

Chen-Stil, Yang-Stil und Sun-Stil TaiJiQuan der Acht-Trigramme und Fünf-Elemente

Die Acht-Trigramm- und Fünf-Element-Bewegungen und -Energie des Chen-Stil, Yang-Stil und Sun-Stil TaiJiQuan

Wenjun ZHU
01.06.2023

Inhaltsverzeichnis

0. Einleitung des TaiJiQuan der Acht-Trigramme und der Fünf-Elemente	12
Handmethoden der Acht-Trigramme und Fuß-Schritte der Fünf-Elemente	12
(I) Definition	12
(II) Taiji und TCM – der Acht-Trigramme und Fünf-Elemente	15
I. Taiji Fünf-Elemente, Bagua und die Dreizehn Grundkräfte in Bezug auf Meridiane, Akupunkturpunkte und Zang-Fu-Organ	16
(I) Die Acht Methoden des Taiji in Entsprechung zu Bagua, Meridianen, Akupunkturpunkten und Zang-Fu	16
(II) Die Fünf Schritte des Taiji in Entsprechung der Fünf Wandlungsphasen, Meridiane, Akupunkturpunkte und Zang-Fu	19
I. YANG-Stil TaijiQuan der Acht-Trigramme und Fünf-Elemente (杨氏太极拳十三势)	21
(I) YANG-Stil TaijiQuan der Acht-Trigramme (太极拳的八法)	21
i. Die vier geraden Richtungen / SiZhengShou (四正手) / Den Vogel beim Schwanz fassen / LanQueWei(揽雀尾)	21
(1) Anfang	21
(2) Den Vogel beim Schwanz fassen (rechts) / LanQueWei (揽雀尾)	21
(3) Einarmige Peitsche (links) / DanBian (单鞭)	22
(4) Den Vogel beim Schwanz fassen (links) / LanQueWei (揽雀尾)	22
(5) Einarmige Peitsche (links) / DanBian (单鞭)	23
ii. Die vier diagonalen Richtungen / SiYuShou (四隅手)	23
(6) Hand stechen (rechts) / ChuanZhang (穿掌)	24
(7) Cai-Hinabziehen (采) links / Hände nach unten drücken (links) / XuBuYaZhang (虚步压掌) / Qian-Himmel (三乾为天) / Nordwesten (西北) / MA25-TianShu / Dickdarm	24
(8) Lie-Seitlich abwehren (掳) links / Hände tragen und auf einem Bein stehen (links) / DuLiTuoZhang (独立托掌) / Kun-Erde (三坤为地) / Südwesten (西南) / LE13-ZhangMen / Milz	24
(9) Kao-Körperstoßen (靠) rechts / Körperstoßen auf Reiten-Schritt (rechts) / MaBuKao (马步靠) / Xun-Wind (三巽为风) / Südosten (东南) / GB24-RiYue / Galle	24
(10) Groß Zurückgleiten mit Drehung (rechts) / ZhuanShen DaLü (转身大捋)	25
(11) Zhou-Ellenbogen (肘) links / Gen-Berg (三艮为山) / Nordosten (东北) / RN12-ZhongWan / Magen	25
(12) Hand stechen (links) / ChuanZhang (穿掌)	25

(13) Cai-Hinabziehen (采) rechts / Hände nach unten drücken (rechts) / XuBuYaZhang (虚步压掌) / Qian-Himmel (三乾为天) / Nordwesten (西北) / MA25-TianShu / Dickdarm	25
(14) Lie-Seitlich abwehren (捌) rechts / Hände tragen und auf einem Bein stehen (rechts) / DuLiTuoZhang (独立托掌) / Kun-Erde (三坤为地) / Südwesten (西南) / LE13-ZhangMen / Milz	26
(15) Kao-Körperstoßen (靠) links / Körperstoßen auf Reiten-Schritt (links) / MaBuKao (马步靠) / Xun-Wind (三巽为风) / Südosten (东南) / GB24-RiYue / Galle	26
(16) Groß Zurückleiten mit Drehung (links) / ZhuanShen DaLü (转身大捋)	26
(17) Zhou-Ellenbogen (肘) rechts / Gen-Berg (三艮为山) / Nordosten (东北) / RN12-ZhongWan / Magen	26
(18) Hand stechen (rechts) / ChuanZhang (穿掌)	26
(II) YANG-Stil TaijiQuan der Fünf-Elemente (杨氏太极拳五行)	27
i. JinTui-Vorwärts- und Zurückgehen (进退) / Wasser und Feuer (水火) / Norden und Süden (南北)	27
1. Jin-Vorwärtsgehen (进) / Wasser (水) / Norden (北) / DanTian (RN4-GuanYuan) / Nieren	27
(19) Das Knie streifen im Schritt drehen (links) / LouXi AoBu (搂膝拗步)	27
(20) Die Hände spielen die Pipa (links) / ShouHuiPiPa (手挥琵琶)	27
(21) Das Knie streifen im Schritt drehen (links und rechts) / LouXi AoBu (搂膝拗步)	27
(22) Die Hände spielen die Pipa (links) / ShouHuiPiPa (手挥琵琶)	28
(23) Das Knie streifen im Schritt drehen (links) / LouXi AoBu (搂膝拗步)	28
(24) Vorschreiten, abwehren und Faust stoßen (右) / JinBuBanLanChui (进步搬拦捶)	28
(25) Sich wie ein Siegel abschließen (links) / RuFegSiBi (如封似闭)	28
(26) Die Faust unterm Ellbogen beobachten (rechts) / ZhouDiKanChui (肘底看捶)	29
2. Tui-Zurückgehen (退) / Feuer (火) / Süden (南) / DU4-MingMen / Herz	29
(27) Rückwärts schreiten und den Affen vertreiben (links und rechts) / DaoNianHou (倒撵猴)	29
(28) Die blitzten Arme (links) / ShanTongBi (闪通臂)	30
(29) Den Körper drehen und mit der Faust schlagen (rechts) / PiShenChui (撇身捶)	30
(30) Vorschreiten, abwehren und Faust stoßen (rechts) / JinBuBanLanChui (进步搬拦捶)	30
(31) Vorschreiten, den Vogel beim Schwanz fassen (rechts) / ShangBuLanQueWei (上步揽雀尾)	30
(32) Einarmige Peitsche (links) / DanBian (单鞭)	31

