


# T'ai Chi Ch'uan

Die lange Form des Yang-Stils  
nach Yang Ch'eng Fu

## Die Stellungen

von Dr. Michael Raschbichler



Heilgymnastik  
Bewegungsmeditation  
Atemübung  
Kampfkunst

# 太極拳

“Tai Chi Ch’uan”

## A) Einleitung:

*T'ai Chi Ch'uan* ist ein jahrhundertealtes chinesisches Übungssystem, das auf der Philosophie des Tao beruht.

Alle Bewegungen werden in langsamer Bewegung ausgeführt und dienen der Gesundheit und Meditation.

*T'ai Chi Ch'uan* ist auch eine sanfte Kunst der Selbstverteidigung.

In erster Linie wird man *T'ai Chi Ch'uan* der eigenen Gesundheit wegen machen.

Dauerndes Üben stärkt den Körper, mobilisiert die Abwehrkräfte und bewirkt ein langes Leben.

*T'ai Chi Ch'uan* hilft auch bei chronischen Leiden, besonders bei Bluthochdruck, Atemproblemen, Herzinsuffizienz sowie bei Gelenk- und Rückenbeschwerden.

Im Mittelpunkt des Übens steht die sogenannte Form, ein geregelter Ablauf aufeinander folgender Stellungen.

Die hier aufgeführte Langform nach Yang Ch'eng Fu umfasst 53 Stellungen (mit Wiederholungen 142) in 3 Teilen.

*T'ai Chi Ch'uan* erfordert keine Begabung, ist für jede Altersstufe geeignet und kann bis ins hohe Alter ausgeübt werden.

## B) Lied der dreizehn Stellungen

von Yang Ch'eng-Fu

Die dreizehn grundlegenden Stellungen sollten immer mit Bedacht ausgeführt werden. Ihr Zentrum bilden die Hüften.

Nimm den Wechsel von voll zu leer und umgekehrt mit aller Sorgfalt vor, ohne das Gleichgewicht zu verlieren. Dann kann das Ch'i ohne Hindernisse durch deinen Körper fließen.

Wirst du mit kraftvollen Bewegungen konfrontiert, begegne ihnen mit Ruhe. Dann kannst du deinem Gegenüber zuvorkommen und seiner Absicht entgegenwirken.

Jede einzelne Bewegung sollte mit größter Aufmerksamkeit ausgeführt werden. So wird sich die Vervollkommnung bald einstellen. Ist der untere Leib ganz entspannt, kann das Ch'i augenblicklich nach außen gelenkt werden.

Wird die Wirbelsäule gerade gehalten, kann der "Geist der Lebenskraft" zum Scheitelpunkt steigen.

Wird der Kopf von oben, wie durch ein am Scheitelpunkt befestigtes Band gehalten, ist der ganze Körper in Bewegung leicht und gewandt.

Führst du die Stellungen sorgfältig aus, geschehen Beugen und Strecken, Öffnen und Schließen wie von selbst.

Durch die Anleitung eines fähigen Lehrers und andauerndes Üben wird sich das Können von selbst einstellen.

一  
道

“Ein Weg”

Welche Funktion kommt dem Körper bei der korrekten Ausführung zu? Die Antwort ist: der Geist befiehlt und der Körper gehorcht. Denke daran, das Hauptziel des Übens ist die Verjüngung und Verlängerung des Lebens.

Dieses Lied aus 140 Schriftzeichen enthält alle wichtigen Geheimnisse. Wenn du es nicht beherzigst, wirst du bedauerlicherweise viel kostbare Zeit vertun.

(nach einer englischen Übersetzung von Dr. Chi Chiang Tao)



## C) Pflege des Ch'i

Das oberste Ziel beim *T'ai Chi Ch'uan* ist die Pflege des Ch'i. Dieses geschieht nicht nur durch das tägliche Üben, sondern auch im Alltag.

Hauptaspekt hierzu ist das Senken des *Ch'i*, also das Sammeln von Geist und *Ch'i* im Tan T'ien. Wird der Geist still, kann der Körper entspannen.

Dies kann auch im alltäglichen Leben geschehen - beim Sitzen, Gehen, Liegen, Sprechen, Essen oder Trinken. Dabei ist es wichtig zu erkennen welche Umgebungen und Tätigkeiten uns schaden und diese zu vermeiden.

Am Morgen oder am Abend, wenn die Luft frisch und rein ist, können wir unsere Aufmerksamkeit dem Einatmen zuwenden.

Einheitlich

Gleichmäßig

Ausgewogen

Aufrecht

Cheng Man Ch'ing sagt von diesen vier Grundsätzen, dass eine Vervollkommnung im *T'ai Chi Ch'uan* ohne ihr Befolgen nicht erlangt werden kann.

