

Teilnehmerunterlagen

Konzepttitel: Taiji (Tai Chi) der 5 Elemente & 8 Trigramme

Taiji (Tai Chi)-Grundbewegungen der 5 Elemente und 8 Trigramme

Inhaltsverzeichnis

I. Taiji (Tai Chi)-Grundhaltung und Bewegungsprinzipien	3 -
II. Die 13 Grundbewegungen und -Energie des Taijiquan.....	4 -
(I) Die acht Trigramme des TaijiQuan (太极拳的八法)	5 -
1. Die vier geraden Richtungen (四正手)	5 -
(1) Die vier geraden Richtungen des YANG-Stil TaiJi Quan (杨氏太极拳四正手) ...	5 -
(2) Die vier geraden Richtungen des CHEN-Stil TaijiQuan (陈氏太极拳四正手)	5 -
(2) Die vier geraden Richtungen des SUN-Stil TaijiQuan (孙氏太极拳四正手)	6 -
2. Die vier diagonalen Richtungen des YANG-Stil TaiJi Quan (杨氏太极拳四隅手) .-	7 -
(II) Die fünf Elemente des Taijiquan (太极拳五行)	8 -
(I) Die fünf Elemente (五行)	8 -
1. Wasser -Vorwärtsgehender Schritt (水一进)	8 -
(1) Wasser -Vorwärtsgehender Schritt des YANG-Stil TaijiQuan (杨氏太极拳水一进) .-	8 -
(2) Wasser -Vorwärtsgehender Schritt des CHEN-Stil TaijiQuan (陈氏太极拳水一进) .-	8 -
(3) Wasser -Vorwärtsgehender Schritt des SUN-Stil TaijiQuan (孙氏太极拳水一进) -	8 -
2. Feuer - Zurückgehender Schritt (火一退)	9 -
(1) Feuer - Zurückgehender Schritt des YANG-Stil TaijiQuan (杨氏太极拳火一退) -	9 -
(2) Feuer - Zurückgehender Schritt des CHEN-Stil TaijiQuan (陈氏太极拳火一退) -	9 -
(3) Feuer - Zurückgehender Schritt des SUN-Stil TaijiQuan (孙氏太极拳火一退) ..-	9 -
3-4. Metall - Linksdrehung (木一左顾) und Holz - Rechtsdrehung (金一右盼) ...-	10 -
(1) Metall – Linksdrehung und Holz – Rechtsdrehung des YANG-Stil TaijiQuan (杨氏太 极拳木一左顾, 金一右盼)	10 -
(2) Metall – Linksdrehung und Holz – Rechtsdrehung des CHEN-Stil TaijiQuan (陈氏太 极拳木一左顾, 金一右盼)	10 -
(3) Metall – Linksdrehung und Holz – Rechtsdrehung des SUN-Stil TaijiQuan (孙氏太 极拳木一左顾, 金一右盼)	10 -
5. Erde - Zentralstehen (土一中定)	11 -
(1) Erde - Zentralstehen des YANG-Stil TaijiQuan (杨氏太极拳土一中定)	11 -

(2) Erde - Zentralstehen des CHEN-Stil TaijiQuan (陈氏太极拳土一中定) - 11 -
(3) Erde - Zentralstehen des SUN-Stil TaijiQuan (孙氏太极拳土一中定) - 11 -
III. Die 12 Hauptmeridiane..... - 12 -
IV. Handlungs- und Effektwissen zur Entspannung und Stressbewältigung sowie ihr
Transfer in den Alltag..... - 15 -

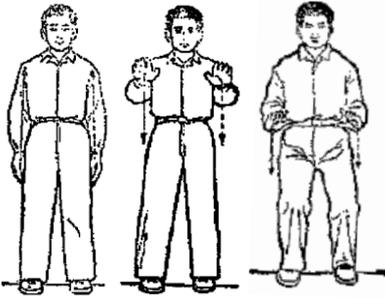
Wenjun Zhu
06.12.2023



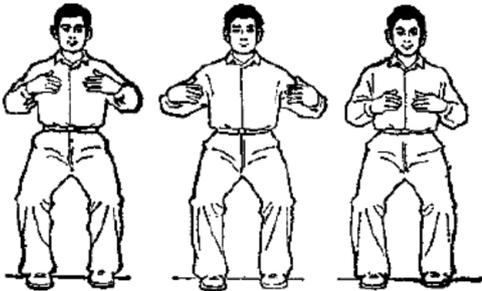
Institut für Traditionelle Chinesische Medizin Köln

I. Taiji (Tai Chi)-Grundhaltung und Bewegungsprinzipien

1. Luft austauschen
2. Qi-Sammlung
3. Stehende Säule – Steigen und Fallen



4. Stehende Säule - Öffnen und Schließen



5. Kreislauf seitlich
6. Kreislauf - Vorderseite und Rückseite
7. Qi-Sammlung

II. Die 13 Grundbewegungen und -Energie des Taijiquan

TaiJiQuan (Tai Chi Quan) ist eine Bewegungs- und Kampfkunst, die sich durch ihre weichen, langsamen und sanften Bewegungen auszeichnet. TaiJiQuan (Tai Chi Quan) kann durch Leichtigkeit die Stärke des Gegners besiegen, durch Langsamkeit die Schnelligkeit des Gegners absorbieren und durch Ruhe zur Kontrolle der Bewegungen des Gegners führen.

TaiJiQuan (Tai Chi Quan) stammt aus den chinesischen traditionellen Kampfkünsten, es beinhaltet Elemente des QiGong, der traditionellen chinesischen Medizin und der Yinyang-Theorie.

TaiJiQuan (Tai Chi Quan) nennt man auch "TaiJi (Tai Chi) dreizehn Formen". Es umfasst die acht Trigramme und die Schritte der fünf Elemente.

