



T'ai Chi Ch'uan

Yang-Stil

Cheng Man-Ch'ing Tradition

Kleiner Übungsleitfaden Teil 1

von Dr. Michael Raschbichler

Heilgymnastik
Bewegungsmeditation
Atemübung
Kampfkunst

太極拳

“T'ai 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 sogenannten Form, ein geregelter Ablauf aufeinander folgender Stellungen.

Die hier zu Grunde gelegte Kurzform nach Prof. Cheng Man-Ch'ing umfasst 37 Stellungen (mit Wiederholungen 64), die sich auch in der Langform wiederfinden.

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

B) 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.
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.

C) 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.

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)



“Ein Weg”

D) Vorübungen:

1. Fußgelenke kreisen

Knie leicht anheben - Fußgelenke kreisen

2. Knie lockern

Knie anheben - Unterschenkel schwingen

3. Hüften kreisen

Hände in Hüfte - mit Lot am Steißbein
Kreise in Sand malen

4. Oberkörper kreisen

Hände in die Hüften - Stand schulterbreit -
mit Oberkörper fünf kleiner werdende
Kreise beschreiben und danach wieder
größer werden.
(Drehachse jeweils: Hüfte - Bauchnabel -
Solar Plexus - Brust - Hals)

5. Fäuste kreisen

Hände heben - leichte Fäuste - kreisen

6. Handgelenke ausschlagen

Hände nach vorne schlagen - greifen

7. Ellbogen lockern

Arme heben - Unterarme/Hände auf
Schultern fallen lassen - Arme sinken
lassen

8. Schultern kreisen

Fäuste in Leiste legen - Schultern kreisen -
Schulterblätter bewegen

9. Kopf kreisen

Kopf sinken lassen - Viertelkreis zurück

10. Elefantenrüssel

Bogenschritt - verlagern - vorwärts,
ganzen Arm heben, Ellbogen entspannen
- zurück, Arme strecken, ganzen Arm
sinken lassen

11. Schwingen

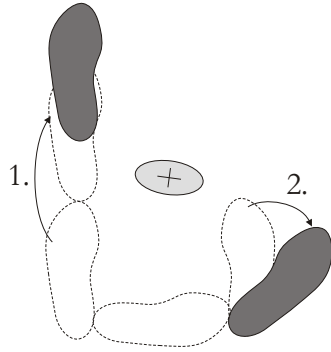
Oberkörper um Mittelachse (Wirbelsäule)
drehen - Arme um Körper schwingen
lassen (Bewegung aus Tan T'ien heraus)

10. Mühlsteinübung

Bogenschritt - Gewicht vorne -
Unterarme anwinkeln - Hände auf 'Platte'
ablegen - Hüfte dreht zur offenen Seite -
zurück verlagern - Hüfte dreht vor Körper
zurück - nach vorne verlagern - wieder von
vorne (Bewegung aus Hüfte heraus,
Arme/Hände sind passiv und beschreiben
einen Kreis)

E) Grundlagen:

1. Bogenschritt



2. T'ai Chi Hand

Der Handrücken bildet mit dem Unterarm eine Linie. Die Finger liegen leicht nebeneinander, der Daumen ist etwas abgestellt, Finger und Handfläche haben ein wenig Spannung.

3. Stehende Hand

Die Aufmerksamkeit liegt auf den äußeren Hand der Handballen, mit denen man imaginär ein Hinderniss wegschiebt - wie in Schaumstoff. Dadurch stellt sich der Handrücken leicht auf, wobei keine Kraft eingesetzt wird. Die stehende Hand kann nach unten zur Stabilisierung oder auch nach vorne (z. B. beim "Stoßen") Anwendung finden.

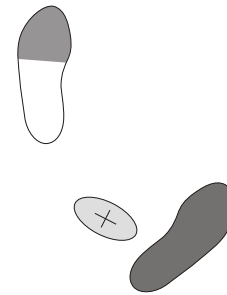
4. Mühlestein-Prinzip

Das Becken bewegt durch seine Rotation - ähnlich einem Mühlestein, in dessen Mittelachse ein Stab (die Wirbelsäule) steht - den Rest des Körpers. Die Bewegung im Hüftbereich soll gleichmäßig und fließend sein und auf einer Ebene verlaufen - das Prinzip beinhaltet auch das sog. "Öffnen in den Hüftgelenken".

