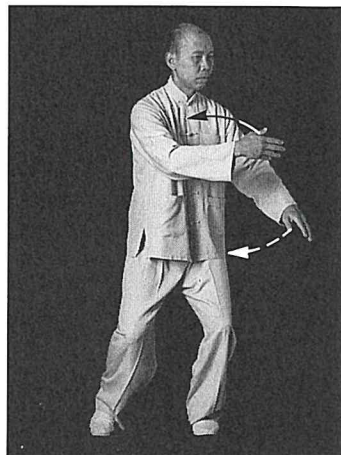


Abb. 55/4

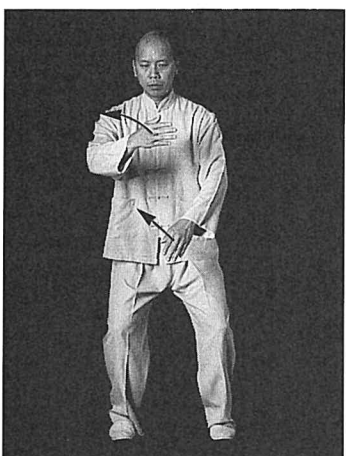


Abb. 55/5

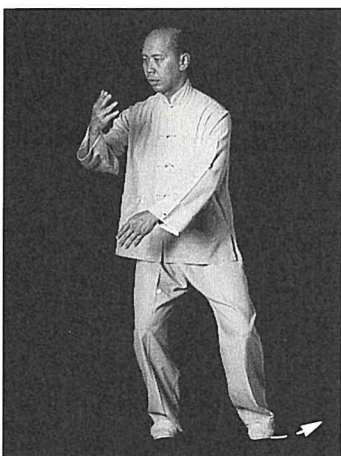


Abb. 55/6



Abb. 55/7



Abb. 55/8

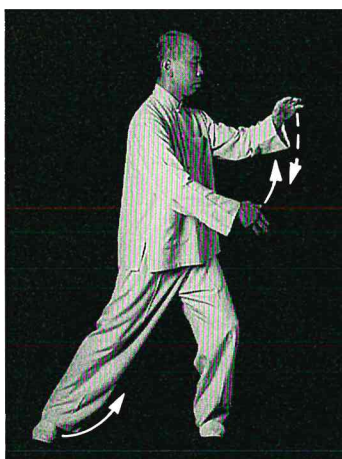


Abb. 55/9



Teil B, Abb. 55/10

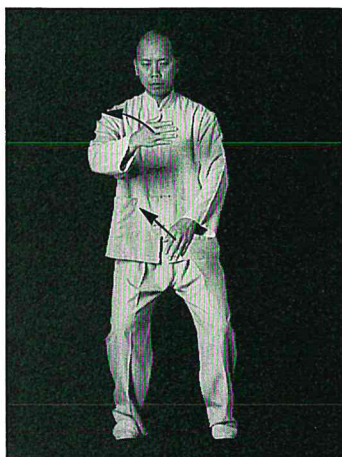


Abb. 55/11



Abb. 55/12

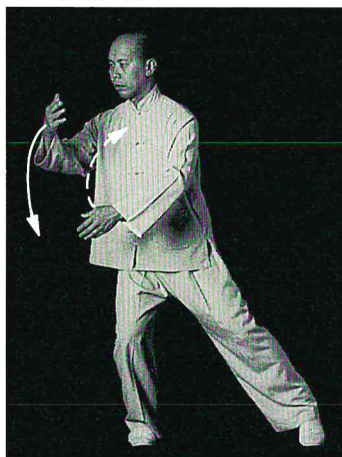


Abb. 55/13



Abb. 55/14

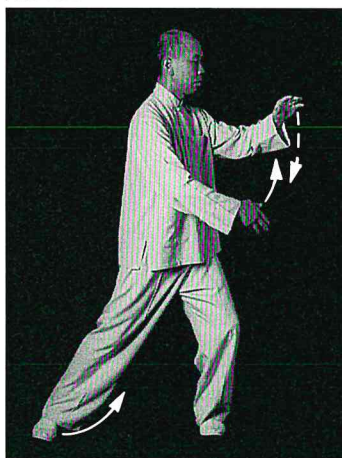


Abb. 55/15

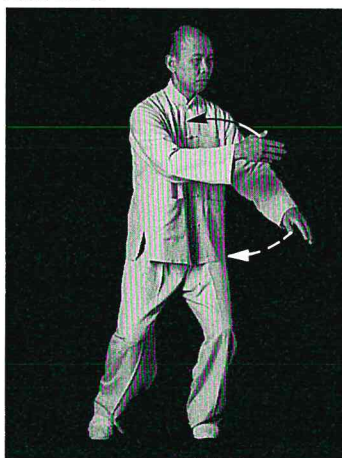


Abb. 55/16

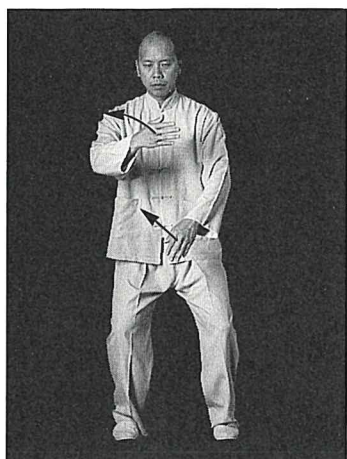


Abb. 55/17

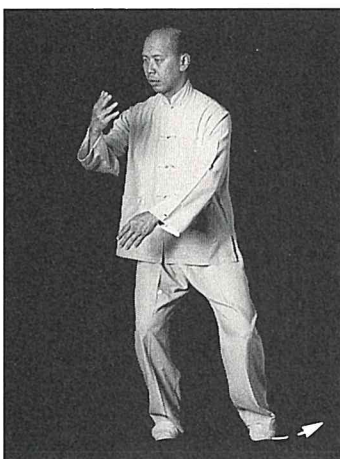
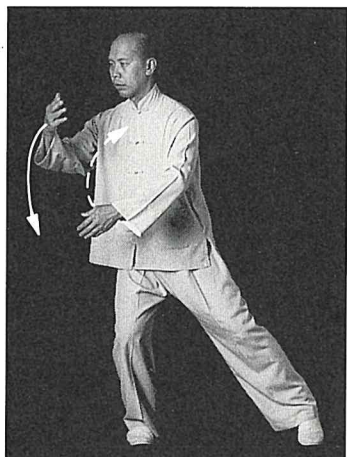


Abb. 55/18



Teil C, Abb. 55/19



Abb. 55/20



Abb. 55/21



Abb. 55/22

56. Folge:

Die einfache Peitsche
(Dan Bian)



Abb. 56/1



Abb. 56/2



Abb. 56/3

S. Bewegungsbeschreibung und Anmerkungen der 29. Folge *Die einfache Peitsche*.

57. Folge:

Heruntersteigen
(Xia Shi)

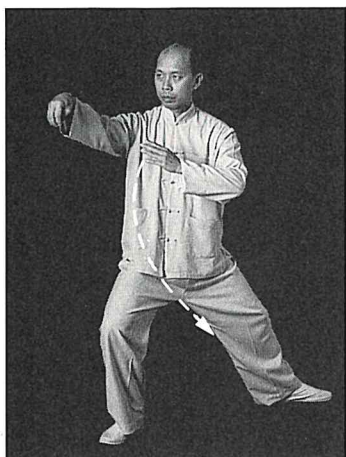


Abb. 57/1

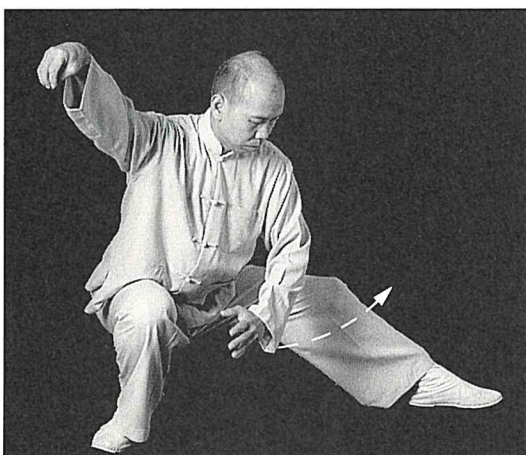


Abb. 57/2

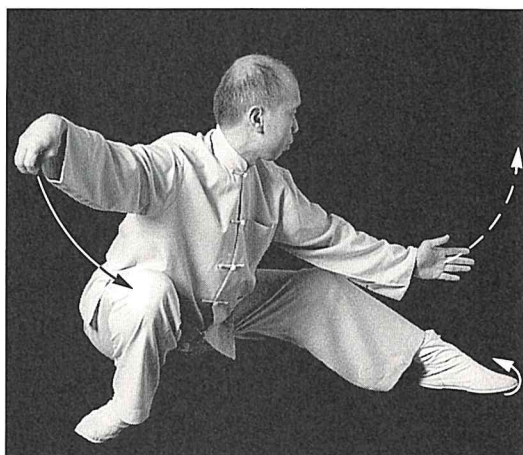
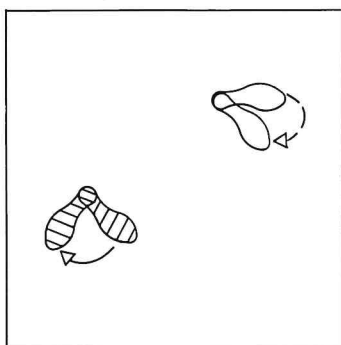


Abb. 57/3

Da man sich bei dieser Folge einer Schlange ähnlich, d.h. ganz leicht, flink, sanft und geschmeidig auf und ab bewegt, nennt man die 57. Folge auch *Die Schlange kriecht herunter* (She Shen Xia Shi).

Man dreht die rechte Fußspitze nach außen und weiter nach hinten zurück und verlagert das gesamte Körpergewicht allmählich auf den rechten Fuß. Man beugt das rechte Bein tief in die *Hocke-Stellung* hinunter, d.h. das Gesäß wird beim Beugen des rechten Beines tiefer als das rechte Knie herunter gebracht. Der Oberkörper bleibt jedoch mehr oder weniger aufrecht. Das linke Bein wird beim Einnehmen der *Hocke-Stellung* locker gerade gestreckt und die linke Fußspitze ein wenig nach innen gedreht.

Mit der linken Hand beschreibt man einen großen Kreis, der frontal zum Körper verläuft. D.h. man führt die linke Hand durch



Beugen des Armes zuerst bogenförmig nach hinten und nach innen zum Körper. Dann führt man die linke Hand an der Brust und am Bauch vorbei nach unten und, am Oberschenkel vorbei, weiter nach vorne, bis sie vor dem linken Knie, über dem linken Unterschenkel ankommt. Dabei wird die linke Handinnenfläche so gedreht, daß sie am Ende dieser Bewegung nach rechts innen (d.h. Richtung Süden) zeigt. Das linke Handgelenk wird etwas gesenkt, so daß die Fingerspitzen nach vorne (nach Osten) und ein wenig nach oben zeigen. Man schaut auf die Bewegungen der linken Hand. Am Ende dieser Folge schaut man über die linke Hand hinaus nach vorne.

- Wenn man das rechte Bein tief in die *Hocke-Stellung* beugt, sollte man die Lendenpartie und die Hüften bewußt entspannen und den Rumpf vom Kopf bis zum Kreuzbein senkrecht wie ein Lot heruntersinken lassen. D.h., die gesamte Wirbelsäule wird aufrecht gehalten und zugleich möglichst gerade in die Tiefe gebracht. Den Oberkörper sollte man möglichst nicht nach vorne neigen, den Kopf nicht nach unten beugen und das Gesäß nicht nach hinten herausstrecken. Auch die Brust sollte man nicht überstrecken.
- Das linke Bein wird in der *Hocke-Stellung* nicht völlig durchgestreckt, d.h. das linke Knie bleibt leicht gebeugt.
- Die linke Hand sollte man in einem gleichmäßigen runden Kreis von vorne oben zur rechten Körperhälfte führen, dann nach unten und wieder nach vorne bewegen. Dabei werden die Schulter und der Ellenbogen locker hingelassen.
Am Ende dieser Folge sollte man den Blick von der linken Hand ein wenig nach vorne wenden, damit man den Kopf nicht herunter beugt.
- Die rechte Hakenhand bewegt man nicht. Sie wird lediglich durch das Einnehmen der *Hocke-Stellung* herunter gebracht.

Diese Folge besteht aus 2 Teilfolgen.

58. Folge:

Teil A: Der goldene Hahn steht auf einem Bein, links (Zuo Jin Ji Du Li)

Der goldene Hahn steht auf einem Bein (Jin Ji Du Li)

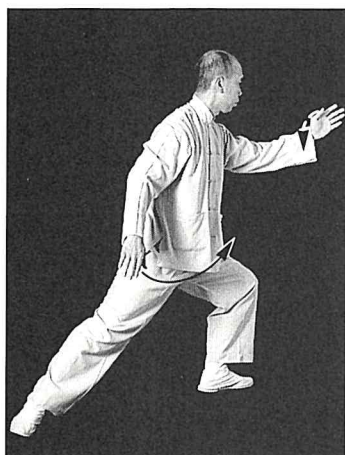


Abb. 58/1



Abb. 58/2

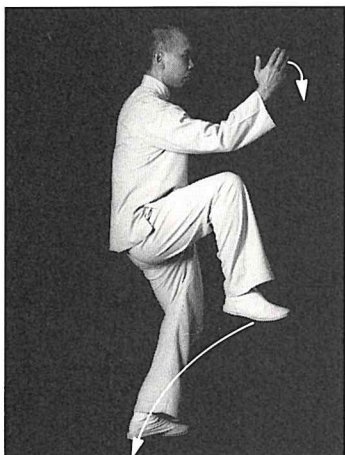


Abb. 58/3

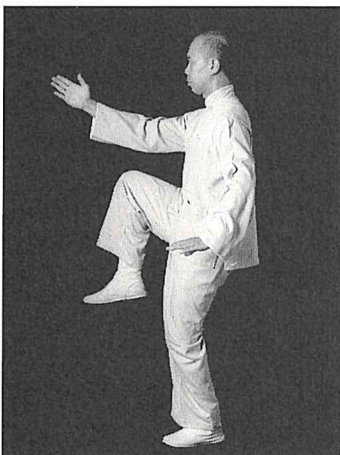


Abb. 58/4 (Seitenansicht)

Man dreht die linke Fußspitze nach außen und den Körper allmählich nach links. Dann wird das Körpergewicht langsam nach vorne, auf den linken Fuß verlagert; man beugt dabei das linke Bein nach vorne und streckt das rechte Bein. Dadurch bewegt man auch den Körper nach vorne. Jetzt stößt man sich mit dem rechten Fuß leicht vom Boden ab, streckt zugleich das linke Standbein etwas in die Höhe und steht langsam auf. Gleichzeitig führt man das rechte Bein nach vorne hinauf. Am Ende dieser Bewegung steht man schließlich einzig auf dem linken Bein. Das linke Bein ist dabei relativ hoch

und gerade gestreckt, trotzdem bleibt das linke Knie leicht gebeugt. Das rechte Knie befindet sich so weit wie möglich oben (in Höhe der Hüfte oder sogar noch höher). Der rechte Unterschenkel wird zusammen mit dem rechten Fuß senkrecht und locker zum Boden hängen gelassen.

Die linke Hand führt man, während man das Gewicht auf den vorderen linken Fuß verlagert und das linke Bein nach vorne beugt, nach oben, auf die Höhe der Schulter. Sobald man anschließend auf dem linken Fuß aufsteht, führt man die linke Hand bogenförmig nach unten, neben die linke Hüfte. Dabei wird die linke Handinnenfläche nach unten gedreht und das Handgelenk leicht abgesenkt, so daß die Fingerspitze nach vorne zeigt. Die rechte Hakenhand wird, während man das Gewicht auf den vorderen linken Fuß verlagert, geöffnet und von oben bogenförmig nach unten, neben das rechte Bein, geführt.

Anschließend führt man die rechte Hand und das rechte Bein gleichzeitig nach oben. Am Ende dieser Bewegung befindet sich der rechte Ellenbogen mehr oder weniger senkrecht über dem rechten Knie. Die rechte Hand befindet sich in Schulterhöhe und die rechte Handinnenfläche zeigt nach innen links; die Fingerspitzen befinden sich auf Höhe der Augenbrauen und der rechte Ellenbogen ist leicht gesenkt.

Man schaut zuerst auf die aufwärts geführte linke Hand und dann, während die linke Hand nach unten neben die Hüfte zurückgeführt wird, auf die sich aufwärts bewegende rechte Hand. Am Ende dieser Folge schaut man über die rechte Hand hinaus geradeaus nach vorne.

