

SEITE

06	Vorwort 1 & 2
10	Was ist Taijiquan?
12	Die historische Entwicklung des Yang-Stils im Taijiquan
14	Allgemeine Bewegungskriterien des Yang-Stils
16	Die zehn wesentlichen Gebote des Taijiquan
22	Ein Gespräch über die Praxis des Taijiquan
29	Grundlegende Stellungen und Bewegungen des Yang-Stils
44	Die Atmung im Taijiquan
47	Hinweise für die Praxis beim Lernen und Üben
58	Gesamtübersicht der Bewegungsfolgen der traditionellen langen Form des Yang-Stils

FORMBESCHREIBUNG

68	Erster Abschnitt (DiYiDuan 第一段)
114	Zweiter Abschnitt (DiErDuan 第二段)
202	Dritter Abschnitt (DiSanDuan 第三段)

ANHÄNGE

296	Versuch über das Lehren (Christa Proksch)
303	Eine chinesische Allegorie statt eines Nachwortes
304	Glossar
306	Impressum
307	Literatur- und Quellenverzeichnis

- 309 Sachwortregister
- 312 Über die Mentoren und den Autor
- 313 Danksagung
- Bewegungsdiagramm des Yang-Stils Taijiquan
- Beilagen (Poster)



Meister Yang mit Kindern und Foen Tjoeng Lie (LiJuan Yang, Foen Tjoeng Lie, JianChao Yang und LiFen Yang – von links nach rechts)

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 Taijiquan-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-Stil Taijiquan

Im vorangegangenen Kapitel wurden wichtige allgemeine Hinweise zum Erlernen und zur Ausübung des Yang-Stils gegeben. Des Weiteren wurden die für Körperhaltung und Bewegung wesentlichen und typischen Merkmale des Taijiquan veranschaulicht.

In diesem Kapitel werden die Grundstellungen und Grundbewegungen der verschiedenen Gliedmaßen im Yang-Stil genau erklärt. Üben Sie die hier beschriebenen Stellungen und Bewegungen gründlich, ehe Sie die einzelnen konkreten Folgen des Yang-Stils erlernen.

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 (KaiLiBu) und der Reiter-Stellung (MaBu). Diese Endposition, die mit unterschiedlich belasteten Beinen arbeitet (siehe dazu auch „Die zehn wesentlichen Gebote des Taijiquan“, 4. Die Leere und die Fülle auseinanderhalten/S. 17), ist maßgebend für den stabilen Stand beim Taijiquan. Dadurch werden die Voraussetzungen für die nächste Bewegung geschaffen, so dass der Bewegungsfluss insgesamt auch weiterhin ruhig, gleichmäßig und sanft bleibt.

Die geöffnete Stellung

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. Aus diesem Grund wird diese Stellung auch schulterbreiter Stand bezeichnet. Die Füße zeigen parallel nach vorn, auch hier sind die inneren Fußkanten maßgebend.

KaiLiBu

开立步



LanQueWei
DaiZuoPeng
拦雀尾带左棚

3. Spatzenschwanz fangen mit Peng nach links



Abb. 3.1.1

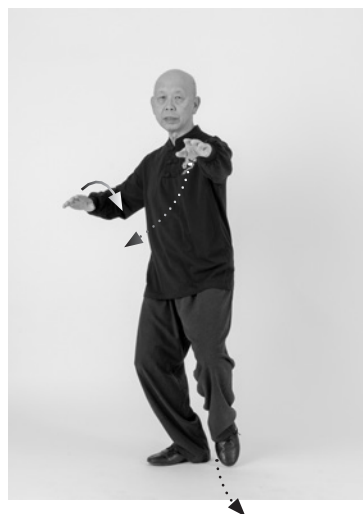


Abb. 3.1.2

3.1 Peng nach links

Ohne das Körpergewicht zu verlagern, drehen Sie den rechten Fuß auf der Ferse bis maximal 80 Grad nach außen, Richtung Westen, dabei drehen Sie die rechte Hand zunächst nach außen und dann weiter nach innen, um sie kurz vor dem Bauch in Nabelhöhe zu bringen, die Handfläche zeigt nach oben und die Finger schräg nach links, Richtung Südosten. Gleichzeitig schieben Sie die linke Hand schräg nach vorn links, Richtung Südosten, in Herzhöhe, die Handfläche zeigt dabei nach unten. Sie blicken über die linke Hand.

Setzen Sie den rechten Fuß bei gleichbleibendem Winkel ab, beugen Sie das rechte Bein, um das Körpergewicht auf den rechten Fuß zu verlagern. Gleichzeitig schieben Sie die rechte Hand kreisend, drehend und leicht steigend nach vorn rechts. Dabei nehmen Sie die linke Hand steigend in die Schulterhöhe mit nach rechts in Richtung Süden. Sie blicken schräg nach rechts, Richtung Südwesten. Drehen Sie sich nun wieder nach links, Richtung Süden, und lassen Sie den linken Fuß dabei zuerst durch Lockerung zum rechten Fuß herankommen, um gleich mit dem linken Fuß einen Schritt nach vorn in Richtung