5. Gewichtsverlagerung

Die Gewichtsverlagerung und der Übergang von Voll zu Leer (also von einem Bein in das andere) erfolgt jeweils über das Tan T'ien. Das Becken beschreibt dabei (seitlich gesehen) einen leichten Bogen, der allerdings kaum wahrnehmbar ist. In den Endpositionen jeweils einsinken (Center Equilibrium) und die Leiste entspannen - das Gewicht sollte jeweils auf dem belasteten Fuß liegen.

6. Schritt des fischenden Pferdes



均 平 勻 正

Einheitlich Ausgewogen

Gleichmäßig 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.

F) Legende



unbelastetes Bein



belastetes Bein



Fuß auf Ferse gesetzt



Fuß auf Spitze gesetzt



auf der Ferse drehen



auf der Spitze drehen



angehobenes Bein
oder frühere Position



Bewegungsrichtung

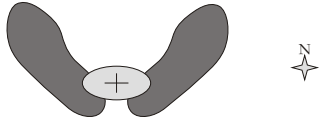


Becken, Körperachse

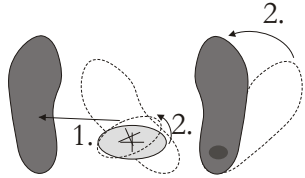
G) Beschreibung der Stellungen

Teil 1

1. Vorbereitung (Beginning)



Der Körper ist aufrecht und gelöst, das Gewicht liegt auf beiden Füßen, Hände neben Körper hängen.



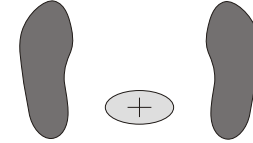
Gewicht nach rechts (einsinken), linkes Bein leer, Ferse leicht angehoben - linken Fuß etwa eine Fußlänge nach links setzen - Gewicht nach links verlagern - rechten Fuß auf der Ferse gerade drehen (über Becken) - Gewicht zurück auf beide Füße (parallel).

Gleichzeitig zum Drehen des Fußes werden Hände gedreht (Handflächen nach vorne) und leicht in die Diagonalen (nach vorne und unten) gehoben (ganzer Arm) - Ellbogen leicht anheben (dadurch Drehung der Unterarme) - Handflächen zeigen nach unten ('über Köpfe streichen') - beim Zurückverlagern in die Mitte Hände sinken lassen - stehende Hand (ohne Anspannung/Kraft).

Man steht still, aufrecht und gelöst - die Aufmerksamkeit ist nach Innen gerichtet - die Zunge liegt leicht am Gaumen - die Schultern sind entspannt - die Brust ist entspannt - das Ch'i sinkt zum Tan T'ien.

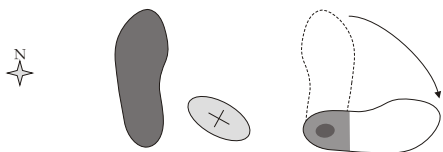
Der Körper ist verbunden mit der Erde und mit dem Himmel (Kopf ist am Scheitel im Himmel aufgehängt - der Körper ist darunter leicht und entspannt) - die Leisten sind entspannt - die Knie sind leicht gebeugt - man ruht in sich selbst.

2. Anfang (Wecke das Ch'i - Raise Ch'i)



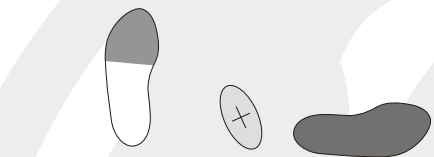
Wenn sich das Ch'i innen anfüllt, folgen die Hände dem Ch'i und heben sich (ganzer Arm - Hände hängen lassen - als würden die Handgelenke von einem unsichtbaren Faden nach oben gezogen - Hände nicht über Schulterhöhe) - Schultern, Schulterblätter und Ellbogen und Handgelenke entspannen, wodurch sich die Hände nach vorne aufstellen - Ellbogen sinken lassen und Hände zum Körper ziehen - wenn das Ch'i wieder zum Tan T'ien sinkt, folgen die Hände leicht stehend vor dem Körper nach unten - Hände neben Körper sinken lassen - stehende Hand.