Die acht Trigramme bedeuten

- Kan-Abwehren (掬 Peng) - Norden - Wasser - NI-Meridian
- Li-Zurückgleiten (捋 Lü) - Süden - Feuer - HE-Meridian
- Zhen-Pressen (挤 Ji) - Osten - Holz - LE-Meridian
- Dui-Drücken (按 An) - Westen - Metall - LU-Meridian
- Qian-Hinabziehen (采 Cai) - Nordwesten - Metall - DI-Meridian
- Kun-seitlich abwehren (捩 Lie) - Südwesten - Erde - MI-Meridian
- Gen-Ellenbogen (肘 Zhou) - Nordwesten - Erde - MA-Meridian
- Xun-Körperstoßen (靠 Kao) - Südosten - Holz - GB-Meridian

Die fünf Elemente bedeuten

- Wasser -Vorwärtsgehender Schritt (水一进) - Norden - NI-Meridian
- Feuer - Zurückgehender Schritt (火一退) - Süden - HE-Meridian
- Holz - Linksdrehung (木一左顾) - Osten - LE-Meridian
- Metall - Rechtsdrehung (金一右盼) - Westen - LU-Meridian
- Erde - Zentralstehen (土一中定) - Mitte - MI-Meridian

TaiJiQuan (Tai Chi Quan) ist eine traditionelle chinesische Bewegungs- und Kampfkunst.

TaiJiQuan (Tai Chi Quan) ist eine traditionelle chinesische Gesundheitsmethode.

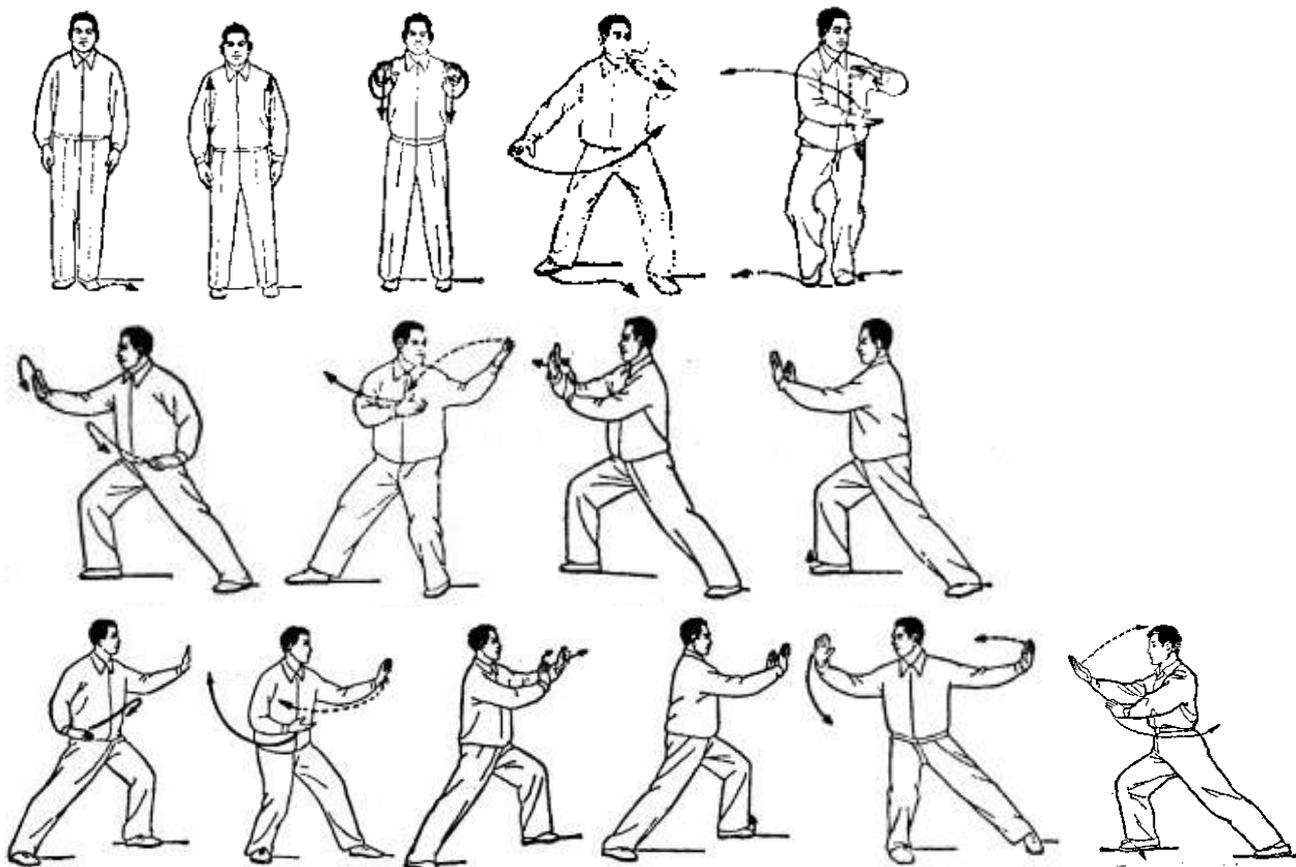
(I) Die acht Trigramme des TaijiQuan (太极拳的八法)

- Die vier geraden Richtungen (四正手)
 - Kan-Abwehren (棚 Peng) - Norden - Wasser - NI-Meridian
 - Li-Zurückgleiten (捋 Lü) - Süden - Feuer - HE-Meridian
 - Zhen-Pressen (挤 Ji) - Osten - Holz - LE-Meridian
 - Dui-Drücken (按 An) - Westen - Metall - LU-Meridian
- Die vier diagonalen Richtungen (四隅手)
 - Qian-Hinabziehen (采 Cai) - Nordwesten - Metall - DI-Meridian
 - Kun-seitlich abwehren (捌 Lie) - Südwesten - Erde - MI-Meridian
 - Gen-Ellenbogen (肘 Zhou) - Nordwesten - Erde - MA-Meridian
 - Xun-Körperstoßen (靠 Kao) - Südosten - Holz - GB-Meridian