均  
匀  
平  
正

Wenn wir stickige und schädliche Luft riechen,  
können wir den Atem anhalten und uns  
abwenden.

Beim Gehen, Sitzen, Liegen können wir das *Ch'i*  
zirkulieren lassen. Beim Gehen müssen wir  
darauf achten, zwischen voll und leer in den  
Füßen zu unterscheiden. Der Fuß, dessen Sohle  
den Boden berührt, ist voll, der Schwerpunkt  
tief, die Schritte sicher und mit Bedacht.

Beim Sitzen sollten wir regelmäßig auf eine  
gerade Haltung achten und die Wirbelsäule  
strecken.

Insgesamt sollen weder Eile noch Sorge,  
sondern Achtsamkeit und Ruhe unseren  
Tagesablauf bestimmen.

*“All diese Tätigkeiten sollen im Sinne einer Übung zur  
Pflege des Ch'i ausgeführt werden, und das so oft wie  
möglich. Der Geist soll still werden. Haben wir dies  
erreicht, so ist alles T'ai Chi Ch'uan, ganz gleich, was  
wir tun.”*

(Cheng Man-Ch'ing, Dreizehn Kapitel zu T'ai  
Chi Ch'uan)

## D) Übungsprinzipien:

1. Alle Bewegungen sollen langsam, jedoch fließend, ohne Unterbrechung sanft und immer kreisförmig sein.
2. Die Himmelsrichtungen (Ausrichtung) sollen eingehalten werden.
3. Mit Ausnahme der Anfangstellung in allen drei Teilen ist bei allen Übungen das Körpergewicht nie auf beide Beine gleichmäßig verteilt. Stets ist ein Bein mehr, das andere weniger belastet.
4. Die Knie sollen stets leicht gebeugt sein, während der Oberkörper immer aufrecht bleibt.
5. Der Kopf ist leicht aufgehängt, mit dem Himmels-Ch'i verbunden, die Füße sind mit dem Erd-Ch'i verbunden.
6. Becken leicht kippen um Wirbelsäule aufzurichten - Leisten entspannen, bzw. loslassen.
7. Arme und Schultern sind entspannt.
8. Die Zunge liegt leicht am Gaumen.
- 9 Das Gesicht ist entspannt und trägt ein „inner smile“ (Lächle deinem Herzen zu).
10. Man soll sich des *Ch'i* bewußt werden - Sammelpunkt ist das Untere Tan T'ien - Körper und Energie sinken lassen.



Symbol von Yin und Yang mit den 8 Trigrammen des I Ging (Buch der Wandlungen) - in diesen sind die 4 Himmelsrichtungen sowie die 4 dazwischenliegenden Richtungen dargestellt, und somit die 8 Bewegungsrichtungen des T'ai Chi Ch'uan umrissen.

11. Der Atem fließt natürlich im Einklang mit der Bewegung.
12. Nicht die Bewegung der Arme, sondern die Bewegung der Hüften ist wesentlich (Mühlsteinprinzip).
13. Der Ausgangspunkt der Übung ist auch Endpunkt.
14. Die Bewegung erfolgt leicht und natürlich - ohne Kraft.
15. Bei allen Schritten soll das Knie nicht über die Fußspitze hinausgehen.
16. Beim Zurückverlagern den Rumpf nicht über die Ferse hinaus schieben.
17. *T'ai Chi Ch'uan* nicht nach dem Essen üben. Am besten morgens vor dem Frühstück und abends vor dem Abendessen.
18. Nach dem Üben sich einige Zeit in Bewegung halten und nachspüren.

## E) Abfolge der Stellungen - Langform

### Teil 1

1. Anfang
2. Wecke das Ch'i
3. Fasse den Vogel beim Schwanz -  
Abwehren nach links
4. Fasse den Vogel beim Schwanz -  
Abwehren nach rechts
5. Fasse den Vogel beim Schwanz -  
Zurückrollen
6. Fasse den Vogel beim Schwanz - Drücken
7. Fasse den Vogel beim Schwanz - Stoßen
8. Peitsche
9. Hände heben
10. Schulterstoß
11. Storch breitet die Flügel aus
12. Linkes Knie streifen
13. Spiele die Laute  
*Linkes Knie streifen (12.)*
14. Rechtes Knie streifen  
*Linkes Knie streifen (12.)*  
*Spiele die Laute (13.)*  
*Linkes Knie streifen (12.)*