3. Fasse den Vogel beim Schwanz -
Abwehren nach links (Grasp Sparrow's
Tail, Ward-off, Left)



Das Gewicht auf den linken Fuß,
einsinken - Becken dreht rechten Fuß auf
der Ferse nach Osten - Gewicht bleibt auf
linken Fuß.

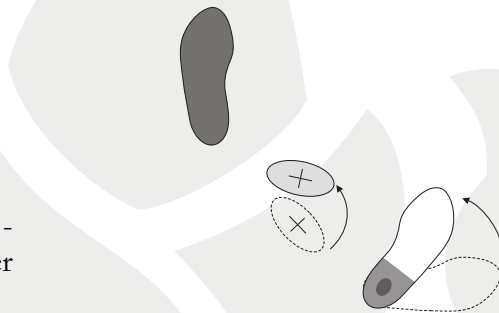
Rechten Arm angewinkelt vor
Körpermittelachse heben, Handfläche
nach unten, bis vor Brust (Abstand etwa
eine Handbreit), nicht über Schulterlinie -
linke Hand leicht vor unteres Tan T'ien
heben, Handfläche nach oben - zwischen
den Händen einen imaginären Ball halten.



Gewicht auf den rechten Fuß verlagern -
Becken dreht etwas weiter, wodurch der
linke Fuß über die Fußspitze frei wird.



Blick nach Norden - linken Fuß auf
gleicher Linie etwa 1,5 Fußlängen nach
vorne setzen - mit der Ferse aufsetzen,
Gewicht rechts.

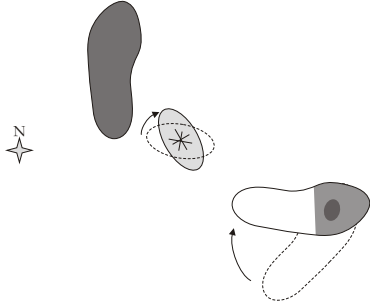


Gewicht auf den linken Fuß nach vorne
verlagern - Becken dreht rechten Fuß auf
der Ferse in Diagonale - Bogenschritt.

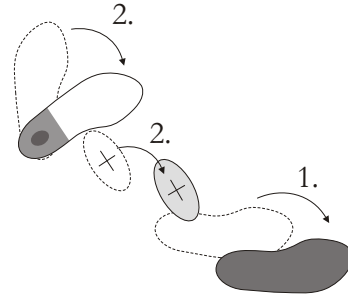
Während des Verlagerns nach vorne hebt
sich der linke Arm gerundet im ganzen
nach vorne oben vor die Brust
(Abwehrarm), Handfläche zur Brust - der
rechte Arm sinkt neben den Körper rechts
nach unten (stehende Hand).

Ausrichtung nach Norden.

4. Fasse den Vogel beim Schwanz -
Abwehren nach rechts (Ward-off, Right)

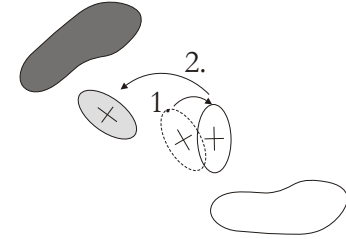


Gewicht komplett auf den linken Fuß verlagern - auf der rechten Fußspitze nach Osten wenden - Handflächen dabei zueinander drehen (linke Hand bleibt in Schulterhöhe, Handfläche zeigt nach unten - rechte Hand unterhalb Tan T'ien, Handfläche zeigt nach oben).



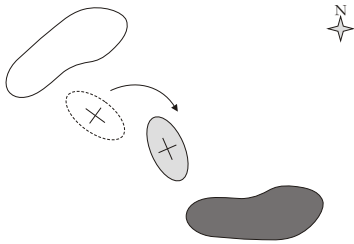
Rechten Fuß mit der Ferse nach Osten aufsetzen - Gewicht auf den rechten Fuß verlagern - Einsinken und linken Fuß auf der Ferse drehen (Bogenschritt) - gleichzeitig ganzen rechten Arm heben (Abwehrarm) - bis in Endposition linke Hand hinter rechter Hand steht (noch etwas auf der linken Körperseite) als ob ein kleiner Ball gehalten würde.