- Wenn man aus der *Hocke-Stellung* heraus aufsteht, sollte man zuerst das Gewicht nach vorne verlagern und das vordere linke Bein beugen, das hintere rechte Bein strecken und die Hüfte entspannen. Der Oberkörper wird während der Gewichtsverlagerung in aufrechter Haltung nach vorne geführt. Am Ende dieser Bewegung sollte der Körper in die Gehrichtung zeigen und die Beine sollten eine *breite linke Schützen-Stellung* eingenommen haben.

Man sollte die Beine beim Aufstehen auf keinen Fall gleichzeitig in die Höhe strecken.

- Um das Aufstehen auf einem Bein zu erleichtern, kann man die hintere Fußspitze zuerst nach vorne drehen und sich dann mit dem Fußballen vom Boden abstoßen.
- Beim Übergang zum Stehen auf einem Bein sollte man zuerst das ganze Gewicht auf den linken Fuß verlagern, dann das linke Bein stabilisieren und erst danach das hintere rechte Bein abstemmen, nach vorne bringen und nach oben führen. Währenddessen streckt man das linke Standbein dann langsam in

die Höhe. Man sollte das linke Standbein auf keinen Fall strecken, ehe man nicht das rechte Bein hochgeführt hat. Der Oberkörper bleibt weiterhin aufrecht.

Teil B: Der goldene Hahn steht auf einem Bein, rechts (You Jin Ji Du Li)

Man beugt das linke Standbein, dreht den Körper ein bißchen nach rechts und läßt den rechten Fuß nach unten, neben die linke Ferse kommen. Zuerst setzt man den rechten Fußballen auf; mit der Verlagerung des Körpergewichts auf den rechten Fuß setzt man dann die ganze Fußsohle auf dem Boden ab. Dabei zeigt die rechte Fußspitze leicht nach rechts außen. Jetzt löst man zuerst die Ferse,

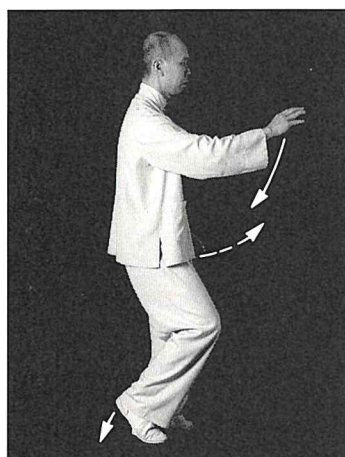


Abb. 58/5

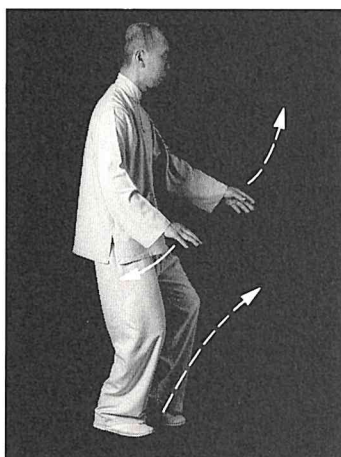


Abb. 58/6

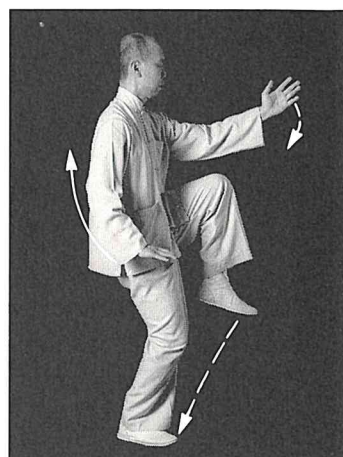
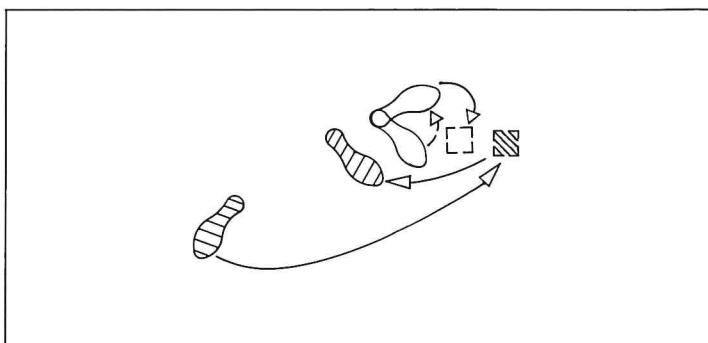


Abb. 58/7



Abb. 58/8 (Seitenansicht)



dann die Fußspitze des linken Fußes vom Boden und führt diesen zusammen mit dem linken Knie nach oben, bis sich das Knie auf Hüfthöhe oder sogar noch höher befindet. Das rechte Standbein wird während der Aufwärtsbewegung des linken Beines langsam gestreckt, ohne jedoch das rechte Knie voll durchzustrecken. Am Ende dieser Bewegung steht man allein auf dem rechten Fuß.

Während des Schrittwechsels führt man die rechte Hand bogenförmig nach unten neben die rechte Hüfte zurück; die rechte Handinnenfläche zeigt nach unten und die rechte Fingerspitze zeigt nach vorne. Die linke Hand führt man, zusammen mit der Aufwärtsbewegung des linken Beins, nach oben vorne. Die linke Hand befindet sich jetzt in Schulterhöhe und die Handinnenfläche zeigt nach innen rechts; die Finger zeigen schräg nach vorne oben, die Fingerspitzen befinden sich in Höhe der Augenbrauen. Den linken Ellenbogen läßt man leicht in die Tiefe hängen, so daß er sich mehr oder weniger in einer geraden Linie über dem linken Knie befindet.

Man verfolgt mit dem Blick zuerst die zur Hüfte wandernde rechte Hand, dann die sich aufwärts bewegende linke Hand. Am Ende dieser Folge schaut man über die linke Hand hinaus, geradeaus nach vorne.

- In der Übergangsphase von **Teil A** *Der goldene Hahn steht auf einem Bein*, links zu **Teil B** *Der goldene Hahn steht auf einem Bein*, rechts sollte man darauf achten, daß das in die Tiefe Beugen des linken Standbeins und das Absetzen des rechten Fußes gleichzeitig geschehen. Dadurch kann ein sanfter Wechsel der Standbeine erreicht werden.

Anschließend sollte man das rechte Bein ebenfalls erst dann langsam in die Höhe strecken, wenn man das linke Bein mit gebeugtem Knie nach oben führt.

- Man sollte das *Qi* tief in den Unterbauch zum *Dan Tian* führen, ganz gleich, ob man auf dem linken oder auf dem rechten Standbein steht. D.h., mit Hilfe der Bauchatmung kann man das Körpergewicht und damit den Körperschwerpunkt nach unten verlagern und so einen stabilen Stand erreichen. Das Standbein sollte gestreckt, aber nicht kräftig durchgestreckt werden. Das Knie muß auch weiterhin locker bleiben, damit das gesamte Körpergewicht durch das Bein hindurch auf den Boden konzentriert werden kann.
- Wenn man die linke Hand bzw. die rechte Hand, zusammen mit dem entsprechenden Bein, von unten nach oben bewegt, sollte man sich vorstellen, daß die jeweilige Hand das Bein nach oben führt. Die aufwärts geführte Hand sollte einen Ausdruck von *heben* bzw. *heraufführen* zeigen.

Die 59. Folge besteht aus 3 Teilfolgen.

Teil A: Rückwärtsgehen und den Affen vertreiben, rechts (You Dao Nian Hou)

Man beugt das rechte Standbein wieder etwas tiefer und läßt den linken Fuß nach unten, zum inneren Knöchel des rechten Fußes sinken, ohne jedoch mit dem Fuß den Boden zu berühren.

Gleichzeitig führt man die rechte Hand seitwärts und bogenförmig nach rechts oben, auf Schulterhöhe hinauf. Die linke Hand wird ein wenig nach vorne gestreckt. Beide Handinnenflächen werden nach oben gedreht.

Man schaut nach rechts, auf die rechte Hand.

59. Folge:

Rückwärtsgehen und den Affen vertreiben, links und rechts (Zuo You Dao Nian Hou)

1. Bewegung



Abb. 59/1



Abb. 59/2

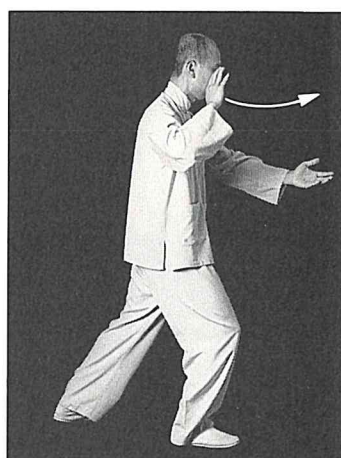


Abb. 59/3

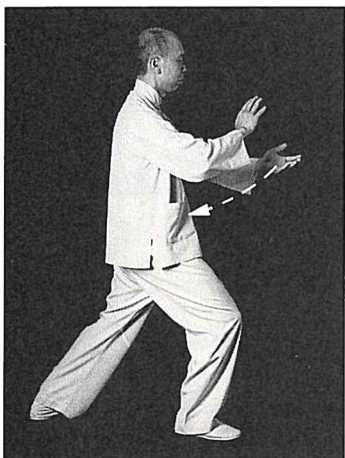


Abb. 59/4

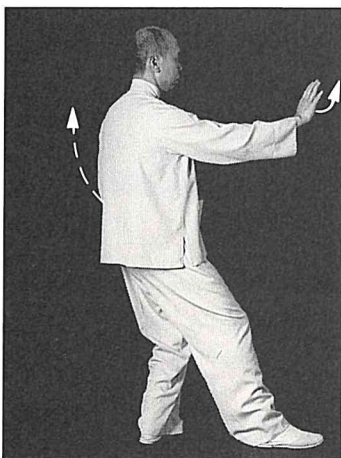


Abb. 59/5

S. Bewegungsbeschreibung der 17. Folge Rückwärtsgehen und den Affen vertreiben, links und rechts, Teil A, 3. Bewegung.

2. Bewegung

Teil B: Rückwärtsgehen und den Affen vertreiben, links (Zuo Dao Nian Hou)

S. Bewegungsbeschreibung 17. Folge, **Teil B.**



Abb. 59/6

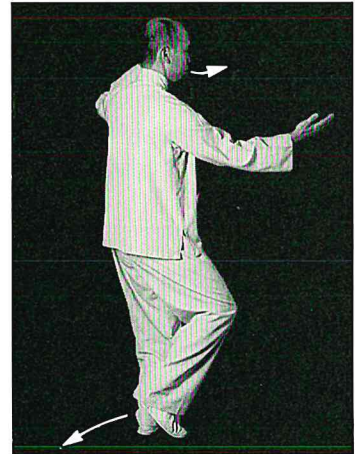


Abb. 59/7



Abb. 59/8



Abb. 59/9



Abb. 59/10

Teil C: Rückwärtsgehen und den Affen vertreiben, rechts (You Dao Nian Hou)

S. Bewegungsbeschreibung 17. Folge, **Teil C.**

- Die Anmerkungen zur 17. Folge sollten auch hier beachtet werden.



Abb. 59/11



Abb. 59/12



Abb. 59/13

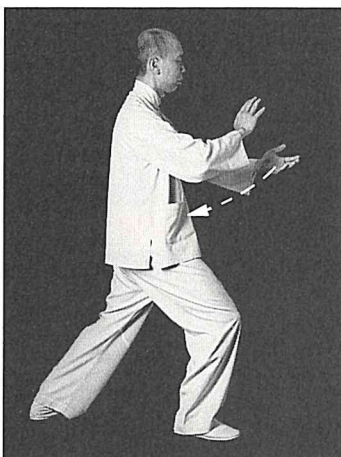


Abb. 59/14

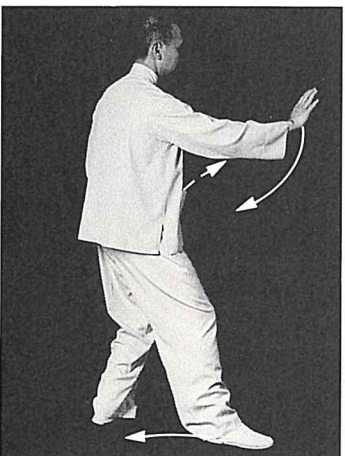


Abb. 59/15

60. Folge:

Fliegender Handschlag,
diagonal
(Xie Fei Shi)

S. Bewegungsbeschreibung und Anmerkungen der 18. Folge
Fliegender Handschlag, diagonal.

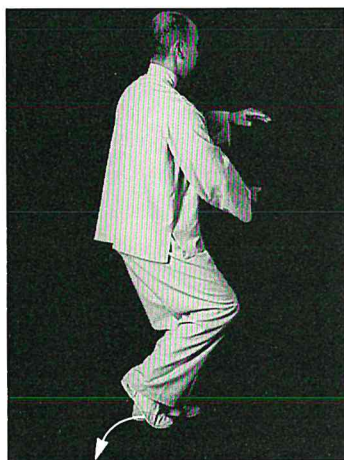


Abb. 60/1



Abb. 60/2



Abb. 60/3



Abb. 60/4

61. Folge:

S. Bewegungsbeschreibung und Anmerkungen der 19. Folge *Die Arme heben*.

Die Arme heben
(Ti Shou Shang Shi)



Abb. 61/1



Abb. 61/2



Abb. 61/3



Abb. 61/4

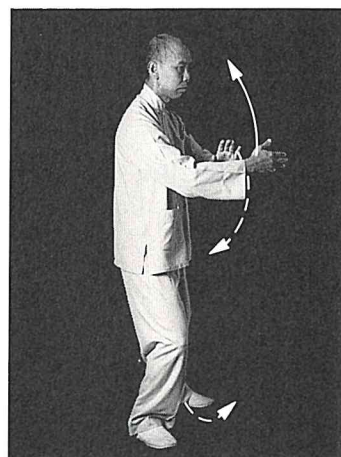


Abb. 61/5

62. Folge:

Der weiße Kranich breitet
seine Schwingen aus
(Bai He Liang Chi)

S. Bewegungsbeschreibung und Anmerkungen der 6. Folge *Der weiße Kranich breitet seine Schwingen aus.*



Abb. 62/1

63. Folge:

Das Knie streifen, links
(Zuo Lou Xi Ao Bu)

S. Bewegungsbeschreibungen und Anmerkungen der 7. Folge *Das Knie streifen, links.*



Abb. 63/1



Abb. 63/2

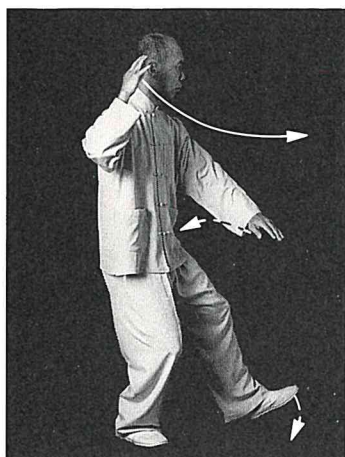


Abb. 63/3

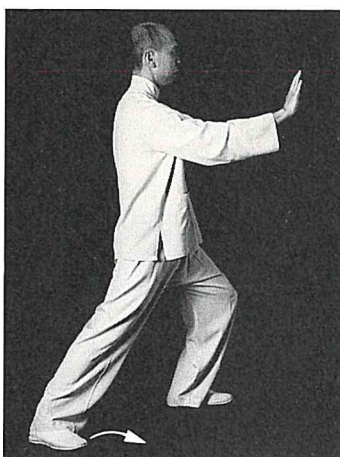


Abb. 63/4

64. Folge:

Die Nadel auf dem
Meeresboden
(Hai Di Zhen)

S. Bewegungsbeschreibung und Anmerkungen der 22. Folge *Die Nadel auf dem Meeresboden*.



Abb. 64/1



Abb. 64/2

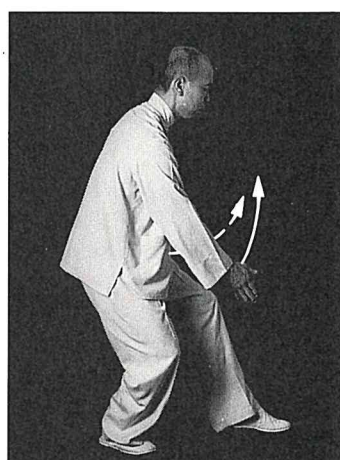


Abb. 64/3

65. Folge:

Die Arme wie einen
Fächer ausbreiten
(Shan Tong Bei)

S. Bewegungsbeschreibungen und Anmerkungen der 23. Folge
Die Arme wie einen Fächer ausbreiten.



Abb. 65/1



Abb. 65/2

66. Folge:

Sich umdrehen und die
weiße Schlange zeigt das
Signal
(Zhuan Shen Bai She Tu Xin)



Abb. 66/1



Abb. 66/2



Abb. 66/3

S. Bewegungsbeschreibung und Anmerkungen der 24. Folge *Sich umdrehen und mit der Faust schlagen*, 1. und 2. Bewegung



Abb. 66/4

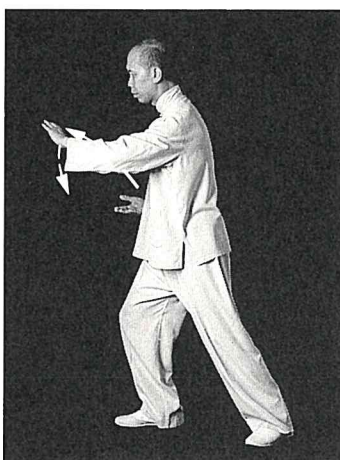


Abb. 66/5

Man setzt den rechten Fuß um einen Schritt nach rechts vorne; zuerst wird die Ferse und dann, mit der Verlagerung des Körpergewichts nach vorne, der ganze Fuß auf den Boden abgesetzt. Man beugt das rechte und streckt das linke Bein, dreht die linke Fußspitze ein wenig nach innen und geht in die *rechte Schützen-Stellung*. Dabei dreht man den Körper weiter nach rechts. Gleichzeitig öffnet man die rechte Faust und streckt die Finger schräg nach oben, so daß sie, zusammen mit der Hand, eine lineare Verlängerung des rechten Unterarmes bilden. Anschließend, d.h. während der Körperdrehung, führt man die rechte Hand bogenförmig nach unten, neben die rechte Taille. Die rechte Handinnenfläche zeigt weiterhin nach oben. Die linke Hand führt man zuerst ein wenig zum Körper heran, um sie gleich darauf über den rechten Unterarm hinweg bogenförmig nach vorne und ein wenig zur Seite hinauf zu schieben.