1. Die vier geraden Richtungen (四正手)

- Kan-Abwehren (棚 Peng) - Norden - Wasser - NI-Meridian
- Li-Zurückgleiten (捋 Lü) - Süden - Feuer - HE-Meridian
- Zhen-Pressen (挤 Ji) - Osten - Holz - LE-Meridian
- Dui-Drücken (按 An) - Westen - Metall - LU-Meridian

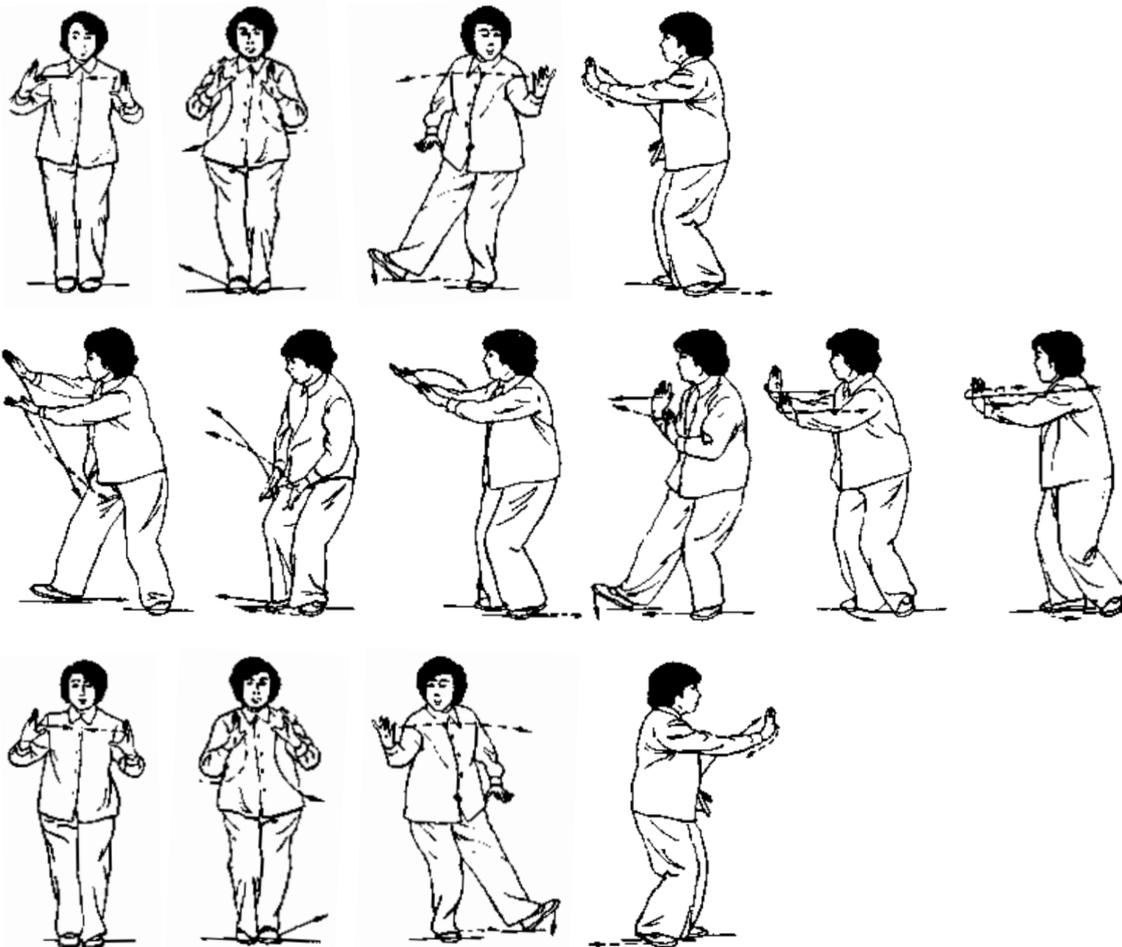
(1) Die vier geraden Richtungen des YANG-Stil TaiJi Quan (杨氏太极拳四正手)



(2) Die vier geraden Richtungen des CHEN-Stil TaijiQuan (陈氏太极拳四正手)