5. Fasse den Vogel beim Schwanz -
Zurückrollen (Roll Back)



Noch etwas mehr Gewicht auf den rechten Fuß verlagern - mit dem Becken (+Oberkörper) etwas nach rechts drehen - Hände gegen Uhrzeigersinn drehen (rechten Unterarm aufstellen - linke Handfläche zeigt nach oben und zum rechten Ellbogen) - auf Links zurückverlagern - dabei Becken (+Oberkörper) nach Norden drehen, Arme vor dem Körper halten (Aufmerksamkeit auf Außenseite rechter Unterarm).

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



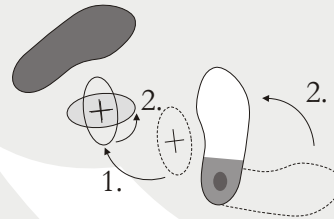
Linken Unterarm lösen - neben Körper sinken lassen und Hand kreisförmig zu rechter Hand vor den Körper führen - gleichzeitig rechten Ellbogen etwas heben (Abwehrarm rechts) - Handflächen aufeinander legen (in Kerbe zwischen Ballen und Handwurzel) - dabei nach Osten wenden - auf rechten Fuß verlagern und mit Händen leicht nach vorne drücken.

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

Auf Links zurückverlagern - im aufsteigenden Bogen Hände lösen (Handflächen nach unten - linke Hand über rechter Hand) - Ellbogen neben Körper sinken lassen - stehende Hände frontal - nach vorne auf Rechts verlagern - mit Händen stoßen.

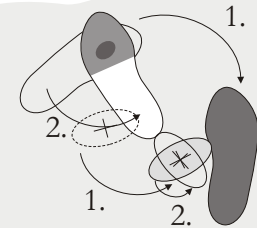
8. Peitsche (Single Whip)

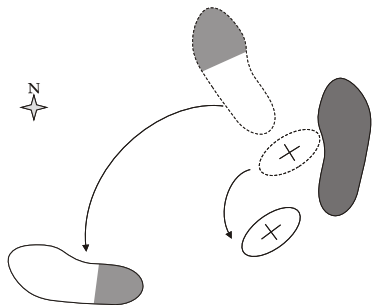
Zurückverlagern - im aufsteigenden Bogen Arme strecken (Hände nicht über Schultern) - auf rechter Ferse (Fuß bis N) Körper mit Armen bis nach NW drehen.



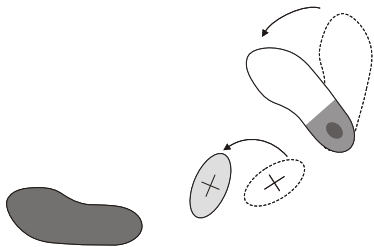
Gewicht zurück auf den rechten Fuß verlagern - Körper nach NO wenden - linken Arm vor Körper sinken lassen (Höhe Tan T'ien - Handfläche nach oben) - rechten Arm im Ellbogen anwinkeln und vor Brust mit Hand Vogelkopf formen.

Gewicht komplett auf rechts verlagern - rechtes Bein etwas strecken (linker Fuß wird entlastet - steht auf Spitze) und nach NW wenden, dabei auf der linken Fußspitze drehen und Vogelkopf nach NO strecken.

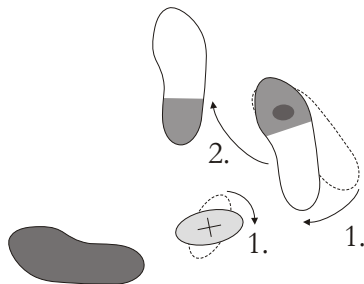




Linken Fuß anheben und mit Ferse nach Osten setzen - Gewicht nach Links verlagern - linken Arm insgesamt in Bogen vor Brust führen - nach Osten ausrichten - im absteigenden Bogen rechten Fuß auf Ferse drehen (Bogenschritt) - links einsinken und linke Hand nach vorne drehen (stehende Hand) - rechte Hand bleibt in Diagonalen - Center Equilibrium beachten.

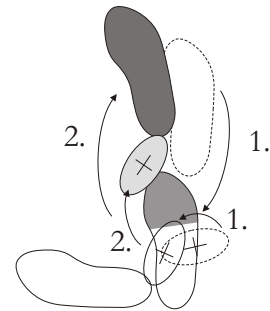


9. Hände heben (Raise Hands)



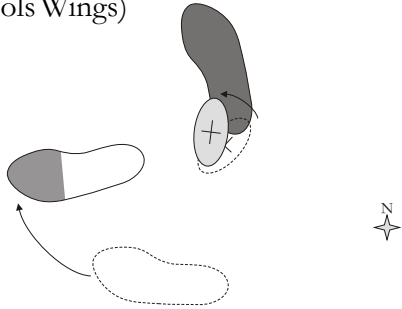
Gewicht komplett auf den linken Fuß verlagern - linken Fuß über Spitze abheben - Becken mit Oberkörper nach Norden öffnen - Arme/Hände lösen/öffnen (Handflächen nach unten) - rechten Fuß mit der Ferse nach Norden aufsetzen - Arme dabei nach vorne zusammen führen (sinken lassen) und einen Impuls nach vorne geben (Handflächen zueinander, rechte Hand weiter vorne) - Gewicht liegt weiterhin auf dem linken Fuß.

10. Schulterstoß (Shoulder-Stroke)



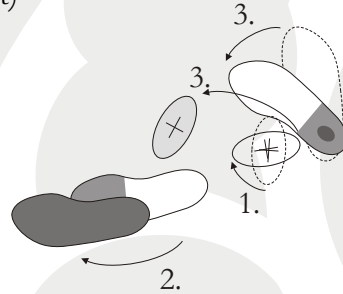
Rechten Fuß mit Fußspitze neben linken Fuß setzen - Arme kreisförmig sinken lassen - wenn beide Hände unten angekommen, Becken leicht nach links drehen (einsinken), rechte Hand vor Tan T'ien halten (Handfläche nach hinten) - mit dem linken Unterarm Kreis beschreiben und Hand zur rechten Ellbogenbeuge führen - gleichzeitig rechten Fuß mit Ferse zuerst aufsetzen und nach vorne verlagern (Energie in Schulter).

11. Storch breitet die Flügel aus (Weißer Kranich kühlt seine Flügel - White Crane Cools Wings)



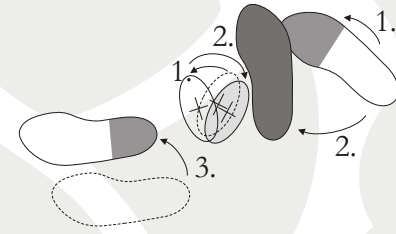
Gewicht komplett auf den rechten Fuß - linken Fuß abheben - nach Becken und Oberkörper nach Westen richten - linken Fuß mit Spitze aufsetzen (Schritt des fischenden Pferdes) - rechtes Bein leicht strecken - gleichzeitig rechten ganzen Arm kreisförmig nach vorne oben führen (über Kopf) und linke Hand links neben Körper sinken lassen - Gewicht bleibt rechts - Handfläche rechts nach vorne (Impuls auf Außenkante), links nach unten (jeweils stehende Hand).

12. Linkes Knie streifen (Brush Knee, Left)



Rechts einsinken - Becken nach rechts wenden - Hände dabei sinken lassen - Handflächen zu einander - Ellbogen leicht gebeugt - mit Becken weiter nach rechts drehen - rechten Unterarm lösen und Hand kreisförmig zur rechten Schulter führen - gleichzeitig Halbkreis mit linkem Unterarm beschreiben (Handfläche nach unten) - linken Fuß mit Ferse nach vorne setzen - Gewicht verlagern - linkes Knie streifen - rechte Hand stößt nach vorne (jeweils stehende Hand).

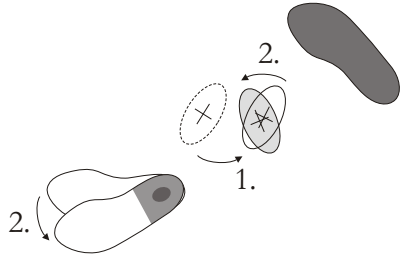
13. Spiele die Laute (Play Lute)



