

## 13 Grundstellungen

### Fünf Schritte

Vorwärtsgehen (Chin)

Zurückgehen (T'ui)

Nach-links-sehen (Ku)

Nach-rechts-blicken (Pan)

Center equilibrium (Ting)

### Acht Techniken

Zu den Seiten gerichtete Bewegungen:

Abwehren (Peng)

Zurückrollen (Lu)

Drücken (Chi)

Stoßen (An)

In die Ecke gerichtete Bewegungen:

Ziehen (Ts'ai)

Spalten (auch "Nach-hinten-Biegen")

(Lieh)

Stoß mit Ellbogen (Chou)

Schulterstoß (K'ao)



Michael Raschbichler  
T'ai Chi Ch'uan Lehrer  
(0561) 77 53 39  
michael@raschbichler.de



## T'ai Chi Ch'uan

Yang-Stil, Cheng Man-Ch'ing Tradition



Heilgymnastik  
Bewegungsmeditation  
Atemübung  
Kampfkunst

## **Lied der dreizehn Stellungen von Yang Ch'eng-Fu**

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

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.

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.