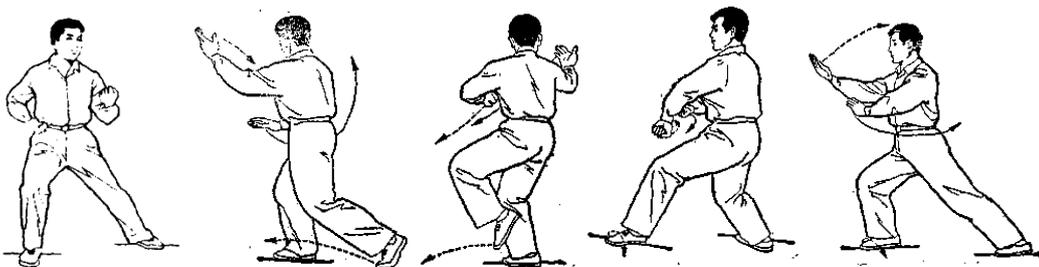
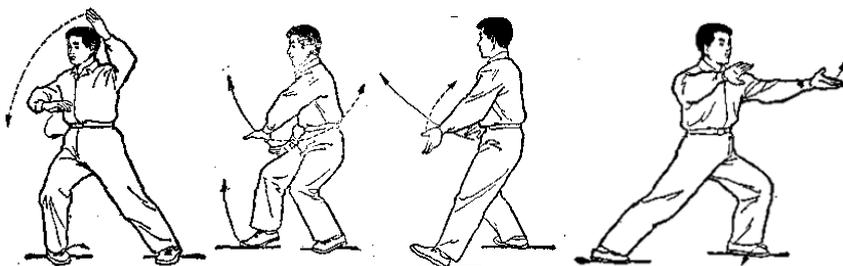
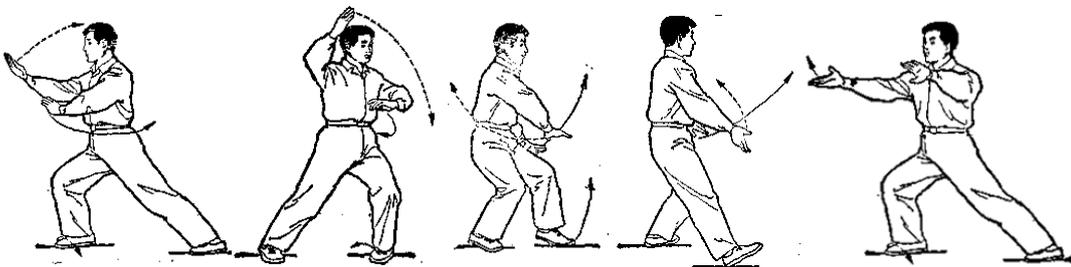
(2) Die vier geraden Richtungen des SUN-Stil TaijiQuan (孙氏太极拳四正手)





2. Die vier diagonalen Richtungen des YANG-Stil TaiJi Quan (杨氏太极拳四隅手)

- Qian-Hinabziehen (采 Cai) – Nordwesten – Metall – DI-Meridian
- Kun-seitlich abwehren (捩 Lie) – Südwesten – Erde – MI-Meridian
- Gen-Ellenbogen (肘 Zhou) – Nordwesten – Erde – MA-Meridian
- Xun-Körperstoßen (靠 Kao) – Südosten – Holz – GB-Meridian



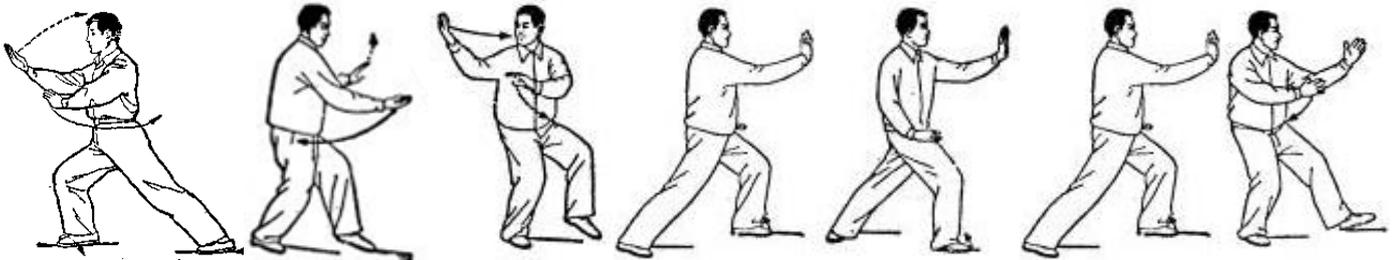
(II) Die fünf Elemente des Taijiquan (太极拳五行)

- Wasser -Vorwärtsgehender Schritt (水一进) - Norden – NI-Meridian
- Feuer - Zurückgehender Schritt (火一退) - Süden – HE-Meridian
- Holz - Linksdrehung (木一左顾) - Osten – LE-Meridian
- Metall - Rechtsdrehung (金一右盼) - Westen – LU-Meridian
- Erde - Zentralstehen (土一中定) - Mitte – MI-Meridian

(I) Die fünf Elemente (五行)

1. Wasser -Vorwärtsgehender Schritt (水一进)

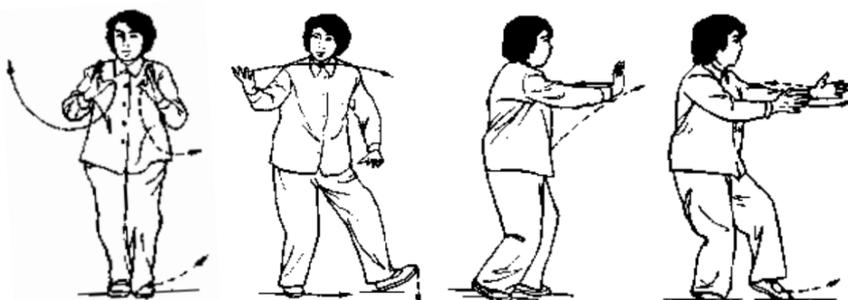
(1) Wasser -Vorwärtsgehender Schritt des YANG-Stil TaijiQuan (杨氏太极拳水一进)



(2) Wasser -Vorwärtsgehender Schritt des CHEN-Stil TaijiQuan (陈氏太极拳水一进)