Man schaut dabei nach vorne und umfaßt mit dem Blick die nach vorne geschobene linke Hand.

S. Anmerkungen zur 24. Folge.

3. Bewegung

67. Folge:

Vorwärtsgehen,
abwehren, gegenhalten
und zustoßen
(Jin Bu Ban Lan Chui)



Abb. 67/1



Abb. 67/2

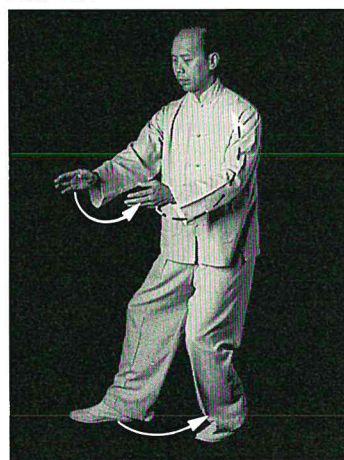


Abb. 67/3

1. Bewegung

Man verlagert das Körpergewicht allmählich auf den linken Fuß zurück und dreht den Körper nach links.

Gleichzeitig läßt man den linken Ellenbogen, nach unten sinken und führt dadurch die linke Hand etwas zum Körper zurück. Dabei wird die linke Handinnenfläche nach oben gedreht. Die rechte Hand führt man nach vorne und nach oben; dabei führt man sie kreisend über den linken Arm hinweg, bis vor und über die linke Hand. Die rechte Hand wird während dieser Bewegung zu einer lockeren Faust gebildet.

Man schaut nach vorne und umfaßt mit dem Blick die vorwärts geschobene rechte Faust.

2.-6. Bewegung

S. Bewegungsbeschreibung und Anmerkungen der 25. Folge *Vorwärtsgehen, abwehren, gegenhalten und zustoßen*, 2.-6. Bewegung.



Abb. 67/4



Abb. 67/5

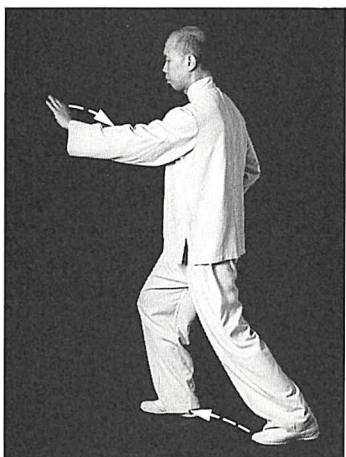


Abb. 67/6

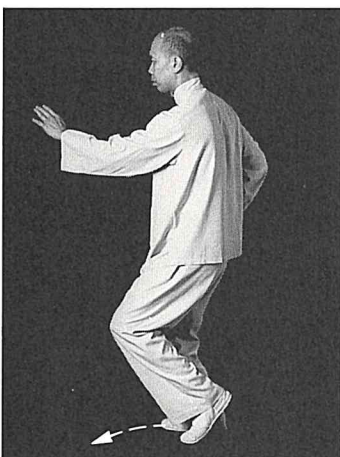


Abb. 67/7

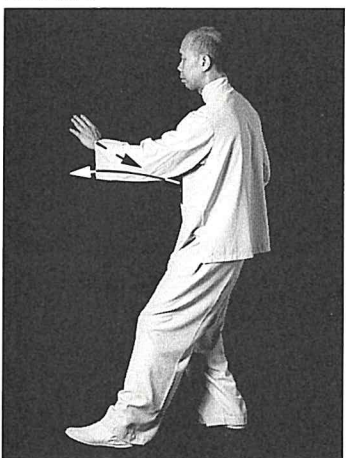


Abb. 67/8

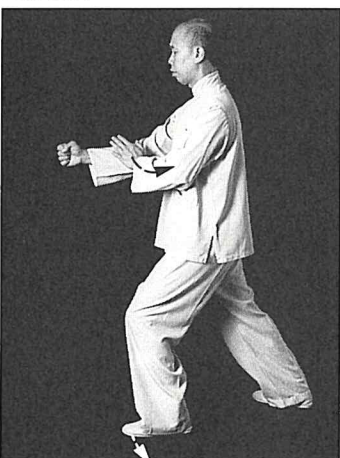


Abb. 67/9

68. Folge:

Vorwärtsgen und den
Spatzenschwanz fangen
(Shang Bu Lan Que Wei)

S. Bewegungsbeschreibung und
Anmerkungen der 26. Folge
*Vorwärtsgen und den
Spatzenschwanz fangen.*



Teil A, Abb. 68/1



Abb. 68/2



Abb. 68/3

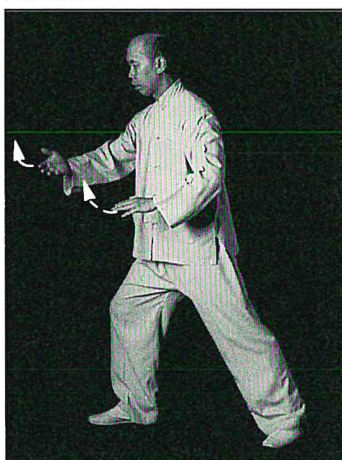
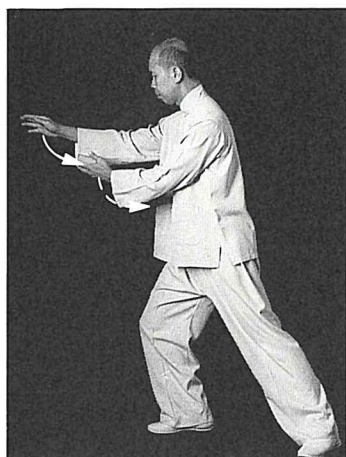


Abb. 68/4



Abb. 68/5



Teil B, Abb. 68/6



Abb. 68/7



Teil C, Abb. 68/8

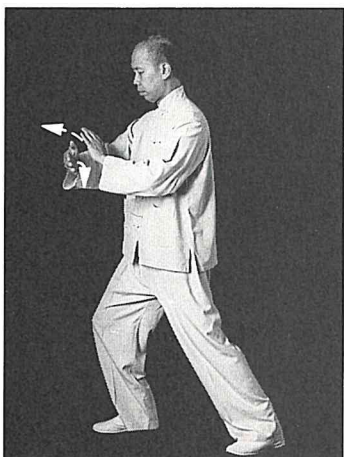
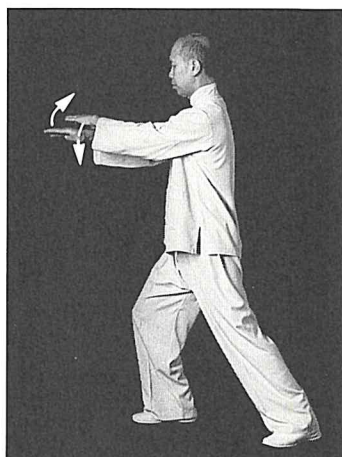


Abb. 68/9



Teil D, Abb. 68/10

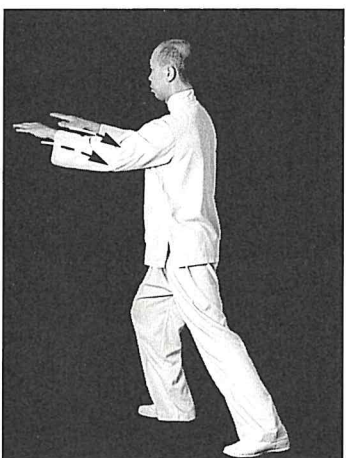


Abb. 68/11



Abb. 68/12

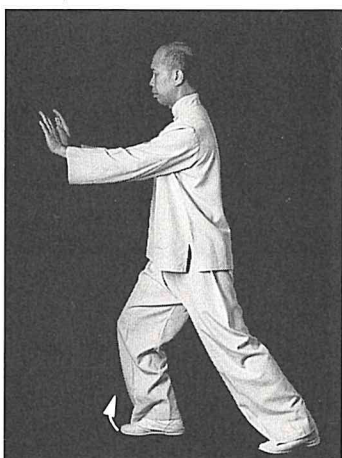


Abb. 68/13

69. Folge:

Die einfache Peitsche (Dan Bian)

S. Bewegungsbeschreibung und
Anmerkungen der 27. Folge *Die
einfache Peitsche*.



Abb. 69/1

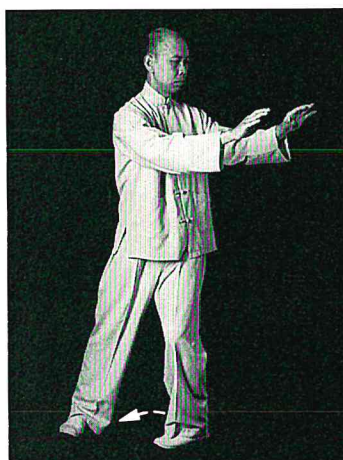


Abb. 69/2

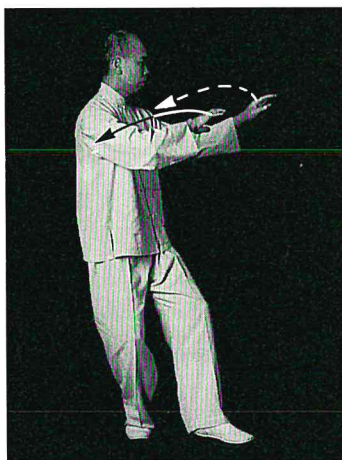


Abb. 69/3



Abb. 69/4



Abb. 69/5



Abb. 69/6

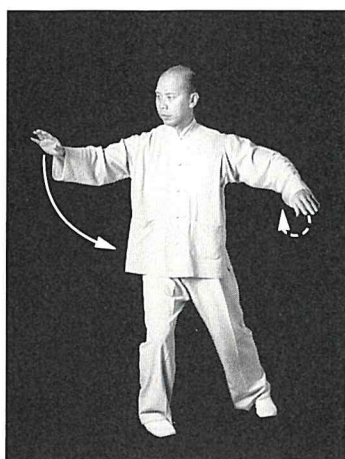


Abb. 69/7

70. Folge:

S. Bewegungsbeschreibungen
und Anmerkungen der 28. Folge
Wolkenhände.

Wolkenhände
(Yun Shou)



Teil A, Abb. 70/1



Abb. 70/2



Abb. 70/3

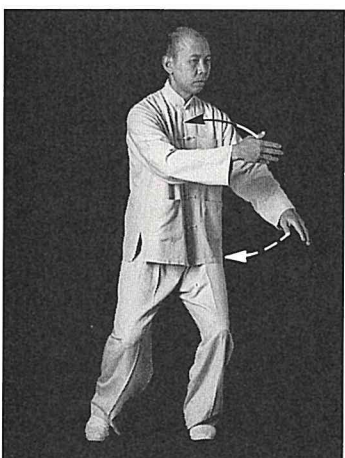


Abb. 70/4



Abb. 70/5



Abb. 70/6



Abb. 70/7



Abb. 70/8

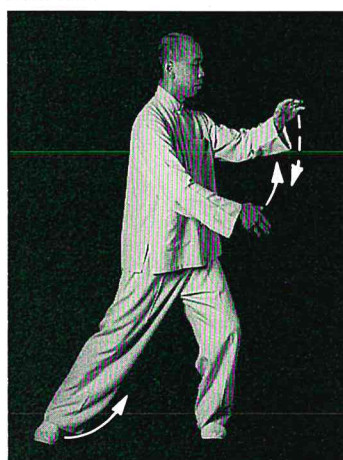


Abb. 70/9



Teil B, Abb. 70/10

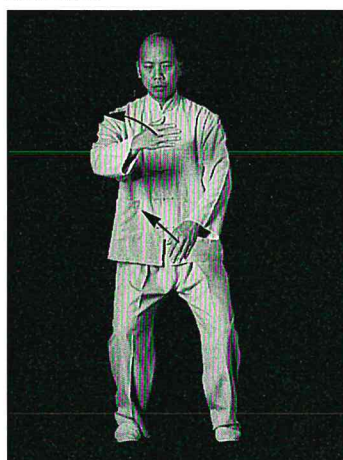


Abb. 70/11



Abb. 70/12



Abb. 70/13



Abb. 70/14

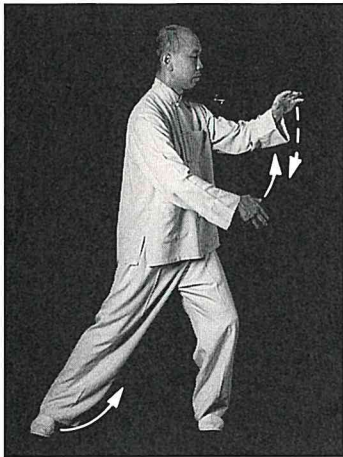


Abb. 70/15



Abb. 70/16

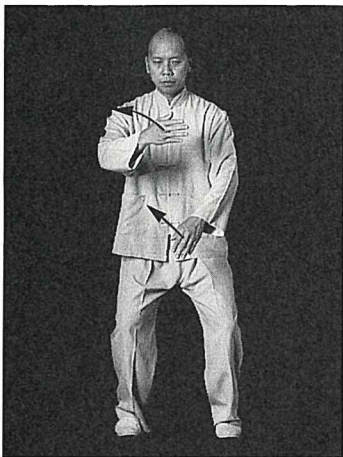


Abb. 70/17

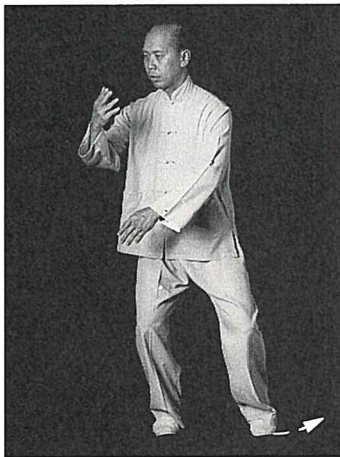
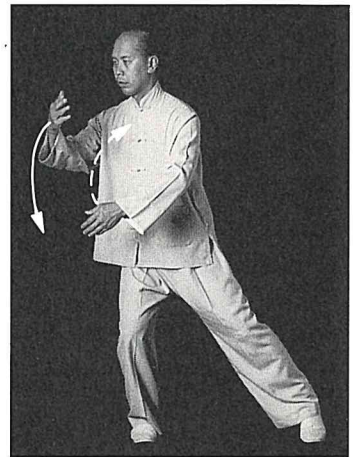