ii. Kick / TuiFa (腿法)	31
(33) Wolkenhände (links) / YunShou (云手)	31
(34) Einarmige Peitsche (rechts) / DanBian (单鞭)	31
(35) Hoch in Richtung des Pferdes strecken / GaoTanMa (高探马)	32
(36) Die Arme teilen und mit der Fußspitze stoßen (li. & re.) / ZuoYouFenJiao (左右分脚)	32
(37) Den Körper drehen und mit der Ferse stoßen / ZhuanShenDengJiao (转身蹬脚)	33
(38) Doppelter Wind verehrt die Ohren / ShuangFengGuanEr (双风贯耳)	33
(39) Mit der Ferse stoßen links / YouDengJiao (右蹬脚)	33
(40) Abwehren und mit der Faust stoßen (rechts) / JinBuBanLanChui (搬拦捶) ..	34
(41) Den Vogel beim Schwanz fassen (rechts) / ShangBuLanQueWei (揽雀尾) ..	34
(42) Einarmige Peitsche (links) / DanBian (单鞭)	35
iii. GuPan-Links- und Rechtsgehen (顾盼) / Holz und Metall (金木) / Osten und Westen (东西), Ding-Zentralstehen (定) – Erde (土) – Mitte (中)	35
(43) Wolkenhände (links) / YunShou (云手) - Gu-Linksgehen (顾) / Holz (木) / Osten (东) / DU8-JinSuo / Leber	35
(44) Einarmige Peitsche (rechts) / DanBian (单鞭)	35
(45) Einarmige Peitsche sich niederhocken (links) / XiaShi (下势)	36
(46) Goldene Hahn auf einem Bein stehen (rechts und links) / JinJi DuLi (金鸡独立) - Ding-Zentralstehen (定) / Erde (土) / Mitte (中) / DanTian (RN4-GuanYuan) / Nieren ..	36
(47) Abwehren und mit der Faust stoßen (rechts) / JinBuBanLanChui (搬拦捶) ..	36
(48) Den Vogel beim Schwanz fassen (rechts) / ShangBuLanQueWei (揽雀尾) ..	36
(49) Einarmige Peitsche (links) / DanBian (单鞭)	37
(50) Wolkenhände (rechts) / YunShou (云手) - Pan-Rechtsgehen (盼) / Metall (金) / Westen (西) / RN17-ShanZhong / Lunge	37
(51) Einarmige Peitsche (links) / DanBian (单鞭)	37
(52) Einarmige Peitsche sich niederhocken (XiaShi 下势, rechts)	38
(53) Goldene Hahn auf einem Bein stehen (links und rechts) / JinJi DuLi (金鸡独立) - Ding-Zentralstehen (定) / Erde (土) / Mitte (中) / DanTian (RN4-GuanYuan) / Nieren ..	38
(54) Abwehren und mit der Faust stoßen (rechts) / JinBuBanLanChui (搬拦捶) ..	39
(55) Den Vogel beim Schwanz fassen (rechts) / ShangBuLanQueWei (揽雀尾) ..	39
(56) Einarmige Peitsche (links) / DanBian (单鞭)	40
iv. Schluss	40
(57) Einarmige Peitsche sich niederhocken (links) / XiaShi (下势)	40