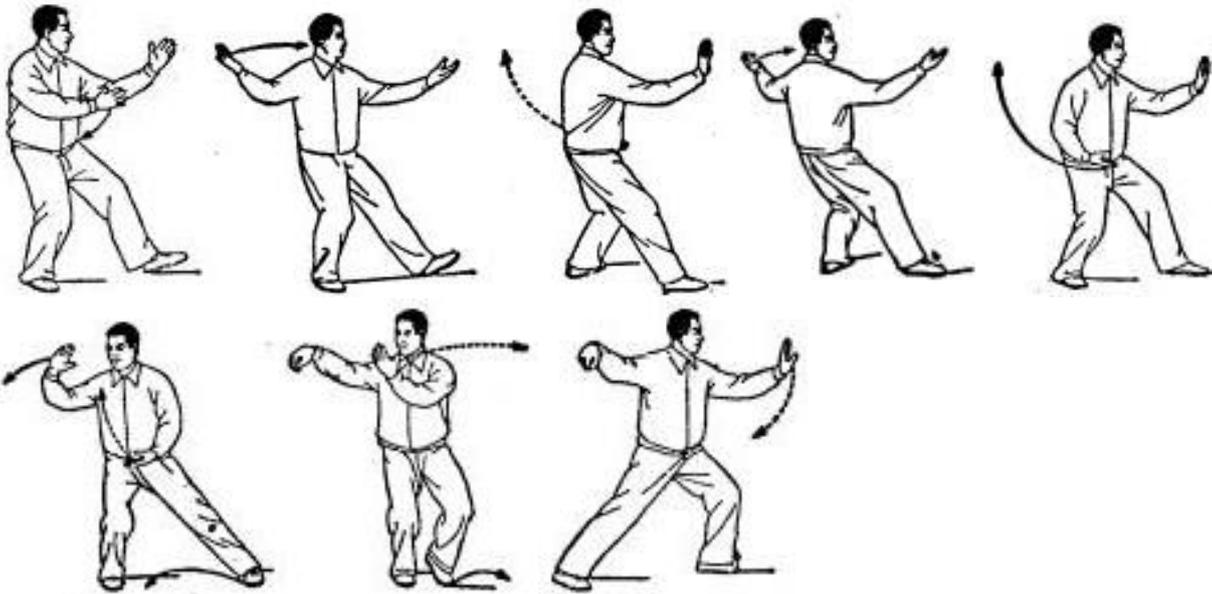
(3) Wasser -Vorwärtsgehender Schritt des SUN-Stil TaijiQuan (孙氏太极拳水一进)





2. Feuer - Zurückgehender Schritt (火一退)

(1) Feuer - Zurückgehender Schritt des YANG-Stil TaijiQuan (杨氏太极拳火一退)



(2) Feuer - Zurückgehender Schritt des CHEN-Stil TaijiQuan (陈氏太极拳火一退)

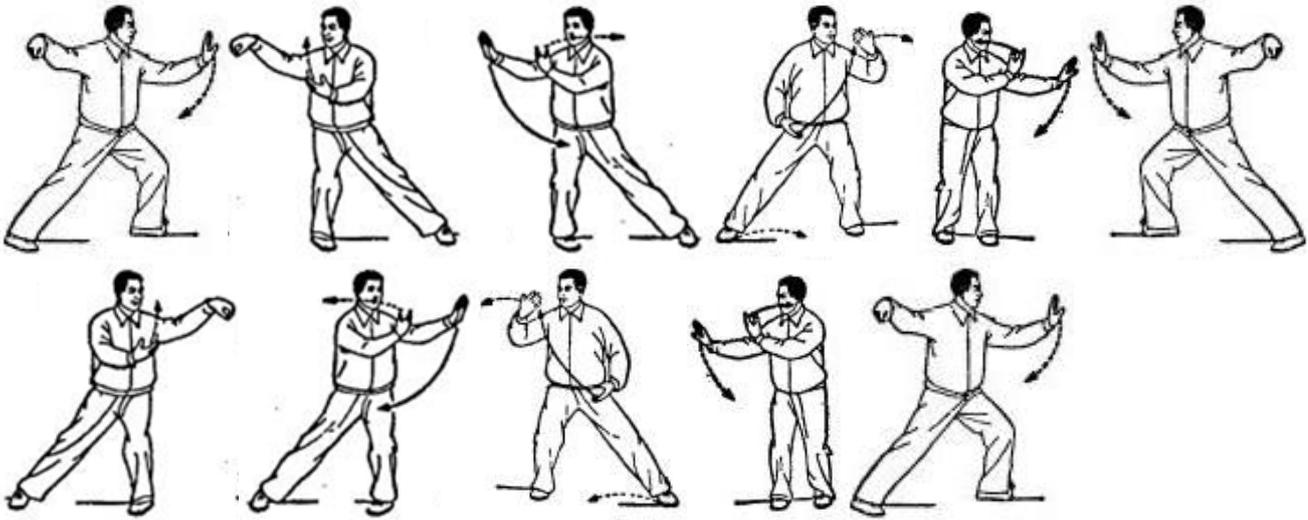


(3) Feuer - Zurückgehender Schritt des SUN-Stil TaijiQuan (孙氏太极拳火一退)



3-4. Metall - Linksdrehung (木-左顾) und Holz - Rechtsdrehung (金-右盼)

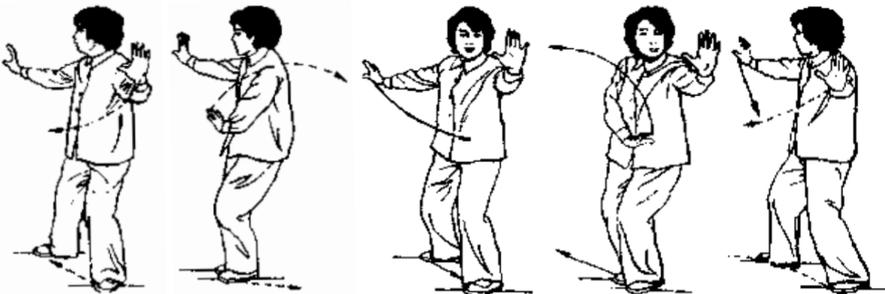
(1) Metall - Linksdrehung und Holz - Rechtsdrehung des YANG-Stil TaijiQuan (杨氏太极拳木-左顾, 金-右盼)