Abb. 70/18



Teil C, Abb. 70/19

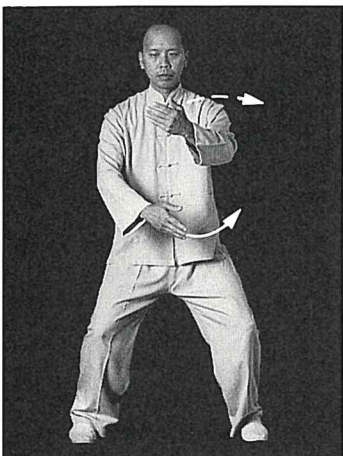


Abb. 70/20

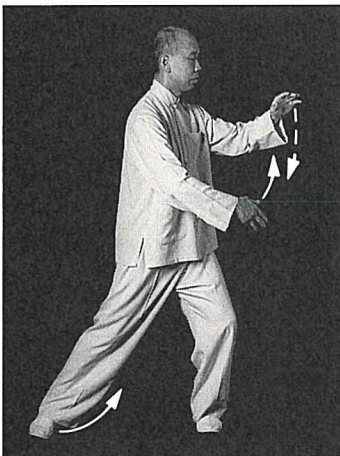


Abb. 70/21



Abb. 70/22

71. Folge:

Die einfache Peitsche
(Dan Bian)

S. Bewegungsbeschreibung und Anmerkungen der 29. Folge *Die einfache Peitsche*.



Abb. 71/1

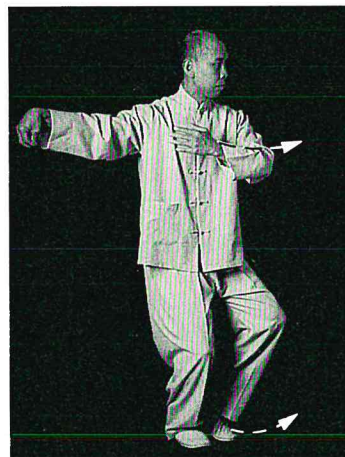


Abb. 71/2

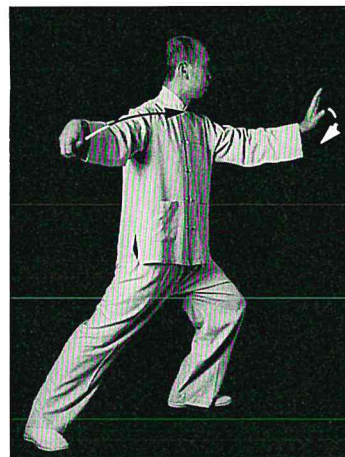


Abb. 71/3

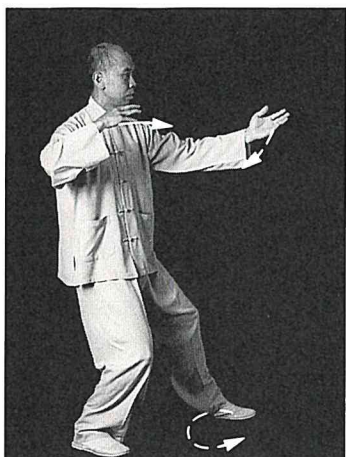


Abb. 72/1



Abb. 72/2

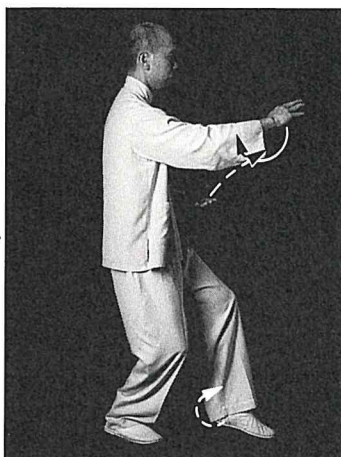


Abb. 72/3

72. Folge:

Auf dem Pferd reiten und
nach dem Weg fragen,
Mit der Hand zustechen
(Gao Tan Ma Dai Chuan
Zhang)

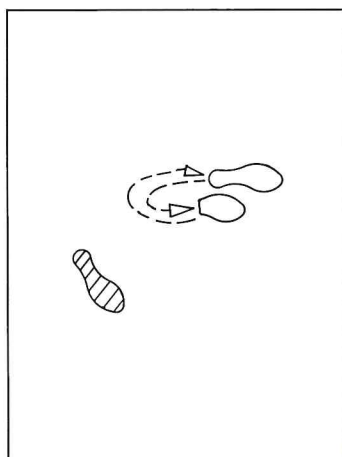
Die 72. Folge setzt sich aus 2 Teilfolgen zusammen.

Teil A: Auf dem Pferd reiten und nach dem Weg fragen (Gao Tan Ma)

S. Bewegungsbeschreibung und Anmerkungen der 30. Folge *Auf dem Pferd reiten und nach dem Weg fragen*.

Teil B: Mit der linken Hand zustechen (Zuo Chuan Zhang)

Man nimmt den linken Fuß zuerst zurück zum Körper, beugt langsam das rechte Bein, setzt den linken Fuß um einen Schritt nach vorne, verlagert das Körpergewicht auf den linken Fuß und geht in



die *linke Schützen-Stellung*. Der Körper dreht dabei ein wenig nach rechts. Während der linke Fuß bewegt wird, führt man die rechte Hand durch Beugen und in die Tiefe Fallenlassen des rechten Ellenbogens bogenförmig nach links unten. Dabei dreht man die rechte Handinnenfläche schräg nach oben zum Körper. Die linke Hand führt man allmählich über die rechte Hand nach oben. Sobald man die *linke Schützen-Stellung* einnimmt, führt man zugleich die linke Hand mit einer stechenden, aber langsamen Bewegung über die rechte Hand nach vorne oben, bis die Fingerspitzen etwa die Höhe eines imaginären gegnerischen Kehlkopfes erreicht haben. Die linke Handinnenfläche zeigt schräg nach oben, ohne daß das linke Handgelenk jedoch abgeknickt wird. Die rechte Hand führt man unterdessen weiter nach unten und zum Körper zurück, bis sie knapp hinter dem linken Ellenbogen und vor der linken Achselhöhle ankommt. Dabei dreht man die rechte Handinnenfläche wieder nach unten.



Abb. 72/4



Abb. 72/5



Abb. 72/6

Man schaut zuerst auf die abwärts geführte rechte Hand; dann schaut man geradeaus nach vorne und umfaßt mit dem Blick die aufwärts stechende linke Hand.

- Die Handbewegungen in **Teil B** dieser Folge sollte man harmonisch mit der Körperdrehung und der Einnahme der *linken Schützen-Stellung* koordinieren.
- Am Ende dieser Folge sollte der rechte Arm mit einem Abstand von ein bis zwei Fäusten parallel zum Körper gehalten werden. Außerdem sollte unter der rechten Achselhöhle ein Freiraum von ungefähr einer Faustbreite bestehen bleiben.

73. Folge:

Sich umdrehen und das
Bein kreuzen
(Shi Zi Tui)



Abb. 73/1



Abb. 73/2

Man verlagert das Körpergewicht ein wenig auf den rechten Fuß zurück und dreht die linke Fußspitze so weit wie möglich nach innen. Den Körper dreht man nach rechts, bis man mit dem Gesicht vorwiegend nach Westen, aber auch ein wenig nach Süden schaut. Dann verlagert man das Körpergewicht wieder auf den linken Fuß und nimmt den rechten Fuß zum inneren Knöchel des hinten stehenden linken Fußes zurück. Dabei läßt man den rechten Fuß locker zum Boden hängen und berührt mit ihm nicht den Boden. Den linken Ellenbogen führt man nach unten und zur Seite; dabei beugt man gleichzeitig den linken Arm und führt so die linke Hand nach rechts. Die linke Handinnenfläche wird unterdessen nach innen, zum Körper hin gedreht. Die rechte Hand führt man unter dem linken Arm vorbei nach oben vorne, die rechte Handinnenfläche dreht man ebenfalls zum Körper. Auf diese Weise werden die Hände während der Körperdrehung im Handgelenksbereich gekreuzt. Die Handgelenke befinden sich in Unterarmlänge direkt vor der Brustmitte. Die Ellenbogen liegen tiefer als die Handgelenke. Zwischen den Ellen- und den Rippenbogen beträgt der Abstand zwei Faustbreiten.

Man schaut während der Körperdrehung nach rechts vorne und umfaßt mit dem Blick die sich kreuzenden Hände.

1. Bewegung

73. Folge

2. Bewegung

5. Bewegungsbeschreibung und Anmerkungen der 37. Folge *Mit der Ferse stoßen, rechts, 2. Bewegung.*



Abb. 73/3

Der Überlieferung nach sollte diese Folge ursprünglich wie *das regelrecht kreuzende Bein* ausgeführt werden. D.h., man hebt das rechte Bein und streckt die rechte Ferse mit einer stoßenden Bewegung geradeaus nach vorne. Die Hände werden während der Fußbewegung so zu beiden Seiten auseinander geführt, daß die Arme mit dem stoßenden Bein ein Achsenkreuz oder, aus der Vogelperspektive gesehen, ein auf dem Kopf stehendes T bilden. Von dieser Bewegung stammt die Bezeichnung *Das Bein kreuzen*. Meister Yang Cheng Fu hatte in seinen frühen Jahren diese Folge, die im folgenden noch genauer beschrieben wird, als *Dan Bai Lian* bzw. *Den Fuß mit einer Hand pendelnd schlagen* bezeichnet und ausgeführt. Erst in späteren Jahren entschloß er sich, diese Folge

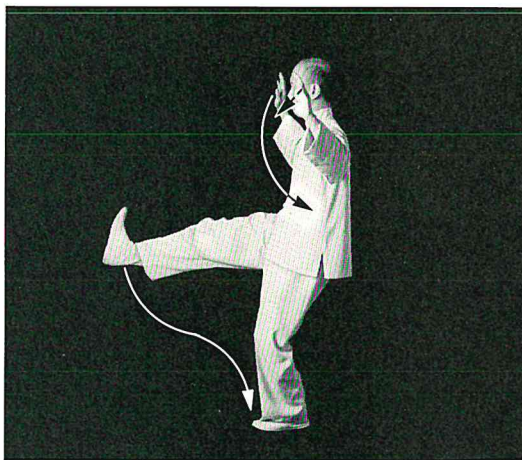


Abb. 73/4



Abb. 73/5 (Seitenansicht)

nach dem Bewegungsmuster der 37. Folge *Mit der Ferse stoßen*, rechts auszuführen. Diese abgeänderte Variante der 73. Folge wird heute von seinen Anhängern in China und im Ausland weiter gepflegt. Dessen ungeachtet behält die 73. Folge ihren Namen *Das Bein kreuzen* unverändert bei.

Den Fuß mit einer Hand pendelnd schlagen (Dan Bai Lan, Ursprungsversion der 73. Folge nach Meister Yang Cheng Fu)

Man verlagert einen Teil des Körpergewichts auf den rechten Fuß zurück und dreht die linke Fußspitze so weit wie möglich nach innen. Der Körper wird langsam nach rechts gedreht, und dann das Körpergewicht vollständig auf den linken Fuß zurück verlagert.

Mit der Körperdrehung führt man die linke Hand, bei leicht gebeugtem Ellenbogen, nach rechts vorne und dreht dabei die Handinnenfläche so, daß sie nach unten und leicht schräg nach rechts zeigt. Die rechte Hand bleibt dabei unverändert vor der linken Achselhöhle.

1. Bewegung



Abb. 73/6



Abb. 73/7

Man dreht den Körper weiter nach rechts und bewegt das rechte Bein relativ rasch, mit leicht gebeugten Knie und mit nach vorne gestrecktem Fuß, bogenförmig von unten nach links hinauf, und dann nach rechts. Dabei wird der rechte Fuß nicht über die Höhe der Schulter hinausbewegt; der Fußrücken zeigt nach oben und leicht schräg nach rechts. Gleichzeitig bewegt man die linke Hand rasch und pendelartig von rechts oben nach links unten und schlägt den Fußrücken mit der Handinnenfläche so, als ob man klatschen wolle. Nach der Klatschbewegung der linken Hand bleibt der rechte Fuß weiterhin oben. Er wird erst in der nächsten Folge wieder gesenkt.

2. Bewegung

74. Folge:

Vorwärtsgehen und mit
der Faust den Unterleib
des Gegners schlagen
(Jin Bu Zhi Dang Chui)



Abb. 74/1

1. Bewegung

Man beugt das linke Standbein langsam tiefer, läßt dabei den rechten Fuß sinken und dreht den Körper allmählich nach rechts. Gleichzeitig führt man die rechte Hand von rechts oben bogenförmig am Bauch vorbei nach links unten, vor den linken Rippenbogen, und ballt sie dabei zu einer lockeren Faust, deren Faustaube zum Körper zeigt. Die linke Hand führt man durch Hängenlassen des Ellenbogens erst nach unten und dann nach vorne. Dabei zeigt die linke Handinnenfläche sowohl nach vorne als auch schräg nach unten.

Man schaut zuerst auf die sich abwärts bewegendende rechte Hand und dann geradeaus nach vorne.

Wenn man die 73. Folge gemäß ihrer Ursprungsversion *Den Fuß mit einer Hand pendelnd schlagen* ausführt, dann richtet man sich auch in der 74. Folge im wesentlichen nach den oben beschriebenen Bewegungsanweisungen. Jedoch führt man dabei die rechte Hand, die sich in der Ursprungsversion vor der linken Achselhöhle befindet, in einem kleinen Kreis vor den Bauch. Während der Kreisbewegung ballt man die rechte Hand zu einer lockeren Faust; die kreisende Bewegung selbst endet vor dem linken Rippenbogen, so daß die rechte Faust schließlich dieselbe Endposition wie in der obigen Beschreibung erreicht. Auch hier zeigt das rechte Faustaube zum Körper.

2. Bewegung

Man setzt den rechten Fuß mit der seitwärts nach außen gerichteten Fußspitze um einen Schritt nach rechts vorne; zuerst wird die Ferse und dann, zusammen mit der Verlagerung des Körpergewichts nach vorne, der gesamte rechte Fuß abgesetzt. Am Ende dieser Bewegung zeigt die rechte Fußspitze nach rechts außen bzw. nach Nordwesten. Den Körper dreht man weiter nach rechts.



Abb. 74/2

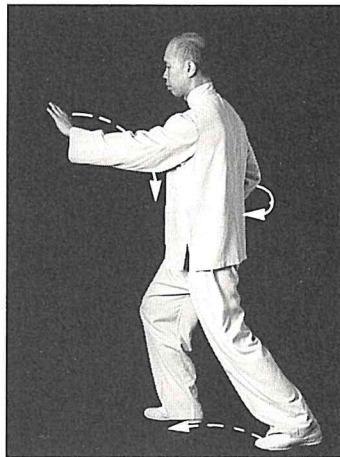


Abb. 74/3

Die rechte Faust führt man von links am Brustkorb vorbei nach oben und dann bogenförmig nach rechts vorne. Das Faustauge wird dabei nach rechts außen gedreht. Der rechte Ellenbogen bleibt mäßig gebeugt. Die linke Hand führt man gleichzeitig nach rechts vorne, so als ob man den Gegner mit ihr aufhalten wolle. Die linke Handinnenfläche zeigt schräg nach rechts unten. Man schaut auf die linke Hand.

Man verlagert das gesamte Körpergewicht langsam auf den rechten Fuß und macht mit dem linken Fuß einen Schritt, am inneren Knöchel des rechten Fußes vorbei, nach vorne. Zuerst setzt man die linke Ferse auf dem Boden ab, ohne jedoch gleich das Gewicht auf den linken Fuß zu verlagern, und dreht den Körper etwas weiter nach rechts.

3. Bewegung

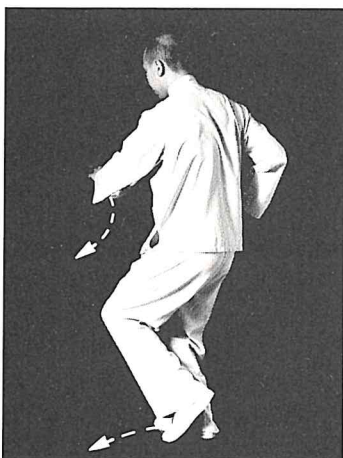


Abb. 74/4

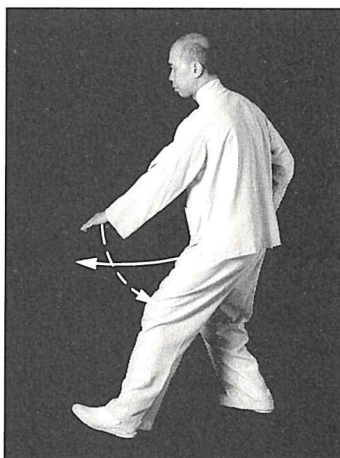


Abb. 74/5

Gleichzeitig führt man die rechte Faust zuerst in einem Bogen seitwärts nach hinten rechts und dann nach vorne, neben die rechte Taille. Das rechte Faustauge zeigt weiterhin nach außen. Die linke Hand führt man bogenförmig nach unten, zum rechten Rippenbogen heran.