(58) Vorschreiten und die sieben Sterne Fäusten (rechts) / ShangBuQiXing (上步七星)	40
(59) Zurückschreiten und den Tiger reiten (rechts) / TuiBuKuaHu (退步跨虎)	40
(60) Den Körper drehen und den Lotoskick (rechts) / ZhuanShenBaiLian (转身摆莲)	40
(61) Den Bogen spannen und den Tiger schießen (rechts) / WanGongSheHu (弯弓射虎)	41
(62) Vorschreiten, abwehren und mit der Faust stoßen (rechts) / JinBuBanLanChui (进步搬拦捶).....	41
(63) Sich wie ein Siegel abschließen (links) / RuFengSiBi (如封似闭).....	41
(64) Die Hände kreuzen (rechts) / ShiZiShou (十字手)	41
(65) Abschluss / ShouShi (收势)	41
II. CHEN-Stil TaijiQuan der Acht-Trigramme und Fünf-Elemente (陈氏太极拳十三势)	42
(I) CHEN-Stil TaijiQuan der Acht-Trigramme (太极拳的八法).....	42
i. Die vier geraden Richtungen / SiZhengShou(四正手)	42
(1) Eröffnung oder Wecken des Qi (TaiJi QiShi 太极起势)	42
(2) Buddhas Wächter stampft mit dem Stößel (rechts) / JinGang DaoDui (金刚捣碓)	42
(3) Den Mantel befestigen (rechts) / LanZhaYi (懒扎衣)	42
(4) Sechsmal versiegeln und viermal verschließen (rechts) / LiuFeng SiBi (六封四闭)	43
(5) Die einzelne Peitsche (links) / DanBian (单鞭)	43
(6) Buddhas Wächter stampft mit dem Stößel (links) / JinGang DaoDui (金刚捣碓)	43
(7) Den Mantel befestigen (links) / LanZhaYi (懒扎衣)	43
(8) Sechsmal versiegeln und viermal verschließen (links) / LiuFeng SiBi (六封四闭)	43
(9) Die einzelne Peitsche (rechts) / DanBian (单鞭)	44
ii. Die vier diagonalen Richtungen / SiYuShou (四隅手)	44
1. Die vier diagonalen Richtungen (links) / SiYuShou (四隅手)	44
(10) Die Hand verdeckt Arm und Faust rechts / Yanshou Gongchui (掩手肱拳) ..	44
(11) Cai-Hinabziehen (采) - Lie-Seitlich abwehren (捌) links/ QuanPaoChui (全炮捶) / Qian-Himmel (三乾为天) / Nordwesten (西北) / MA25-TianShu / Dickdarm - / Kun-Erde (三坤为地) / Südwesten (西南) / LE13-ZhangMen / Milz	44
(12) Kao-Körperstoßen (靠) rechts / PiJiaZi (披架子) / Xun-Wind (三巽为风) / Südosten (东南) / GB24-RiYue / Galle	45
(13) Drehen (links) / HuiTou DangMenPao (回头当门炮)	45
(14) Zhou-Ellenbogen (肘) rechts / YaoLanZhou – ShunLanZhou (腰拦肘-顺拦肘)	

/ Gen-Berg (☶艮为山) / Nordosten (东北) / RN12-ZhongWan / Magen.....	45
(15) Die Hand verdeckt Arm und Faust (links) / Yanshou Gongchui (掩手肱拳) ..	45
2. Die vier diagonalen Richtungen (四隅手).....	46
(16) Cai-Hinabziehen (采) – Lie-Seitlich abwehren (捌) links / QuanPaoChui (全炮捶) / Qian-Himmel (☰乾为天) / Nordwesten (西北) / MA25-TianShu / Dickdarm - / Kun-Erde (☷坤为地) / Südwesten (西南) / LE13-ZhangMen / Milz	46
(17) Kao-Körperstoßen (靠) rechts / PiJiaZi (披架子) / Xun-Wind (☴巽为风) / Südosten (东南) / GB24-RiYue / Galle.....	46
(18) Drehen links / HuiTou DangMenPao (回头当门炮)	46
(19) Zhou-Ellenbogen (肘) links / YaoLanZhou – ShunLanZhou (腰拦肘-顺拦肘) / Gen-Berg (☶艮为山) / Nordosten (东北) / RN12-ZhongWan / Magen.....	46
(20) Die Hand verdeckt Arm und Faust (右) / Yanshou Gongchui (掩手肱拳).....	47
(II) CHEN-Stil TaijiQuan der Fünf-Elemente (陈氏太极拳五行).....	48
i. JinTui-Vorwärts- und Zurückgehen (进退) - Wasser und Feuer (水火) – Norden und Süden (南北)	48
1. Jin-Vorwärtsgehen (进) / Wasser (水) / Norden (北) / DanTian (RN4-GuanYuan) / Nieren.....	48
(21) