

# Die 37 Grundbewegungen des Yang-Stil Taijiquan

08.2004

Wenjun Zhu

## I. Die 37 Grundbewegungen des Yang-Stil Taijiquan<sup>1</sup>

Wenn man eine Analogie zwischen Taijiquan und Sprache zieht, sind die 37 Grundbewegungen des Taijiquan in Yang-Stil gleich wie 30 Buchstaben im deutschen Alphabet. Wenn man die 30 Buchstaben schön schreiben kann, kann man natürlich alle Wörter schön schreiben. Im Taijiquan ist es genauso.

- |                      |   |
|----------------------|---|
| 1. Lanquewei         | Den Vogel beim Schwanz fassen                   |
| 2. Danbian           | Einarmige Peitsche                              |
| 3. Tishou Shangshi   | Die Hände heben                                 |
| 4. Baihe Liangchi    | Der weiße Kranich spreizt seine Flügel          |
| 5. Zou Louxi Aobu    | Das Knie streifen im Schritt drehen (links)     |
| 6. You Louxi Aobu    | Das Knie streifen im Schritt drehen (rechts)    |
| 7. Shouhui Pipa      | Die Hände spielen die Pipa                      |
| 8. Jinbu Banlan Chui | Vorschreiten, abwehren und mit der Faust stoßen |
| 9. Rufeng Sibi       | Sich wie ein Siegel abschließen                 |
| 10. Shizishou        | Die Hände kreuzen                               |
| 11. Baohu Guishan    | Den Tiger umarmen und zum Berg zurückkehren     |

---

<sup>1</sup> Vgl.: YANG, Chengfu: "Taiji Quan Shiyong Fa (Anwendungsmethoden des Taiji Quan)". S. 88-106. in "Taijiquan Xuan Bian (Ausgewählte Werke des Taijiquan)", Buchhandlung Chinas, Beijing, 1984.

12. Zhou di Kanchui	Die Faust unterm Ellbogen beobachten
13. Zou yuo Daonianhou	Rückwärts schreiten und den Affen vertreiben
14. Xie feishi	Figur des diagonalen Fliegens
15. Hai di zhen	Die Nadel am Meeresgrund
16. Shan tong bi	Die Arme wie einen Fächer öffnen
17. Pie shen Chui	Den Körper wenden und mit der Faust stoßen
18. Zuo yuo Yun shou	Wolkenhände
19. Gao tan ma	Das Pferd am Hals tätscheln
20. Zuo you Fen jiao	Die Arme teilen und mit der Fußspitze stoßen (links & rechts)
21. Zuo Zhu an shen Deng jiao	Den Körper wenden und mit der Ferse stoßen (links)
22. Jin bu Zaichui	Vorschreiten und mit der Faust stoßen
23. Fan shen Erqi	Den Körper wenden und zwei mal kicken
24. You Zhu an shen Deng jiao	Den Körper wenden und mit der Ferse stoßen (rechts)
25. Shuang feng Guan er	Doppelter Wind verehrt die Ohren
26. Zuo you Pi shen Fu hu	Den Tiger treffen (links & rechts)
27. Zuo you Ye ma Feng zong	Die Mähne des Wildpferds teilen (links)
28. Zuo Yun ü Chu an suo	Die Fee am Webstuhl (links)
29. You Yun ü Chu an suo	Die Fee am Webstuhl (rechts)
30. Dan bian Xi an shi Jin ji Duli	Einarmige Peitsche sich niederhocken und auf einem Bein stehen
31. Zuo bian Jin ji Duli	der goldene Fasan steht auf einem Bein (Links)
32. Ying mian zhang	Mit der Handfläche auf das Gesicht stechen

33. Jinbu Zhidang Chui	Vorschreiten und die Stelle zwischen beiden Oberschenkel
34. Shangbu Qixing	Vorschreiten und mit den Fäusten die sieben Sterne bilden
35. Tuibu Kuahu	Zurückschreiten und den Tiger reiten
36. Zhuanshen Bailian	Den Körper drehen und den Lotos streifen
37. Wangong Shehu	Den Bogen spannen und den Tiger schießen

## **II. Die Bewegungsprinzipien des Taijiquan**

- Mit der ersten Bewegung soll der ganze Körper insgesamt leicht und wendig sein.
- Man lasse keine lückenhaften oder stockenden Bereiche zu! Man lasse keine gewölbten oder eingedellten Bereiche zu!
- Gibt es Oben, so gibt es Unten. Gibt es Vor, dann gibt es Zurück. Gibt es Links, dann gibt es Rechts. Wenn die Vorstellung nach oben will, so schließt es die Vorstellung von Unten gleich mit ein.
- Das Tai-ji ist, was Wu-ji hat geboren. Es ist von Yin und Yang die Mutter. Bewegt man diese, dann ist Trennung. Beruhigt man sie, dann ist Vereinigung.
- Es gibt weder Übermaß noch Mangel. Folgt man der Beugung, dann erreicht man Streckung. Der andere ist hart, und ich bin weich: das nennt man Gehen. Ich folge nach (wenn) der andere zurückweicht: das nennt man Kleben.
- Durch sorgfältiges Studieren erlangt man allmählich das Verstehen der Jin-Kraft. Aus dem Verstehen der Jin-Kraft folgt vollständige Geistesklarheit.
- Leer und wenig, die Jin-Kraft des Scheitelpunkts. Das Qi sinkt in das dan-tian. Nicht neigen und nicht lehnen. Plötzlich verbogen, plötzlich offensichtlich.
- Eine Feder kann nicht hinzugefügt werden. Eine Fliege kann nicht sinken. Der andere kennt mich nicht. Ich allein kenne den anderen.

- Mit dem Herzen führe man das Qi. Man gebe acht, dass man es sinken lässt. Dann vermag man es aufzunehmen und zu sammeln, so dass es in die Knochen dringt.
- Der stehende Körper muss zentriert, aufrecht, ruhig und entfaltet sein. Man stütze die acht Richtungen.
- Man sammelt die Jin-Kraft gleich dem Spannen eines Bogens. Man schieße die Jin-Kraft ab gleich dem Abschießen eines Pfeils. In der Beugung strebe man nach der Geraden. Sammeln und später abschießen.
- Ist sie unterbrochen, dann verbindet man sie wieder. Im Hin- und Herbewegen muss es eine Faltung geben. Im Vorwärts- und Rückwärtsgehen muss es Wandeln und Wechseln geben.
- Extreme Weichheit und Geschmeidigkeit, danach extreme Härte und Festigkeit.
- Wenn sich eins bewegt, dann gibt es nichts, das sich nicht bewegt. Wenn eins ruhig ist, dann gibt es nichts, das nicht ruhig ist.
- Man mache die Schritte, wie die Katze geht. Man führe die Jin-Kraft, wie man Seidenkokons abhaspelt.