Man schaut nach vorne und umfaßt mit dem Blick die sich dem Bauch nähernde linke Hand.

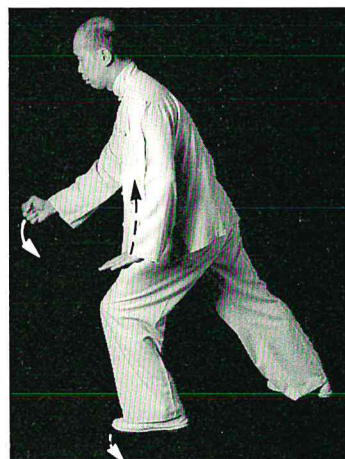


Abb. 74/6

4. Bewegung

Man verlagert jetzt das Gewicht allmählich auf den vorne stehenden, aber bisher unbelasteten linken Fuß und geht in die *linke Schützen-Stellung*. Den Körper dreht man langsam nach links, den Oberkörper beugt man aus dem Hüftgelenk heraus ein wenig nach vorne.

Gleichzeitig führt man die linke Hand mit einer kreisenden Bewegung nach links vorne, dort dann bogenförmig über das linke Knie und schließlich seitwärts neben das linke Knie zurück. Die rechte Faust führt man mit einer Stoßbewegung geradeaus nach vorne, in Richtung des gegnerischen Unterleibes. Dabei dreht man das rechte Faustauge nach oben.

Man schaut nach vorne und umfaßt mit dem Blick sowohl die über das Knie streifende linke Hand, als auch die vorwärts stoßende rechte Faust.

- Ein entsprechendes Schrittdiagramm findet sich in der 44. Folge *Vorwärtsgehen, abwehren, gegenhalten und zustoßen*. Man sollte allerdings beachten, daß die Gehrichtung der 74. Folge nach Westen orientiert ist.
- Wenn man mit der rechten Faust in Richtung des gegnerischen Unterleibes stößt, sollte man den gesamten Körper durch Beugen des linken Beines nach vorne bewegen. Man sollte jedoch gleichzeitig darauf achten, daß man den Oberkörper

nicht zu weit nach vorne beugt und die gesamte Wirbelsäule weiterhin in einer natürlichen Weise gerade hält. Den Kopf bleibt während dieser Vorwärtsbewegung ebenfalls aufrecht, d.h. die senkrechte Kopfachse bildet mit der gesamten Wirbelsäule eine natürliche Gerade.

- Am Ende dieser Folge sollte man den rechten Ellenbogen, trotz des Fauststoßes, noch ein wenig gebeugt lassen.

Auch der linke Ellenbogen sollte leicht gebeugt bleiben. Das linke Handgelenk sollte ein wenig gesenkt werden und die Fingerspitzen nach vorne zeigen.

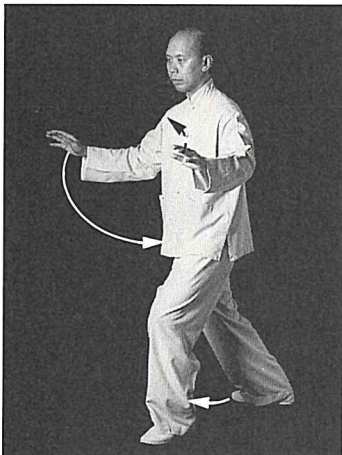


Abb. 75/1

75. Folge:

Vorwärtsgen und den
Spatzenschwanz fangen
(Shang Bu Lan QueWei)

Teil A: Heben und abwehren, rechts (You Peng)

Man verlagert einen Teil des Körpergewichts auf den rechten Fuß zurück und dreht die linke Fußspitze nach außen. Gleich darauf verlagert man das ganze Körpergewicht nach vorne, auf den linken Fuß zurück. Man dreht dabei den Körper ein wenig nach links und setzt den rechten Fuß am inneren Knöchel des linken Fußes vorbei nach vorne.

Gleichzeitig führt man die linke Hand mit gebeugtem Ellenbogen bogenförmig von unten nach links hinauf, bis vor die linke Brusthälfte; die linke Handinnenfläche zeigt schräg nach rechts unten. Man öffnet die rechte Faust und führt die rechte Hand bogenförmig nach links zurück, so daß sie vor dem Bauch und unter der linken

1. Bewegung

Hand kommt. Dabei dreht man die rechte Handinnenfläche schräg nach links oben. Die Handinnenflächen zeigen also zueinander; die Arme werden in dieser Position rund gehalten und befinden sich wieder in der *Ballhaltung*.

Man schaut zuerst auf die linke Hand und dann nach rechts vorne.

2. Bewegung

S. Bewegungsbeschreibung und Anmerkungen der 3. Folge *Den Spatzenschwanz fangen*, **Teil B**, 2. Bewegung.



Abb. 75/2



Abb. 75/3



Abb. 75/4



Abb. 75/5

Teil B-D: Die Teilfolgen Lü, Ji und An

S. Bewegungsbeschreibungen und Anmerkungen der 3. Folge *Den Spatzenschwanz fangen*, **Teil C-E**.

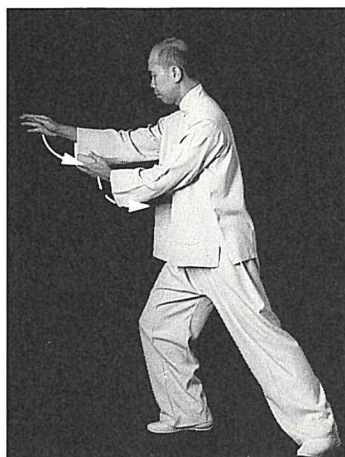


Abb. 75/6



Abb. 75/7

Teil B

Abb. 75/8

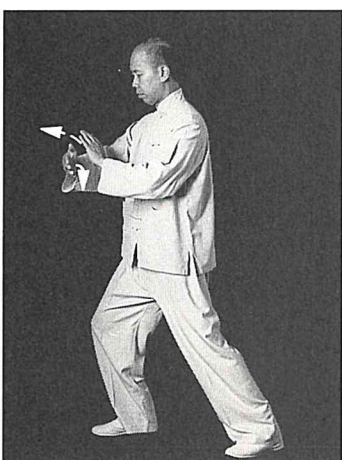


Abb. 75/9

Teil C

- Ein entsprechendes Schrittdiagramm befindet sich bei den Bewegungsbeschreibungen zur 26. Folge *Vorwärtsgehen und den Spatzenschwanz fangen*.

Teil D



Abb. 75/10



Abb. 75/11



Abb. 75/12



Abb. 75/13

76. Folge:

Die einfache Peitsche (Dan Bian)

S. Bewegungsbeschreibung und
Anmerkungen der 4. Folge *Die
einfache Peitsche*.

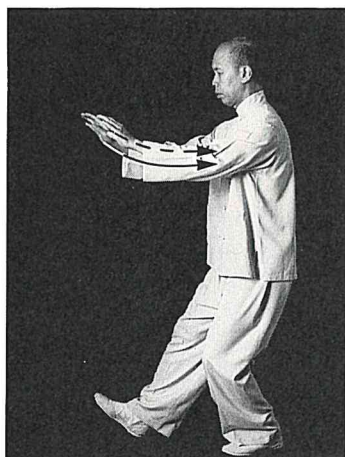


Abb. 76/1



Abb. 76/2

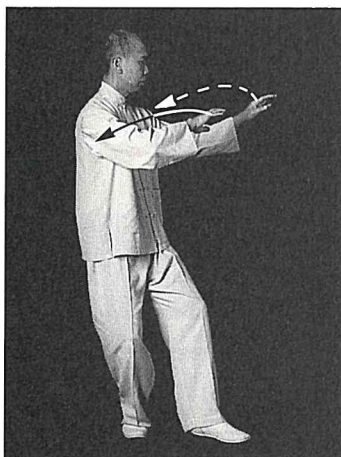


Abb. 76/3



Abb. 76/4

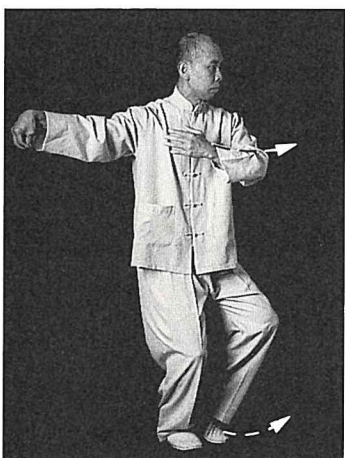


Abb. 76/5



Abb. 76/6

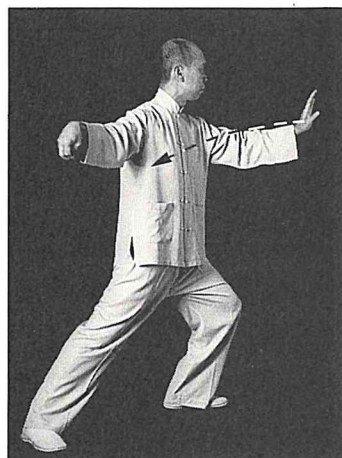


Abb. 76/7

77. Folge:

Heruntersteigen
(Xia Shi)

S. Bewegungsbeschreibung und Anmerkungen der 57. Folge
Heruntersteigen.



Abb. 77/1

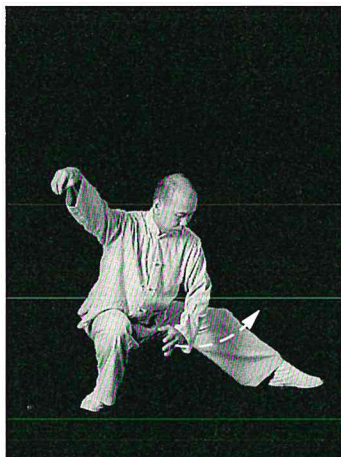


Abb. 77/2



Abb. 77/3

78. Folge:

Unter der Bezeichnung *sieben Sterne* versteht man in den chinesischen Selbstverteidigungskünsten die sieben Angriffspunkte des Gegners: Kopf, Schulter, Ellenbogen, Hand, Hüfte, Knie und Fuß.

Vorwärtsgehen und auf die sieben Sterne zielen (Shang Bu Qi Xing)

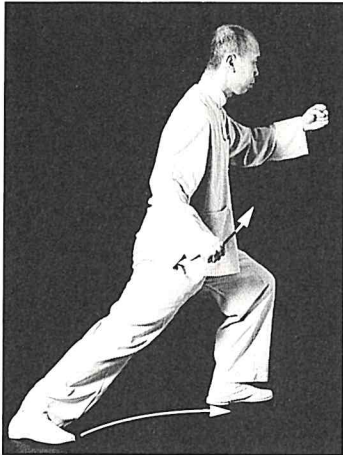


Abb. 78/1

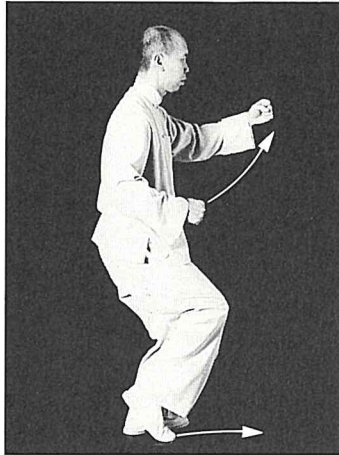


Abb. 78/2

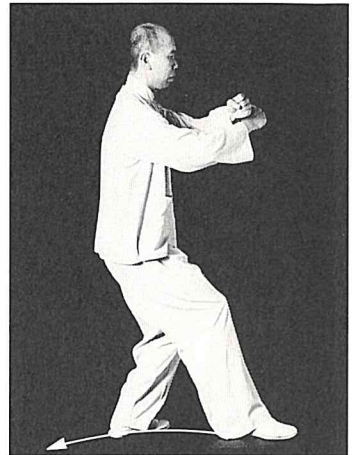


Abb. 78/3

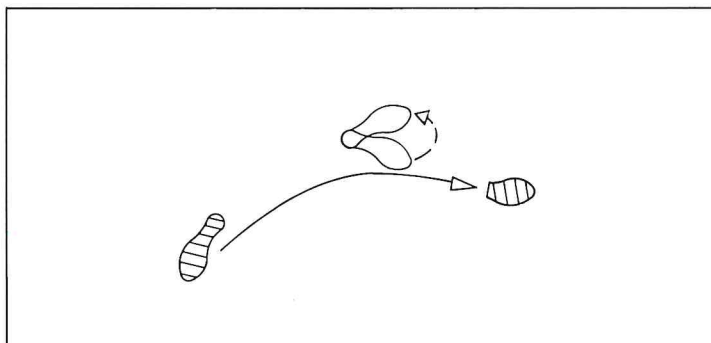
Man dreht die linke Fußspitze nach außen, verlagert das Körpergewicht allmählich auf den linken Fuß und bewegt den Körper langsam nach vorne. Dabei dreht man den Körper ein wenig nach links, beugt das vordere linke und streckt das hintere rechte Bein. Den rechten Fuß führt man am inneren linken Knöchel vorbei, setzt ihn einen halben Schritt nach vorne und berührt mit dem Fußballen den Boden, ohne jedoch das Gewicht nach vorne zu verlagern. Man nimmt eine *rechte Leere-Stellung* ein.

Gleichzeitig führt man die linke Hand bogenförmig vor die Brust hinauf und formt sie zur Faust. Am Ende dieser Bewegung beträgt der Abstand zwischen der linken Faust und dem Körper etwa eine Unterarmlänge. Der Ellenbogen befindet sich etwas tiefer als das Handgelenk.

Während man das rechte Bein vorsetzt, macht man aus der rechten Hakenhand eine Faust und führt diese von hinten bogenförmig und seitlich am Körper vorbei nach unten und dann nach oben, vor die linke Faust, so daß die Fäuste sich im Handgelenksbereich kreuzen. Dann führt man die gekreuzten Fäuste nach oben vorne, bis sie knapp die Kinnhöhe erreicht haben. Dabei zeigt das linke Faustauge schräg nach rechts und das rechte Faustauge schräg nach links zum Körper. Die Handgelenke werden bei der Aufwärtsbewegung nicht abgeknickt.

Man schaut nach vorne und umfaßt mit dem Blick die sich kreuzenden Fäuste.

1. Bewegung



- Wenn man die *rechte Leere-Stellung* einnimmt, sollte man auf das Gleichgewicht achten, den Oberkörper weiterhin aufrichten und die Lendenpartie sowie das Hüftgelenk völlig entspannen. Das gesamte Körpergewicht soll vollständig auf dem linken Fuß ruhen. Der rechte Fuß darf auf keinen Fall irgendeinen Anteil des Körpergewichts übernehmen.
- Die rechte Faust sollte, wenn sie nach oben vor den Körper geführt wird, zugleich einen hebenden, abwehrenden und zuschlagenden Eindruck vermitteln.
- Auch wenn die gekreuzten Fäuste auf Kinnhöhe hochgeführt werden, sollten die Schultern weiterhin hingelassen werden. Die Arme sollten am Ende dieser Folge, trotz der Vorwärtsstreckung, weiterhin leicht gebeugt bleiben. Die Ellenbogen sollten etwas tiefer als die Schultern liegen und eher entspannt seitwärts gehalten werden; man sollte in jedem Falle vermeiden, die Ellenbogen nach unten bzw. zum Körper zu drücken.

Die Fäuste selbst sollten am Ende dieser Folge, trotz einer leichten Streckung der Arme, nicht über die Position der rechten Fußspitze hinaus nach vorne geschoben werden.

- S. auch die Anmerkungen der 58. Folge *Der goldene Hahn steht auf einem Bein*.