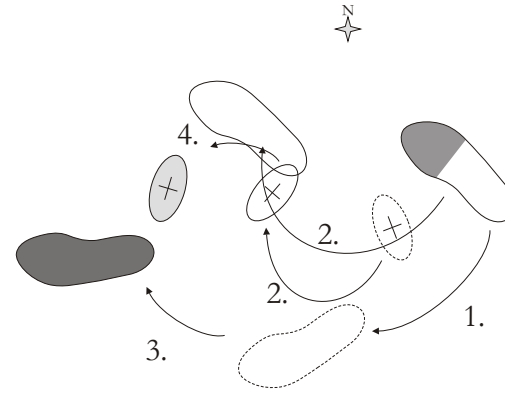
Becken leicht nach links drehen - Gewicht komplett nach links - auf rechte Fußspitze - rechte Hand nach vorne schieben (stellt sich auf) - linkes Bein strecken - rechts kleinen Schritt - Becken nach rechts drehen - Gewicht auf rechten Fuß - rechten Ellbogen sinken lassen - linken Arm heben - linken Fuß auf Ferse aufsetzen - rechte Hand in Höhe linker Ellbogen.

Linkes Knie streifen (12.)

14. Schritt vor, nach unten ablenken, blockieren und Fauststoß (Step Up, lock And Punch)



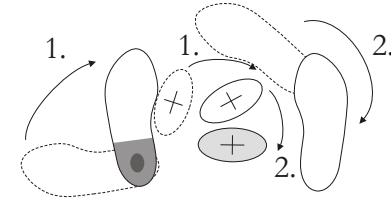
Zurück verlagern - rechten Arm zur linken Hüfte sinken lassen - auf der linken Ferse nach SW drehen - rechte Hand zur Faust formen - Gewicht auf linkes Bein - linkes Bein strecken - rechtes Bein (Knie führt) heben und kreisförmig nach NW führen - mit Ferse aufsetzen - gleichzeitig beide Arme halbkreisförmig vor Körper führen - rechte Faust zur rechten Hüfte - linke Hand vor Brustbein - linken Fuß nach vorne setzen - verlagern - Fauststoß - linke Hand zu rechtem Ellbogen führen



15. Zurückziehen und Stoßen (Withdraw and Push)

Mit Becken weiter nach links schieben - rechte Hand öffnen - Handfläche nach oben über linke Handfläche (unter Ellbogen) zurückziehen - zurückverlagern (Becken nach NW drehen) - Becken nach W drehen - Hände aufstellen (stehende Hand) - nach vorne verlagern - Stoßen.

16. Hände kreuzen (Cross Hands)



Zurückverlagern - Arme strecken - Becken mit Oberkörper auf linker Ferse (Fuß bis N) nach NW drehen - Arme gleichzeitig kreisförmig halbhoch vor/über den Kopf führen (Handflächen nach außen) - Gewicht nach Links - Becken weiter nach N drehen - auf rechter Fußspitze drehen - Arme seitlich sinken lassen (bis Schulterhöhe) - rechten Fuß parallel setzen - Unterarme kreisförmig bis vor Brust führen - Hände kreuzen (rechte Hand außen) - Gewicht auf beiden Füßen.

H) Literaturempfehlungen:

Cheng Man-Ch'ing, Dreizehn Kapitel zu T'ai Chi Ch'uan, München 2000

Cheng Man-Ch'ing, Ausgewählte Schriften zu T'ai Chi Ch'uan, Basel

Dao, Sonderheft Taijiquan, Hamburg 1994

Eckert, Achim, Das heilende Tao, Freiburg 1999

Kobayashi, Petra, Der Weg des T'ai Chi Ch'uan, München 1996

Kobayashi, Petra und Toyo, T'ai Chi Ch'uan - Ein praktisches Handbuch zum Selbststudium, München 1995

Kobayashi, Petra und Toyo, T'ai Chi Ch'uan - Einswerden mit dem Tao, München 2000

Kobayashi, Petra und Chiang Tao Chi, Die Schwertkunst des T'ai Chi Ch'uan, München 1995

Lowenthal, Wolfe, Es gibt keine Geheimnisse - Prof. Cheng Man-Ch'ing und sein Taijiquan, Hamburg 1993

Qingshan Liu, Qi Gong - Der chinesische Weg für ein gesundes Leben, München 1996

Schatz, Hilmar, T'ai Chi Ch'uan - Das chinesische Schattenboxen, München 1981



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

michael@raschbichler.de