(2) Metall - Linksdrehung und Holz - Rechtsdrehung des CHEN-Stil TaijiQuan (陈氏太极拳木-左顾, 金-右盼)

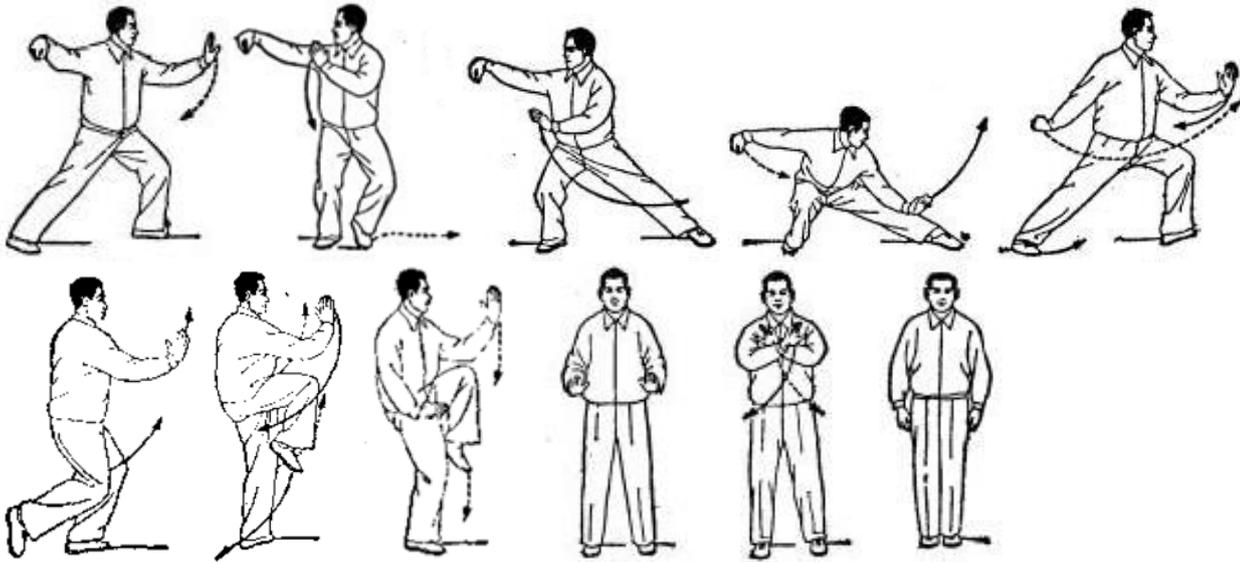


(3) Metall - Linksdrehung und Holz - Rechtsdrehung des SUN-Stil TaijiQuan (孙氏太极拳木-左顾, 金-右盼)

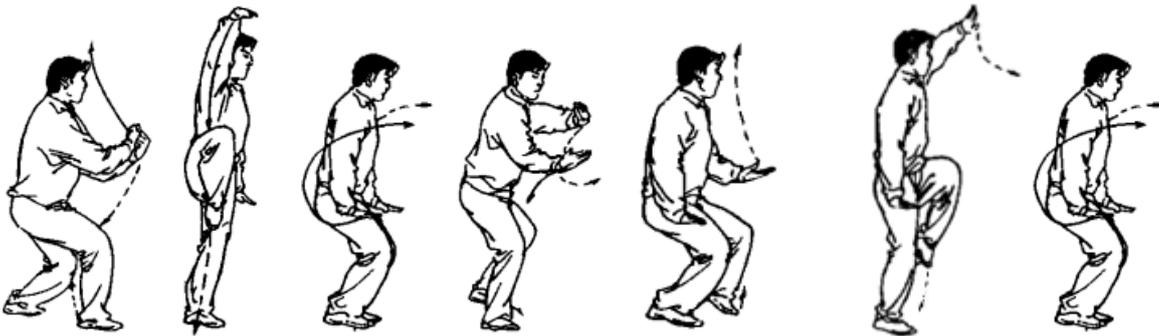


5. Erde - Zentralstehen (土—中定)

(1) Erde - Zentralstehen des YANG-Stil TaijiQuan (杨氏太极拳土—中定)



(2) Erde - Zentralstehen des CHEN-Stil TaijiQuan (陈氏太极拳土—中定)



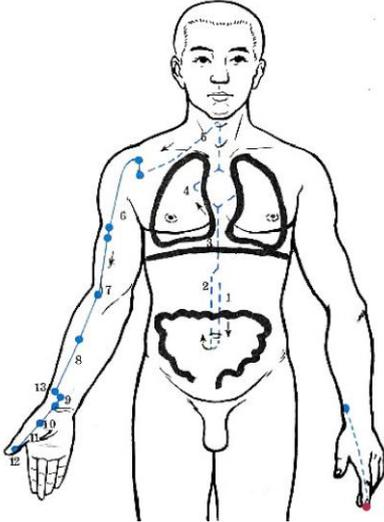
(3) Erde - Zentralstehen des SUN-Stil TaijiQuan (孙氏太极拳土—中定)



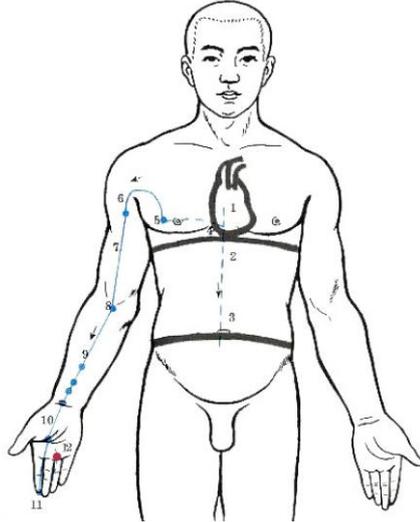
III. Die 12 Hauptmeridiane

1. Shou San Yin Jing (Hand Drei Yin Meridiane) und Shou San Yang Jing (Hand Drei Yang Meridiane)

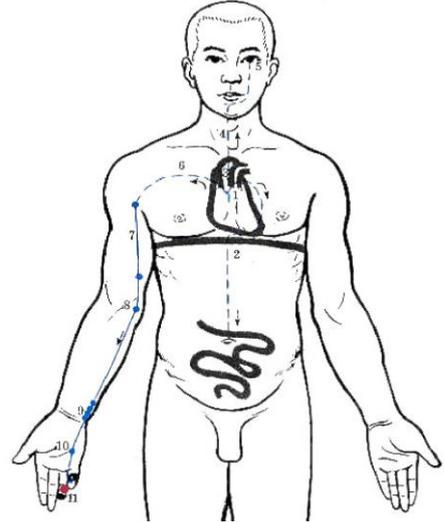
Shou Tai-Yin Fei Jing
(Hand – Am meisten Yin –
– Lunge – Meridian)



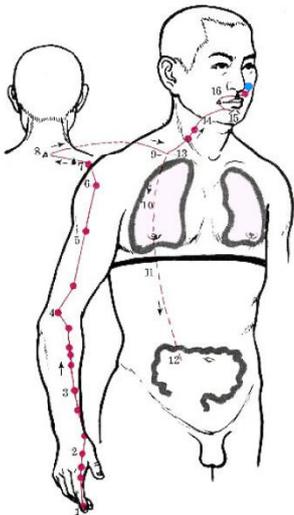
Shou Jue-Yin Xinbao Jing
(Hand – Endliches Yin –
– Herzbeutel – Meridian)



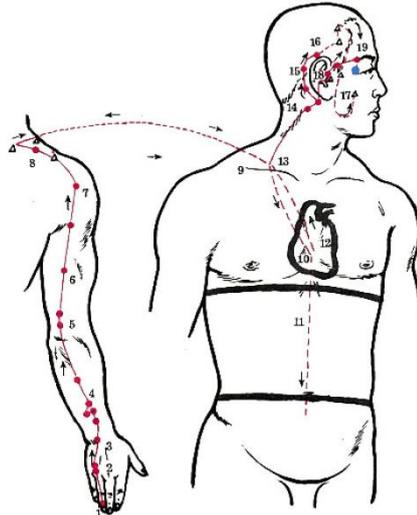
Shou Shao-Yin Xin Jing
(Hand – Weniges Yin –
– Herz – Meridian)



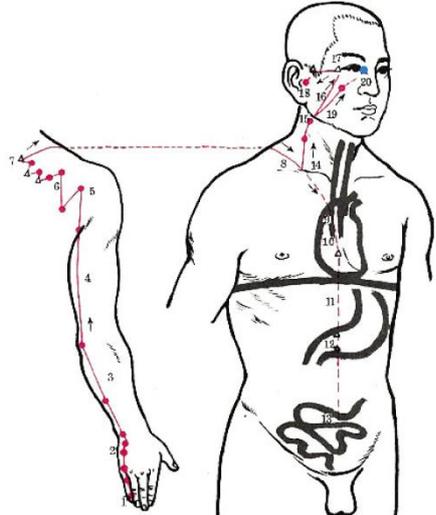
Shou Yang-Ming
Dachang Jing
(Hand – Helles Yang –
– Dickdarm – Meridian)



Shou ShaoYang Sanjiao
Jing
(Hand – Weniges Yang –
– Dreifacherwärme –
– Meridian)

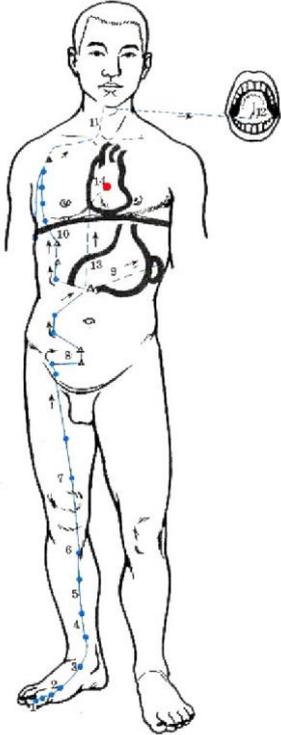


Shou Tai-Yang Xiaochang
Jing
(Hand – Genüges Yang –
– Dünndarm – Meridian)