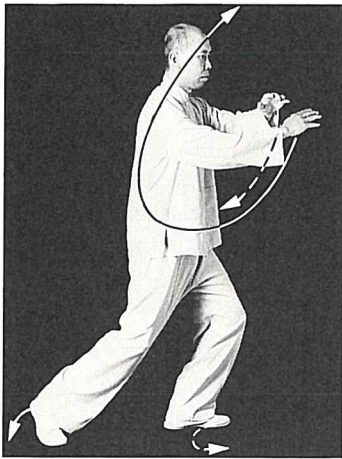


Abb. 79/1

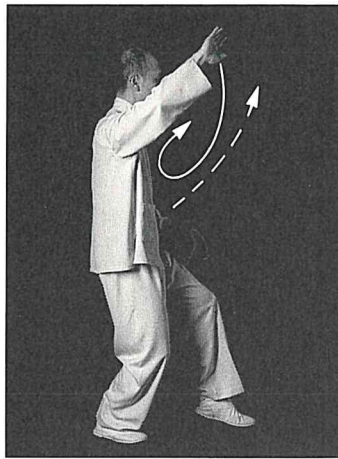


Abb. 79/2

79. Folge:

Rückwärtsgehen und auf
den Tiger steigen
(Tui Bu Kua Hu)

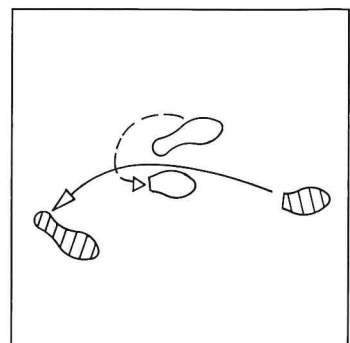
Man führt den rechten Fuß, am linken inneren Knöchel vorbei, um einen Schritt nach hinten zurück und dreht den Körper ein wenig nach rechts. Dann verlagert man das Körpergewicht allmählich auf den nun hinten stehenden rechten Fuß. Anschließend setzt man den linken Fuß um eine halbe Fußlänge nach hinten zurück und berührt mit dem linken Fußballen ganz leicht den Boden, ohne jedoch den Fuß mit Körpergewicht zu belasten; man geht also in die *linke Leere-Stellung*. Dann dreht man den Körper wieder nach vorne zurück.

Gleichzeitig öffnet man beide Fäuste und führt die Hände kreisend nach links und rechts auseinander. Dabei nehmen die Hände unterschiedliche Positionen ein. Die rechte Hand führt man während der nach rechts gerichteten Körperdrehung nach rechts unten, neben die rechte Hüfte und dann weiter, nach vorne und nach oben hinauf, bis sie schräg vor und über der rechten Schläfe ankommt. Dabei dreht man die rechte Handinnenfläche so nach vorne, daß sie gleichzeitig ein wenig zur rechten Seite und nach oben zeigt. Die linke Hand führt man bogenförmig von vorne nach links unten, ebenfalls neben die linke Hüfte. Dabei dreht man die linke Handinnenfläche nach unten und läßt die Fingerspitzen nach vorne zeigen. Das linke Handgelenk wird leicht gesenkt.

Man schaut nach vorne und umfaßt mit dem Blick zuerst die auseinander geführten Hände, danach nur die zur Schläfe geführte rechte Hand.

- Man sollte beim Absetzen des rückwärts geführten rechten Fußes darauf achten, daß dieser nicht auf einer Linie hinter dem vorderen linken Fuß aufgesetzt wird. Auch eine Kreuzstellung der Füße bzw. Beine sollte unbedingt vermieden werden. Die Füße sollten nach dem Absetzen vielmehr einen Abstand von

1. Bewegung



etwa ein bis zwei Faustbreiten zueinander haben. Diesen Abstand erreicht man, indem man den rechten Fuß, ausgehend vom linken inneren Knöchel, bogenförmig leicht nach außen versetzt.

- Die Hände sollte man in einem großen Kreis, jedoch nicht zu weit vom Körper entfernt, bewegen. Am Ende der Bewegung bleiben beide Arme leicht gebeugt. Der rechte Ellenbogen und die Schulter sollten nicht seitwärts nach oben gehoben werden.

80. Folge:

Eine ganze Drehung
machen und den Fuß mit
beiden Händen pendelnd
schlagen
(Zhuan Shen Bai Lian)

Lian (Lotos) steht hier als Abkürzung für den Begriff *Jin Lian* (Lotosfüße). Als Lotosfüße bezeichnet man die in der feudalen Zeit Chinas zu verkrüppelten Stümpfen gebundenen Füße einer Frau. Der Begriff der Lotosfüße wurde in der klassischen Literatur als - relativ makabere - Umschreibung für das Ideal schöner und zarter Frauenfüße benutzt.

Es gab in den Feudalzeiten Chinas jedoch auch gegenläufige Tendenzen. In einigen Familien lebten Frauen, die selbst *Wu Shu* betrieben. Diese Frauen ließen sich die Füße nicht binden, obwohl sie dafür in der damaligen Zeit gesellschaftlich verschmäht wurden. In der chinesischen Selbstverteidigungskunst wird die Bezeichnung *Lotos*, ohne die oben genannten Hintergründe, allgemein als Synonym für die Benennung der Füße benutzt.

1. Bewegung

Man führt die linke Hand von der linken Hüfte aus bogenförmig hinauf, vor die linke Schläfe. Die rechte Hand beschreibt einen Kreis; man führt sie von oben nach rechts, weiter nach unten und am Bauch vorbei, dann nach links und nach oben, bis vor die linke Brust. Beide Handinnenflächen zeigen schräg nach vorne unten.

Während der Handbewegungen beginnt man den Körper, indem man den rechten Fußballen als Drehachse nutzt, um ca. 180° nach rechts zu drehen. Man schwingt dabei den linken Fuß mit der Drehung nach rechts, seitwärts hinter den rechten Fuß. Dann dreht man um weitere 180° nach rechts, so daß Körper und Gesicht mehr oder weniger wieder in die Ausgangsrichtung zeigen, in die man vor Beginn der Drehung geschaut hatte. Jetzt setzt man den linken Fuß links hinter dem als Drehachse benutzten rechten Fuß ab. Dabei setzt man zuerst die linke Fußspitze schräg nach außen (d.h. in Richtung Nordosten) und dann, mit der Verlagerung des Körperge-



Abb. 80/1

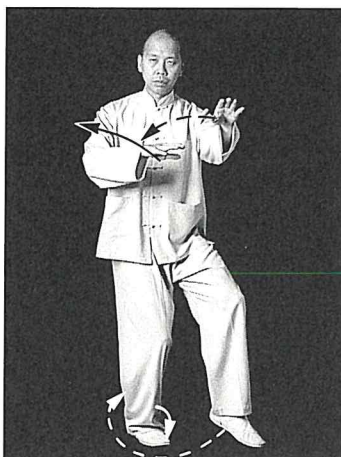


Abb. 80/2

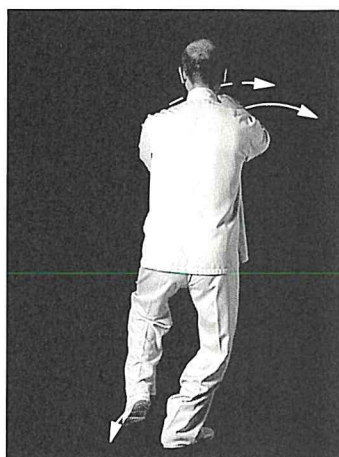


Abb. 80/3

wichts auf den linken Fuß, die ganze Fußsohle auf dem Boden ab. Während der nach rechts gerichteten Drehung des Körpers bewegt man beide Hände nach rechts. Man führt die rechte Hand langsam nach oben vorne weiter, bis sie ungefähr Nasenhöhe erreicht hat. Die linke Hand führt man allmählich nach unten, bis sie in die Höhe der Brustmitte ankommt. Beide Handinnenflächen zeigen nach unten und leicht schräg nach vorne.

Man schaut während der Körperdrehung weiter geradeaus.

Man dreht den Körper etwas weiter nach rechts, beugt dabei das linke Bein und verlagert das gesamte Körpergewicht auf den linken Fuß, so daß der rechte Fuß, ohne auch nur einen Teil des Körpergewichts tragen zu müssen, mit dem Fußballen locker den Boden berührt.

Zusammen mit der Körperdrehung führt man beide Hände in einer Bewegungsebene weiter nach rechts. Am Ende dieser Bewegung befindet sich die rechte Hand leicht rechts vor dem Körper; die linke Hand befindet sich neben dem rechten Handgelenk, ist allerdings etwas tiefer versetzt als die rechte Hand. Man schaut weiterhin nach vorne und umfaßt mit dem Blick die sich nach rechts bewegendenden Hände.

2. Bewegung

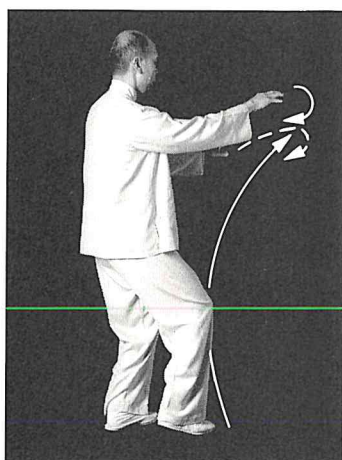
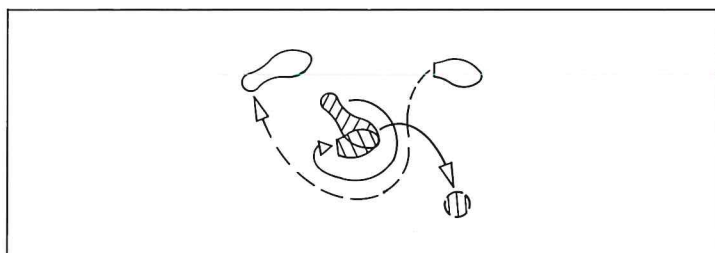
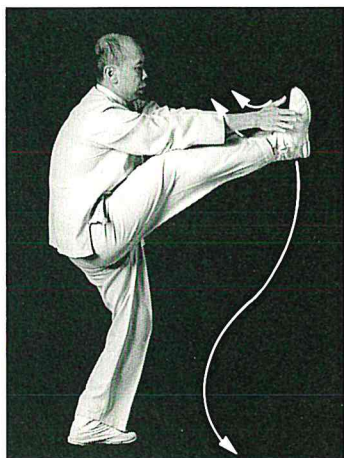


Abb. 80/4

3. Bewegung



Man bewegt die Lendenpartie kreisend von links nach rechts. Dabei schwingt man den rechten Fuß, mit locker gebeugtem Knie, von unten über die linke Seite nach oben und dann zur rechten Seite hinüber. Der Fuß wird dabei nicht über die Schulterhöhe hinaus geschwungen. Der Fußrücken zeigt, ein wenig nach rechts tendierend, nach oben.

Gleichzeitig führt man die Hände von rechts nach links, dem aufwärtsschwingenden rechten Fuß entgegen und klatscht mit beiden Händen, zuerst mit der linken und dann mit der rechten Hand, nacheinander auf den rechten Fuß. Dabei dreht man den Körper ein wenig von rechts nach links zurück.

Man schaut nach vorne und umfaßt mit dem Blick die auf den Fußrücken klatschenden Hände.

Abb. 80/5

- Die Körperdrehung zu Beginn dieser Folge umfaßt volle 360°. Diese Drehung sollte man vor allem durch das Drehen des Rumpfes und des rechten Fußes, unter Mithilfe des im Kreis mitschwingenden linken Fußes, erreichen. Während der Drehung sollte man die Körperachse weiterhin in der Mitte halten, damit man nicht zu wackeln beginnt. Außerdem sollte man die Hüften und die Schultern ganz entspannen.
- Während der Verlagerung des Körpergewichts auf den linken Fuß, die an die volle Körperdrehung anschließt, sollte man das linke Bein allmählich in die Tiefe beugen und zugleich den rechten Fuß vollständig vom Körpergewicht befreien. Wenn der rechte Fuß zum Handschlag hochgeschwungen wird, sollte man das linke Bein allmählich wieder etwas strecken, ohne es jedoch vollkommen durchzustrecken.
- Die Schwungbewegung des rechten Fußes wird durch den Einsatz der Lenden- und Hüftpartie unterstützt. Das rechte Bein sollte nicht durchgestreckt werden, damit 1) die Hände den rechten Fußrücken bequem klatschend berühren können und 2) der Oberkörper weiterhin aufrecht gehalten werden kann.

Der rechte Fuß sollte möglichst nicht senkrecht von unten nach oben hinaufgestoßen werden.

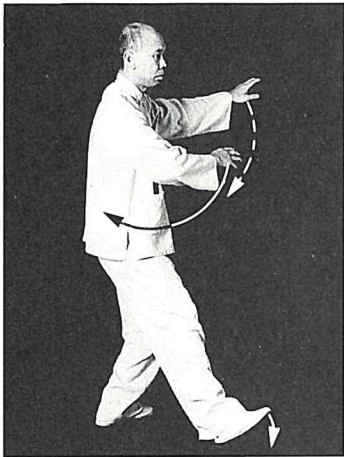


Abb. 81/1

81. Folge:

Den Bogen spannen und
den Tiger schießen
(Wan Gong She Hu)

Man beugt das linke Bein langsam in die Tiefe, dreht den Körper ein wenig nach links weiter und läßt den rechten Fuß senkrecht herunterkommen; der Fuß zeigt weiterhin schräg in Richtung Südosten. Zuerst setzt man den rechten Fuß mit der Ferse und dann, mit der Vorwärtsverlagerung des Körpergewichts auf den rechten Fuß, mit der ganzen Fußsohle auf dem Boden ab. Zusammen mit der Körperdrehung führt man beide Hände bogenförmig nach links hinüber und dreht dabei die rechte Handinnenfläche nach oben.

Man verfolgt mit dem Blick die sich nach links bewegenden Hände.

1. Bewegung

Man dreht den Körper langsam nach rechts zurück, beugt das rechte und streckt das linke Bein und geht in die *linke Schützen-Stellung*.

2. Bewegung

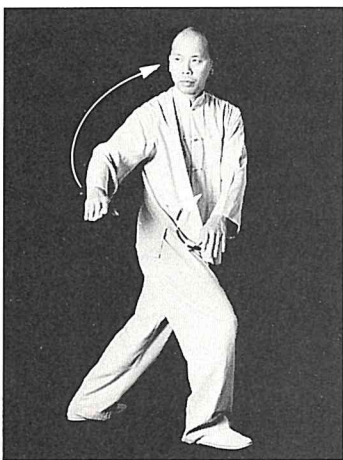


Abb. 81/2

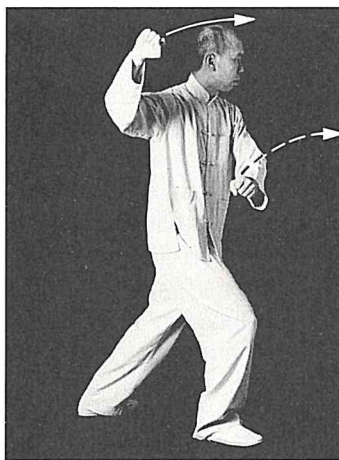


Abb. 81/3



Abb. 81/4

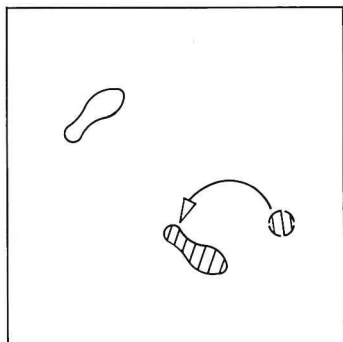


Abb. 81/5 (Seitenansicht)

Die Hände führt man während der Körperdrehung in einem Halbkreis von links, am unteren Bauch vorbei, nach rechts und ballt sie zu lockeren Fäusten. Anschließend führt man die Fäuste weiter nach rechts hinauf. Die rechte Faust wird dabei nach innen gedreht, so daß das rechte Faustauge nach unten zeigt.

Jetzt dreht man den Körper wieder zur linken Seite zurück. Dabei führt man die rechte Faust bogenförmig nach oben und oberhalb des rechten Ohres am Kopf vorbei und dann schräg nach links vorne weiter, bis sie seitwärts vor und neben der rechten Schläfe ankommt. Der rechte Arm wird rund gebeugt. Die linke Faust führt man, am Brustkorb vorbei, nach oben und schräg nach links vorne. Die linke Faust bleibt, während man sie nach vorne schiebt, in Herzhöhe; das linke Faustauge zeigt nach oben.

Man schaut zuerst auf die nach rechts oben kreisenden Fäuste. Sobald man beide Fäuste schlagend nach vorne führt, schaut man nach links vorne. Der Blick sollte dabei die linke Faust umfassen.