15. Fauststoß  
*Zurückziehen und Stoßen (7.)*

16. Hände kreuzen

### Teil 2

17. Tiger umarmen und zum Berg zurückkehren  
*Fasse den Vogel beim Schwanz - Zurückrollen (5.)*  
*Fasse den Vogel beim Schwanz - Drücken (6.)*  
*Fasse den Vogel beim Schwanz - Stoßen (7.)*  
*Peitsche diagonal (8.)*
- 18 Faust unter dem Ellenbogen
19. Schritt zurück und den Affen abwehren - rechts
20. Schritt zurück und den Affen abwehren - links  
*Schritt zurück und den Affen abwehren - rechts (19.)*  
*Schritt zurück und den Affen abwehren - links (20.)*  
*Schritt zurück und den Affen abwehren - rechts (19.)*
21. Diagonales Fliegen  
*Hände heben (9.)*  
*Schulterstoß (10.)*  
*Storch breitet die Flügel aus (11.)*  
*Linkes Knie streifen (12.)*
22. Nadel vom Meeresboden aufheben
23. Arme wie einen Fächer öffnen
24. Drehung und mit der Faust schlagen  
*Fauststoß (15.)*  
*Fasse den Vogel beim Schwanz - Abwehren nach  
rechts (4.)*

*Fasse den Vogel beim Schwanz - Zurückrollen (5.)*  
*Fasse den Vogel beim Schwanz - Drücken (6.)*  
*Fasse den Vogel beim Schwanz - Stoßen (7.)*  
*Peitsche (8.)*

25. Wolkenhände - rechts

26. Wolkenhände - links

*Wolkenhände - rechts (25.)*  
*Wolkenhände - links (26.)*  
*Wolkenhände - rechts (25.)*  
*Peitsche (8.)*

27. Pferd am Hals tätscheln

28. Rechten Fuß heben

29. Linken Fuß heben

30. Drehung und Stoß mit der linken Ferse

*Linkes Knie streifen (12.)*

31. Schritt vor und Fauststoß nach unten

*Drehung und mit der Faust schlagen (24.)*  
*Fauststoß (15.)*

32. Stoß mit der rechten Ferse

33. Tiger links treffen

34. Tiger rechts treffen

*Stoß mit der rechten Ferse (32.)*

35. Ohren mit den Fäusten treffen

36. Stoß mit der linken Ferse

37. Drehung und Stoß mit der rechten Ferse

*Fauststoß (15.)*

*Stoßen (7.)*

*Hände kreuzen (16.)*

### Teil 3

*Tiger umarmen und zum Berg zurückkehren (17.)*

*Fasse den Vogel beim Schwanz - Zurückrollen (5.)*

*Fasse den Vogel beim Schwanz - Drücken (6.)*

*Fasse den Vogel beim Schwanz - Stoßen (7.)*

*Peitsche diagonal (8.)*

38. Mähne des wilden Pferdes teilen - rechts

39. Mähne des wilden Pferdes teilen - links

*Mähne des wilden Pferdes teilen - rechts (38.)*

*Fasse den Vogel beim Schwanz - Abwehr nach links (3.)*

*Fasse den Vogel beim Schwanz - Abwehren nach rechts (4.)*

*Fasse den Vogel beim Schwanz - Zurückrollen (5.)*

*Fasse den Vogel beim Schwanz - Drücken (6.)*

*Fasse den Vogel beim Schwanz - Stoßen (7.)*

*Peitsche (8.)*

40. Schöne Dame am Webstuhl - links

41. Schöne Dame am Webstuhl - rechts

*Schöne Dame am Webstuhl - links (40.)*

*Schöne Dame am Webstuhl - rechts (41.)*

*Fasse den Vogel beim Schwanz - Abwehr nach links (3.)*

*Fasse den Vogel beim Schwanz - Abwehren nach rechts (4.)*

*Fasse den Vogel beim Schwanz - Zurückrollen (5.)*  
*Fasse den Vogel beim Schwanz - Drücken (6.)*  
*Fasse den Vogel beim Schwanz - Stoßen (7.)*  
*Peitsche (8.)*

42. Gehockte Peitsche

43. Goldener Hahn steht auf einem Bein - rechts

44. Goldener Hahn steht auf einem Bein - links

*Schritt zurück und den Affen abwehren - rechts (19.)*  
*Schritt zurück und den Affen abwehren - links (20.)*  
*Schritt zurück und den Affen abwehren - rechts (19.)*  
*Diagonales Fliegen (21.)*  
*Hände heben (9.)*  
*Schulterstoß (10.)*  
*Storch breitet die Flügel aus (11.)*  
*Linkes Knie streifen (12.)*  
*Nadel vom Meeresboden aufheben (22.)*  
*Arme wie einen Fächer öffnen (23.)*