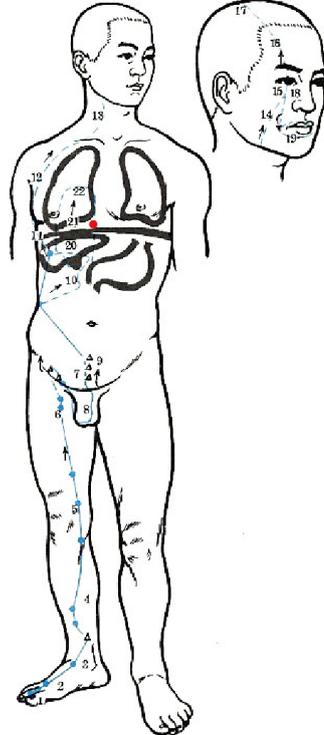


2. Zu San Yin Jing (Fuß Drei Yin Meridiane) und Zu San Yang Jing (Fuß Drei Yang Meridiane)

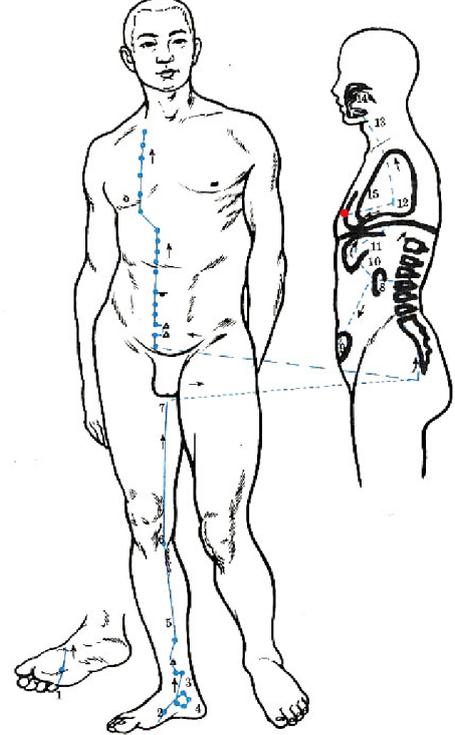
Zu Tai-Yin Pi Jing
(Fuß – Am meisten
Yin – Milz – Meridian)



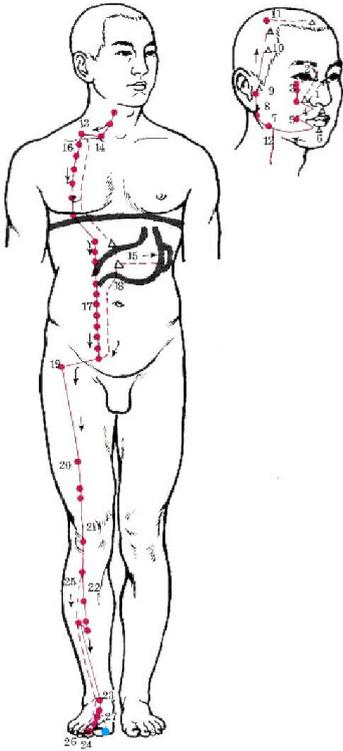
Zu Jue-Yin Gan Jing
(Fuß – Endliches Yin –
Leber – Meridian)



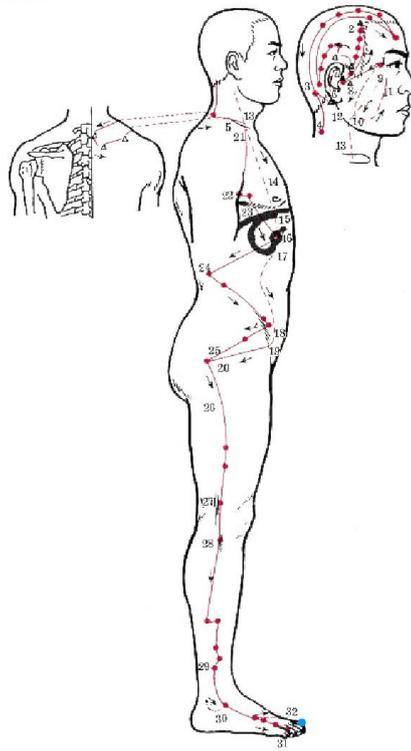
Zu Shao-Yin Shen Jing
(Fuß – Weniges Yin – Nieren
– Meridian)



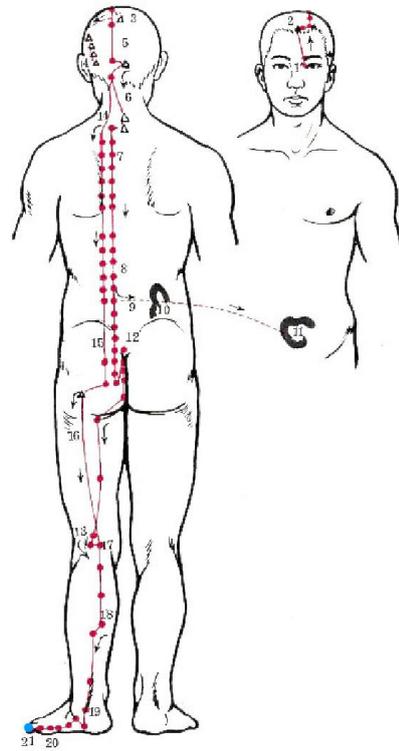
Zu Yang-Ming Wie
Jing
(Fuß – Helles Yang –
Magen – Meridian)



Zu Shao-Yang Dan Jing
(Fuß – Weniges Yang –
Galle – Meridian)



Zu Tai-Yang Panguang Jing
(Fuß – Genüges Yang –
Blase – Meridian)



IV. Handlungs- und Effektwissen zur Entspannung und Stressbewältigung sowie ihr Transfer in den Alltag

1. Einführung: TaiJiQuan
2. Einführung: Yin-Yang, fünf Elemente
3. Einführung: Jing-Essenz, Qi und Shen-Geist
4. Einführung: TCM-Organ-Lehre
5. Einführung: TCM-Meridian-Lehre
6. Einführung: Grundlagen von Gesundheitsförderung und Prävention sowie Stressbewältigung

Weiterführende Gesundheitsinformationen

Die angegebenen weiterführenden Gesundheitsinformationen und Inhalte in Form von Verlinkungen/Empfehlungen (Internet: www.tcm-institut.de) sind optional und nicht Bestandteil des Präventionskurses.

Impressum

Institut für Traditionelle Chinesische Medizin Köln

Besuchsadresse: Kalscheurener Strasse 19a, Loft 56, 50354 Hürth

Postadresse: Wiener Weg 6, 50858 Köln

Dr. Wenjun Zhu

Tel.: 0221-7213950

Handy-Nr.: 0179-7087583

E-Mail: kontakt@tcm-institut.de

Internet: www.tcm-institut.de