- Die Hände sollten durch das Drehen des Körpers, das aus der Lendenpartie heraus gesteuert wird, mitbewegt werden. Außerdem sollten die Körperdrehung, das Schlagen mit beiden Fäusten und die Einnahme der *linken Schützen-Stellung* harmonisch aufeinander abgestimmt werden.
- Am Ende dieser Folge sollte man den rechten Ellenbogen nicht nach oben heben und beide Schultern weiterhin hängenlassen. Der Oberkörper bleibt weiterhin aufrecht. Die rechte Fußspitze zeigt am Ende dieser Folge nach Südosten, die linke Faust dagegen nach Nordosten.

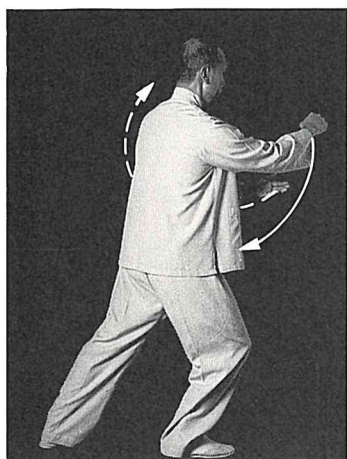


Abb. 82/1

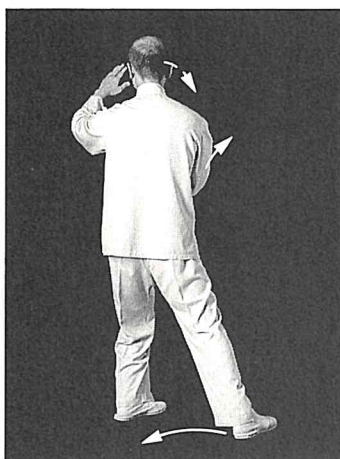


Abb. 82/2

82. Folge:

Vorwärtsgehen,
abwehren, gegenhalten
und zustoßen
(Jin Bu Ban Lan Chui)

Man verlagert das Körpergewicht langsam auf den linken Fuß zurück und dreht den Körper allmählich nach links.

Man öffnet die linke Faust und führt sie ein wenig nach links und nach unten. Dabei dreht man die linke Handinnenfläche nach oben. Die rechte Faust führt man bogenförmig nach vorne, nach links und nach unten, bis sie vor und über der linken Hand ankommt. Dabei dreht man das Faustauge schräg nach oben, zum Körper hin. Die rechte Faust befindet sich am Ende dieser Bewegung auf Höhe der Schulter. Anschließend führt man die rechte Hand zusammen mit der linken Hand während der Körperdrehung nach hinten links zurück.

1. Bewegung

Das Körpergewicht ruht auf dem linken Fuß. Jetzt nimmt man den rechten Fuß zum linken inneren Knöchel zurück und läßt ihn dabei, ohne den Boden zu berühren, locker herunterhängen.

2. Bewegung

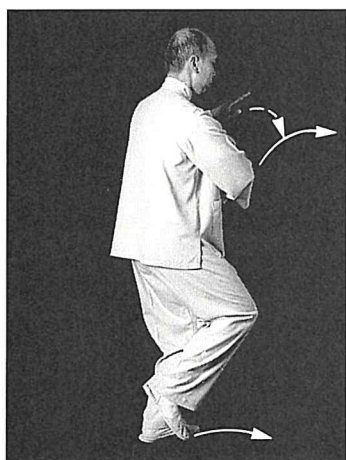
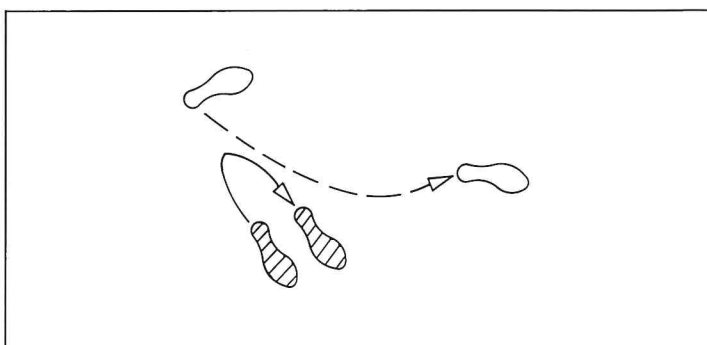


Abb. 82/3



Gleichzeitig führt man die rechte Faust mit einer leicht nach links geführten, kreisenden Bewegung nach unten, vor den linken Rippenbogen. Dabei zeigt das rechte Faustauge nach hinten. Die linke Hand führt man bogenförmig nach links hinauf, jedoch nicht über die Höhe des eigenen Ohres hinaus. Dabei dreht man die linke Handinnenfläche so, daß sie sowohl nach vorne als auch leicht schräg nach rechts unten zeigt.

Man schaut zuerst auf die bogenförmig bewegten Hände und dann nach vorne.

3.-5. Bewegung

5. Bewegungsbeschreibung und Anmerkungen der 12. Folge *Vorwärtsgen, abwehren, gegenhalten und zustoßen*, 3.-5. Bewegung.



Abb. 82/4

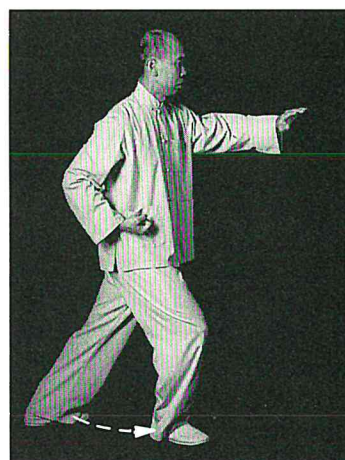


Abb. 82/5



Abb. 82/6



Abb. 82/7



Abb. 82/8

83. Folge:

S. Bewegungsbeschreibung und Anmerkungen der 13. Folge *Wie versiegelt und verschlossen.*

Wie versiegelt und verschlossen
(Ru Feng Si Bi)

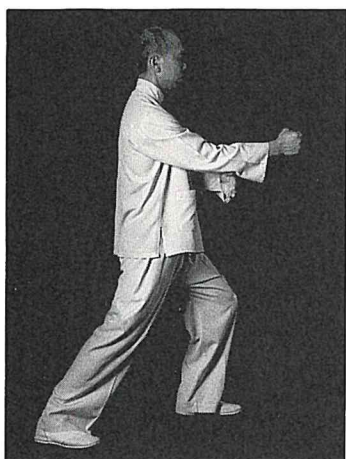


Abb. 83/1

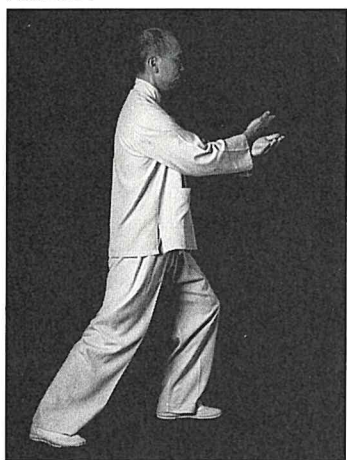


Abb. 83/2

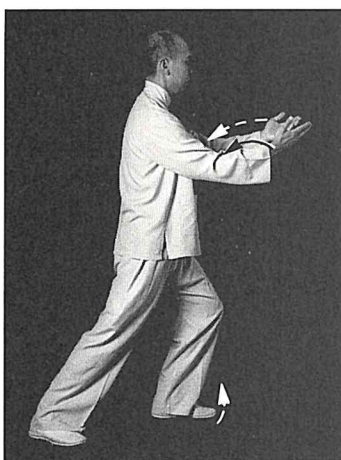


Abb. 83/3

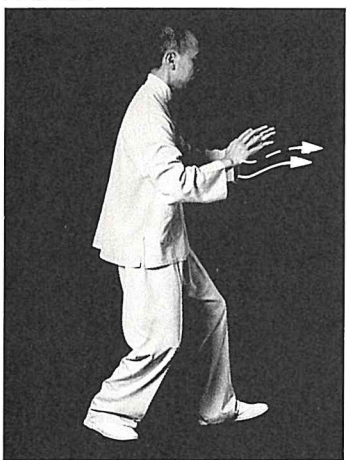


Abb. 83/4



Abb. 83/5

84. Folge:

Die Hände kreuzen
(Shi Zi Shou)



Abb. 84/1

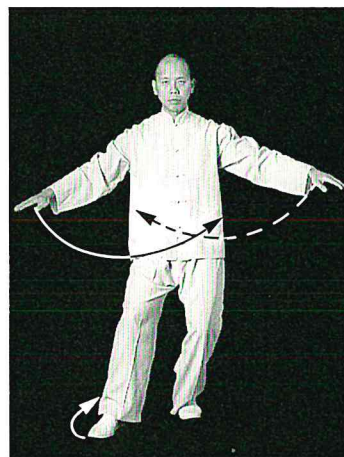


Abb. 84/2

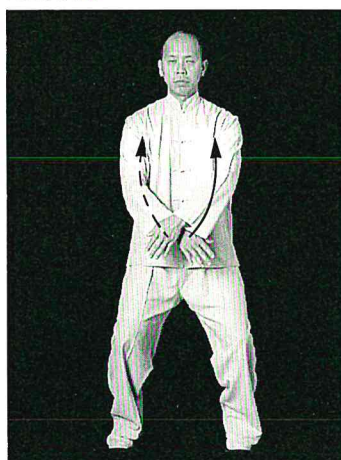


Abb. 84/3

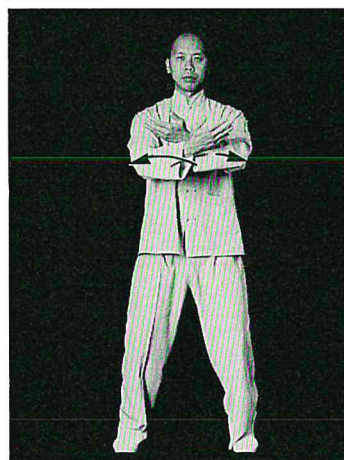


Abb. 84/4

S. Bewegungsbeschreibung und Anmerkungen der 14. Folge *Die Hände kreuzen*.

85. Folge:

Der Abschluß
(Shou Shi)

Man führt die Hände zu beiden Seite auseinander, bis sie die Breite der Schultern erreicht haben. Während dieser Bewegung streckt man beide Hände nach vorne und läßt sie ein wenig nach unten sinken. Die Handinnenflächen dreht man nach unten. Dann läßt man beide Ellenbogen in die Tiefe sinken und führt diese allmählich zum Körper, neben die Taille, zurück. Die Hände werden dadurch auf natürliche Weise langsam nach unten gebracht, bis sie (auf-



Abb. 85/1



Abb. 85/2

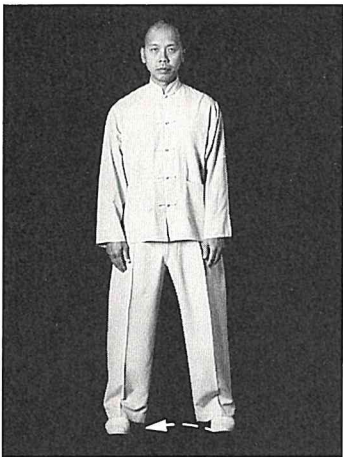


Abb. 85/3

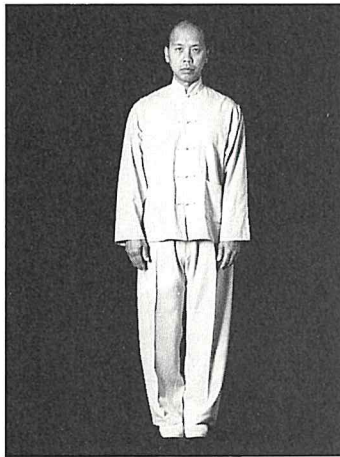


Abb. 85/4

grund der unterschiedlichen Körpermaße eines jeden Übenden) neben den Hüften oder den Oberschenkeln ankommen. Zunächst läßt man beide Handgelenke leicht in die Tiefe sinken; dabei zeigen die Fingerspitzen nach vorne und die Handinnenflächen nach unten. Dann läßt man beide Hände langsam herunterfallen, wobei die Fingerspitzen senkrecht, aber entspannt zum Boden zeigen.

Am Ende dieser Folge bleiben Schultern, Ellenbogen und Handgelenke locker hängen. Abschließend nimmt man den linken Fuß zum rechten Fuß heran.

Man schaut entspannt geradeaus.

● S. Anmerkungen zur 2. Folge *Der Beginn*.

Eine chinesische Allegorie anstatt eines Nachwortes

Yu Gong versetzt Berge (Yu Gong Yi Shan)

Ganz früher einmal wohnte ein alter Mann im Norden Chinas, in Hua Bei. Der alte Mann tat des öfteren schwer verständliche Dinge; daher nannte man ihn Yu Gong, den alten Narren. In seiner Nachbarschaft wohnte ein weiterer Greis, der sehr belesen und gescheit war; man nannte ihn Zhi Sou, den klugen Alten.

Dem Dorf, in dem die beiden Alten lebten, wurde der Weg nach Süden durch zwei große Berge versperrt: der eine hieß Tai Xing Shan, der andere Wang Wu Shan. So mußten die beiden Alten jedesmal einen beschwerlichen Umweg gehen, um zum nächsten Ort zu gelangen.

Eines Tages hatte Yu Gong sich entschlossen, die beiden Berge aus dem Weg zu räumen, und zusammen mit seinen Kindern begann er mit Hammer und Schaufel das Gestein abzutragen. Als sein Nachbar Zhi Sou davon erfuhr, lachte er Yu Gong angesichts seiner Torheit aus und sagte zu ihm und seinen Kindern: "Was ihr da tut, ist doch zu närrisch. Es ist völlig unmöglich, daß ihr versuchen wollt, diese beiden großen Berge mit Hammer und Schaufel zu versetzen." Daraufhin antwortete Yu Gong ihm: "Nun, wenn ich sterbe, werden meine Kinder die Arbeit fortsetzen; wenn meine Kinder sterben, dann werden meine Enkelkinder die Arbeit weiterführen. Meine Nachkommen können die angefangene Arbeit Generation für Generation fortführen. Diese beiden Berge sind gewiß sehr hoch, aber sie werden nicht höher. Jedesmal, wenn wir ein wenig davon abtragen, wird es ein bißchen weniger. Und wenn wir so weitermachen, warum können wir die Berge dann nicht versetzen?"

So hatte Yu Gong die passive und pessimistische Haltung des Zhi Sou zurückgewiesen und fuhr damit fort, die Berge mit Hammer und Schaufel abzutragen.

Die Tat des Yu Gong hatte den himmlischen Gott tief beeindruckt und er schickte daraufhin zwei seiner Götter nach Hua Bei, um die beiden Berge an einen anderen Ort zu versetzen.

Aus "Lie Zi, *Tang Wen*"

Glossar

Chinesische Meditationsschulen verstehen unter dem *Dan Tian* ein geistiges und körperliches Energiezentrum. Der Sitz dieses Zentrums befindet sich etwa 2-3 Fingerbreit unterhalb des Bauchnabels, in der Körpermitte.

Dan Tian

Als Faustauge bezeichnet man die Vertiefung an der Innenseite der Faust, die durch das lockere Aneinanderlegen der Finger und des Daumens entsteht.

Faustauge

Abk. für *Nei Jing*.

Jing

Man unterscheidet allgemein zwischen den *äußeren* und den *inneren Kampfkünsten*.

Kampfkünste

Die *äußeren Kampfkünste* werden im Chinesischen als *Wai-Jia-Quan* bezeichnet. Dies ist ein Sammelbegriff für verschiedene Selbstverteidigungsschulen, die in ihren Bewegungsformen unter anderem Muskelkraft, Schnelligkeit und die direkte Konfrontation mit einem Gegenüber betonen. Zu ihnen gehören z.B. Karate, Tae-Kwon-Do, Wing Tsun etc.

Die *inneren Kampfkünste* werden im Chinesischen als *Nei-Jia-Quan* bezeichnet. Unter diesem Oberbegriff werden verschiedene Selbstverteidigungsschulen verstanden, die die Mobilisierung und das Training des *Nei Jing* betonen und mit etwas langsameren Bewegungen, der Anpassung an den

	Gegner und strategisch optimalen Körperhaltungen arbeiten. Zu diesen Schulen gehören Kampfkünste wie z.B. Aikido, Hap-Ki-Do, Judo und Tai-Ji-Quan.
Kung Fu	S. <i>Wu Shu</i> .
Meridian	Unter den Meridianen des Körpers versteht man Energiebahnen, die den gesamten Körper mit lebenswichtigen Nährstoffen und Informationen versorgen. Sie fungieren als Transportwege des Qi- und des Blutkreislaufes und verbinden die verschiedenen Regionen und Organe des Körpers durch Informationsaustausch miteinander.
Nei Jia Quan	S. unter <i>Kampfkünste</i> .
Nei Jing	1) Das Maß an exakt dosierter innerer Spannkraft, das zur Ausführung und Aufrechterhaltung einer bestimmten Bewegung oder Körperhaltung gerade erforderlich ist. 2) Eine Form der äußerlich nicht sichtbaren Körperkraft, mit der z.B. im Bereich der Isometrik gearbeitet wird.
Qi	Das Wort <i>Qi</i> wird meist mit den Begriffen <i>Lebenskraft</i> und <i>Lebensenergie</i> übersetzt. Das <i>Qi</i> des menschlichen Organismus umfaßt sowohl einen funktionellen als auch einen materiellen Aspekt. Zum einen versteht man darunter alle Funktionen, die zum Erhalt des Lebens erforderlich sind, z.B. Atmung, Kreislauf, Immunabwehr etc.

Zum anderen bezeichnet man mit *Qi* alle Formen von Substanz oder Materie, die zur Wahrnehmung bzw. Ausführung der verschiedenen Lebensfunktionen notwendig sind, z.B. Sauerstoff, Nährstoffe etc.

Der Geist, die Geisteshaltung.

Shen

S. unter *Kampfkünste*.

Wai Jia Quan

Chinesischer Sammelbegriff für alle inneren und äußeren Kampf- bzw. Selbstverteidigungskünste.

Wu Shu

Bewußtsein, Imagination, Vorstellung.

Yi

Literaturverzeichnis

Chinesischsprachige Literatur

- Fu, Zhong Wen
Yang-Shi Tai-Ji-Quan (Yang-Stil Tai-Ji-Quan)
Volkssport-Verlag, Peking, 1980
- Gu, Liu Sheng
Zen-Yang Lian-Xi Tai-Ji-Quan (Wie lernt man Tai-Ji-Quan)
Volks-Verlag, Shanghai, 1974
- Gu, Liu Sheng
Tai-Ji-Quan-Shu (Die Kunst des Tai-Ji-Quan)
Erziehungs-Verlag, Shanghai, 1982
- Liu, Yuan Fu
Cheng-Yu Dian-Gu Gu-Shi-Xuan (Die ausgewählten Geschichten der chinesischen Sprichworte)
Volks-Verlag, He-Long-Jian, 1980
- Ma, You Qing und Wu, Tu Nan
Tai-Ji-Quan Zhi Yan-Jiu (Das Studium des Tai-Ji-Quan)
The Commercial Press, Hongkong, 1986
- Shen, Shou
Tai-Ji-Quan-Fa Yan-Jiu (Das Studium der Methodik des Tai-Ji-Quan)
Volks-Verlag, Fu-Zhou, 1984
- Sportkomitee der Volksrepublik China
Tai-Ji-Quan Yun-Dong (Der Tai-Ji-Quan-Sport)
The Commercial Press, Peking 1985
- Wu, Meng Xia und Wu, Zhao Feng
Tai-Ji-Quan Jiu-Jie Ba-Shi-Yi-Shi Zhu-Jie (Kommentar zu den 9 Reimsprüchen und 81 Folgen des Tai-Ji-Quan)
Volkssport-Verlag, Peking, 1983
- Yang, Cheng Fu
Tai-Ji-Quan Shi-Yong-Fa (Die Anwendungen des Tai-Ji-Quan)
China Verlags-Buchhandlung, Peking, 1983
- Yang, Cheng Fu
Tai-Ji-Quan Ti-Yong Quan-Shu (Kompendium der praktischen

Anwendung des Tai-Ji-Quan)
Shang-Hai Verlags-Buchhandlung, Shanghai, 1986

Yang, Cheng Fu
Yang-Shi Tai-Ji-Quan Ji-Fa (Die Technik des Yang-Stils Tai-Ji-Quan)
Wen-Hai-Verlag, Hongkong, 1985

Zheng, Man Qing
Zheng-Zi Tai-Ji-Quan Zi-Xiu Xin-Fa (Die Neue Methode zum Selbststudium des Tai-Ji-Quan nach Meister Zheng)
Shi-Zhong Faustkampf-Vereinigung, Taipeh, 1975

Zhou, Ren-Feng
Tai-Ji-Quan Chang-She (Allgemeines Wissen über Tai-Ji-Quan)
Volkssport-Verlag, Peking, 1978

Englischsprachige Literatur

Jou, Tsung Hwa
The Tao of Tai-Chi-Chuan
Tai-Chi-Foundation, New Jersey, 1983

Yu, Sheng Quan
Yang Style Tai-Ji-Quan
Hai-Feng Publishing Co., Hongkong and Morning Glory Press,
Peking, 1988

Deutschsprachige Literatur

Kobayashi, Toyo und Petra
T'ai Chi Ch'uan, Einswerden mit dem Dao
Hugendubel Verlag, München, 1989

Lie, Foen Tjoeng
Tai-Ji-Quan, Chinesisches Schattenboxen
Falken-Verlag, Niedernhausen, 1989, (3. Auflage)



Wörterbücher

Deutsche Fakultät der Akademie für Fremdsprachen, Peking
Das neue Chinesisch-Deutsche Wörterbuch
The Commercial Press, Peking, 1985

Fang, Jin Hui u.a.
Zhong-Hua Wu-Shu Ci-Dian (Das Wörterbuch der chinesischen
Kampfkunst)
Volks-Verlag, An-Hui, 1987

Huang, Bo-Qian u.a.
Deutsch-Chinesisches Standard-Handwörterbuch
Join Publishing Co., Hongkong, 1979

Ma, You Qing
Terms of Kung Fu (Chinesisch)
Wan-Li Verlags-Buchhandlung, Hongkong, 1985

Register

A

Abschluß, siehe Shou Shi
Arme heben, siehe Ti Shou Shang Shi
Arme wie einen Fächer ausbreiten, siehe Shan Tong Bei
Atemrhythmus 48, 49
Atmung 48
Auf dem Pferd reiten und nach dem Weg fragen, siehe Gao Tan Ma
Auf dem Pferd reiten und nach dem Weg fragen, Mit der Hand zustechen, siehe Gao Tan Ma Dai Chuan Zhang

B

Bai He Liang Chi 77, 110, 206
Ballhaltung 64
Bao Hu Gui Shan 94, 167
Beginn, siehe Qi Shi
Blickführung 30, 47, 64
Bogen spannen und den Tiger schießen, siehe Wan Gong She Hu

D

Dan Bian 72, 124, 132, 178, 190, 194, 214, 218, 231
Dan Tian 23, 248
Diao Shou, siehe Gou Shou
Ding Bu 38
Ding Zi Bu, siehe Ding Bu
Du Li Bu 38

E

Einfache Peitsche, siehe Dan Bian
Einfache Peitsche, diagonal, siehe Xie Dan Bian

F

Faust, siehe Quan
Faust unter dem Ellenbogen, siehe Zhou Di Kan Chui
Faustauge 248

Fliegender Handschlag, diagonal, siehe Xie Fei Shi
Führung, bewußte 62

G

Ganze Drehung machen und den Fuß mit beiden Händen pendelnd schlagen, siehe Zhuan Shen Bai Lian
Gao Tan Ma 133
Gao Tan Ma Dai Chuan Zhang 219
Gegner auf die Ohren schlagen, siehe Shuang Feng Guan Er
Gehtechnik 39
Gen Bu 41
Gewaltkraft 23
Gleichgewicht 21
Gleichmäßigkeit 22
Goldener Hahn steht auf einem Bein, siehe Jin Ji Du Li
Gong Bu 36
Gou Shou 46

H

Hai Di Zhen 111, 207
Hakenhand, siehe Gou Shou
Hand, hängende, siehe Gou Shou
Hände kreuzen, siehe Shi Zi Shou
Heruntersteigen, siehe Xia Shi
Hui Shen You Deng Jiao 155

J

Jin Bu Ban Lan Chui 87, 118, 148, 163, 210, 241
Jin Bu Zai Chui 144
Jin Bu Zhi Dang Chui 224
Jin Ji Du Li 197
Jing, siehe Nei Jing

K

Kai Li Bu 34
Kampfkunst, äußere Schule 17, 248
Kampfkunst, innere Schule 17, 248

Knie streifen, links, siehe

Zuo Lou Xi Ao Bu

Knie streifen, links und rechts, siehe

Zuo You Lou Xi Ao Bu

Körperdrehung 65

Kung Fu, siehe Wu Shu

L

Lan Que Wei 64, 174, 187

Laute spielen, siehe Shou Hui Pi Pa

Leopard und Tiger gehen zurück zum

Berg, siehe Bao Hu Gui Shan

M

Ma Bu 35

Mähne des Wildpferdes teilen, links und
rechts, siehe Zuo You Ye Ma Fen Zong

Meridian 25, 249

Mit der Hand stechen, siehe

Zuo Chuan Zhang

Mit der Ferse stoßen, rechts, siehe

You Deng Jiao

Mit der Ferse stoßen, links, siehe

Zuo Deng Jiao

Mit der Fußspitze stoßen, links und rechts,
siehe Zuo You Fen Jiao

Mo Zhuan Bu 41

N

Nach links drehen und mit der Ferse
stoßen, siehe Hui Shen You Deng Jiao

Nadel auf dem Meeresboden, siehe

Hai Di Zhen

Nei-Jia-Quan 17, 249

Nei Jing 18, 249

O

Offenheit 13

P

Pie Shen Chui 115

Pu Bu 39

Pu Tui Bu, siehe Pu Bu

Q

Qi 17, 249

Qi Shi 62

Quan 46

R

Rückwärtsgehen 42

Rückwärtsgehen und Affen vertreiben,
links und rechts, siehe

Zuo You Dao Nian Hou

Rückwärtsgehen und auf den Tiger

steigen, siehe Tui Bu Kua Hu

Ru Feng Si Bi 90, 165, 243

S

Schlange kriecht herunter, siehe

Xia Shi

Schöne Frau schleudert das Webe-

schiffchen, siehe Yu Nü Chuan Suo

Schritt, drehender, siehe Mo Zhuan Bu

Schritt, kreisender, siehe Mo Zhuan Bu

Schritt, Mühlstein -, siehe

Mo Zhuan Bu

Schritt, nachstoßender, siehe Gen Bu

Schritt, Wechsel, siehe Gen Bu

Seitwärtsgehen 43

Selbstorganisation 15

Selbstverteidigungskunst, siehe

Kampfkunst

Sensibilisierung 15

Shan Tong Bei 114, 208

Shang Bu Lan Que Wei 121, 212, 227

Shang Bu Qi Xing 233

She Shen Xia Shi, siehe Xia Shi

Shen 26, 250

Shi Zi Shou 92, 166, 244

Shi Zi Tui 221

Shou Hui Pi Pa 80, 85

Shou Shi 244

Shuang Feng Guan Er 157

Sich aufrichten, umdrehen und mit der
Faust schlagen, siehe

Fan Shen Pie Shen Chui

Sich umdrehen und das Bein kreuzen,
siehe Shi Zi Tui

Sich umdrehen und die weiße

Schlange zeigt das Signal, siehe

Zhuan Shen Bai She Tu Xin

Sich umdrehen und mit der Faust schlagen, siehe Pie Shen Chui
 Sich umdrehen und mit der Ferse stoßen, siehe Zhuan Shen Deng Jiao
 Sich umdrehen und mit der Ferse stoßen, rechts, siehe Zhuan Shen You Deng Jiao
 Spanzenschwanz fangen, siehe Lan Que Wei
 Stand, auf einem Bein, siehe Du Li Bu
 Stellung, geöffnete, siehe Kai Li Bu
 Stellung, Hocke-, siehe Pu Bu
 Stellung, Leere-, siehe Xu Bu
 Stellung, Reiter-, siehe Ma Bu
 Stellung, Schütze-, siehe Gong Bu
 Stellung, T-, siehe Ding Bu

T

Ti Shou Shang Shi 75, 108, 205
 Tiger schlagen, siehe Zuo Da Hu Shi
 Tiger schlagen, rechts, siehe You Da Hu Shi
 Tiger umarmen und zurück zum Berg gehen, siehe Bao Hu Gui Shan
 Tui Bu Kua Hu 235

U

Üben, wiederholendes 16
 Unendlichkeit 22

V

Vorbereitung, siehe Yu Bei Shi
 Vorwärtsgen 40
 Vorwärtsgen, abwehren, gegenhalten und zustoßen, siehe Jin Bu Ban Lan Chui
 Vorwärtsgen und auf die sieben Sterne zielen, siehe Shang Bu Qi Xing
 Vorwärtsgen und mit der Faust den Unterleib des Gegners schlagen, siehe Jin Bu Zhi Dang Chui
 Vorwärtsgen und mit der Faust herabstoßen, siehe Jin Bu Zai Chui
 Vorwärtsgen und Spanzenschwanz fangen, siehe Shang Bu Lan Que Wei

W

Wai-Jia-Quan 17, 250
 Wan Gong She Hu 239
 Weißer Kranich breitet seine Schwingen aus, siehe Bai He Liang Chi
 Wie versiegelt und verschlossen, siehe Ru Feng Si Bi
 Wolkenhände, siehe Yun Shou
 Wu Shu 17, 249

X

Xia Shi 195, 250
 Xie Dan Bian 169
 Xie Fei Shi 106, 204
 Xu Bu 37

Y

Yang, Cheng Fu 19
 Yang, Lu Chan 19
 Yi 25, 250
 You Da Hu Shi 153
 You Deng Jiao 149
 Yu Bei Shi 60
 Yu Nü Chuan Suo 179
 Yun Shou 125, 191, 215

Z

Zhan Bu, siehe Mo Zhuan Bu
 Zhang-Hand 44
 Zhuan Shen Bai Lian 236
 Zhuan Shen Bai She Tu Xin 208
 Zhuan Shen Deng Jiao 140
 Zhuan Shen You Deng Jiao 161
 Zhou Di Kan Chui 98
 Zuo Chuan Zhang 219
 Zuo Da Hu Shi 151
 Zuo Deng Jiao 160
 Zuo Lou Xi Ao Bu 78, 86, 206
 Zuo You Dao Nian Hou 101, 201
 Zuo You Fen Jiao 135
 Zuo You Lou Xi Ao Bu 81, 142
 Zuo You Ye Ma Fen Zong 170

Anhang

Bewegungsdiagramm des Yang-Stils Tai-Ji-Quan

In diesem Diagramm wird der Ablauf der langen Form des Yang-Stils Tai-Ji-Quan im Gesamtüberblick formal dargestellt. Im folgenden werden die Bedeutungen der im Diagramm verwendeten Symbole erklärt.

Jedes **Kästchen** symbolisiert den Körper, seine **Basislinie** (d.h. die der Kästchenspitze gegenüber liegende Linie) den Rücken des Übenden in einer bestimmten Position im Raum. Die **Spitze** bzw. das **Dach** des jeweiligen Kästchens entspricht dem Gesicht und der Blickrichtung des Übenden. Die in jedem Kästchen enthaltene **Zahl** verweist auf die an der entsprechenden Position jeweils ausgeführte Folge der langen Yang-Form (zur Nummerierung und Namensgebung s. auch *Gesamtübersicht der Bewegungsfolgen der langen Yang-Form*). Die **Pfeile** in bzw. zwischen den Kästchen zeigen die Geh- und Drehrichtungen des Übenden an. Diese Bewegungsangaben richten sich nach den in der Windrose angegebenen Himmelsrichtungen.

Wenn **in einem Kästchen zwei Zahlen** erscheinen, bedeutet dies, daß in diesem Teil der Folge keine Veränderung der Fußpositionen erfolgt; d.h. man bleibt mit den Füßen auf der angegebenen Position stehen, während der Körper die entsprechenden Bewegungen ausführt.

Aus technischen Gründen müssen die Zeichnungen oft übereinander dargestellt werden, obwohl der Tai-Ji-Quan-Übende während der ausgeführten Bewegung seine ursprüngliche Bewegungsrichtung bzw. Standposition beibehält. Wird daher ein **Kästchen** bzw. eine Folge **in gestrichelter Linie** über einer identischen Folgebeschreibung im Diagramm wiederholt, dann heißt dies nicht, daß man die Position, auf der man sich befindet, verändert, sondern daß man auf der angegebenen Stelle in eine zeichnerisch bereits dargestellte Bewegungsrichtung zurückgeht. Die Wiederholung der gestrichelten Kästchen dient allein der besseren optischen Übersichtlichkeit des Bewegungsdiagramms.