45. Drehung, Weiße Schlange zeigt ihre Zunge

*Fauststoß (15.)*  
*Fasse den Vogel beim Schwanz - Abwehren nach rechts (4.)*  
*Fasse den Vogel beim Schwanz - Zurückrollen (5.)*  
*Fasse den Vogel beim Schwanz - Drücken (6.)*  
*Fasse den Vogel beim Schwanz - Stoßen (7.)*  
*Peitsche (8.)*  
*Wolkenbände - rechts (25.)*  
*Wolkenbände - links (26.)*  
*Wolkenbände - rechts (25.)*  
*Wolkenbände - links (26.)*  
*Peitsche (8.)*  
*Pferd am Hals tätscheln (27.)*

46. Über die Handflächen kreuzen

47. Drehung und Beine kreuzen

48. Schritt vor und tiefer Fauststoß

*Fasse den Vogel beim Schwanz - Abwehren nach rechts (4.)*  
*Fasse den Vogel beim Schwanz - Zurückrollen (5.)*  
*Fasse den Vogel beim Schwanz - Drücken (6.)*  
*Fasse den Vogel beim Schwanz - Stoßen (7.)*  
*Peitsche (8.)*  
*Gehockte Peitsche (42.)*

49. Stoß zu den sieben Sternen

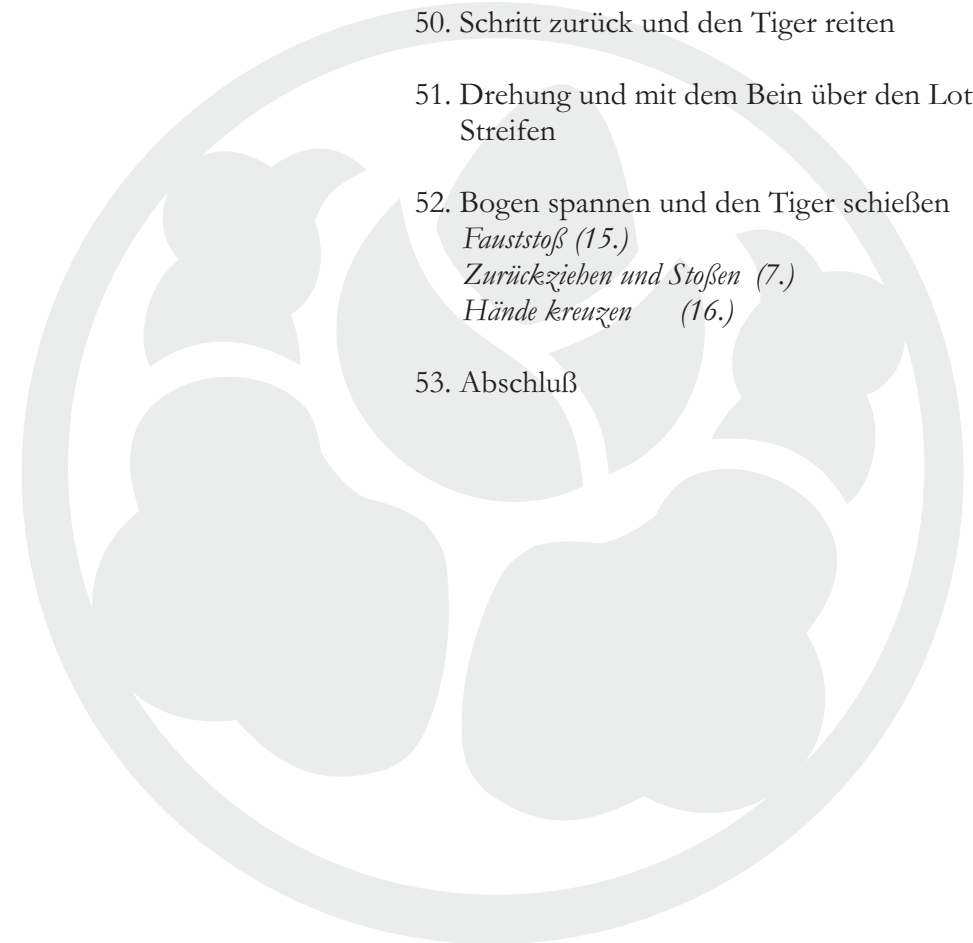
50. Schritt zurück und den Tiger reiten

51. Drehung und mit dem Bein über den Lotus Streifen

52. Bogen spannen und den Tiger schießen

*Fauststoß (15.)*  
*Zurückziehen und Stoßen (7.)*  
*Hände kreuzen (16.)*

53. Abschluß







Dr. Michael Raschbichler  
Lehrer für T'ai Chi Ch'uan

[www.raschbichler.de](http://www.raschbichler.de)  
[michael@raschbichler.de](mailto:michael@raschbichler.de)

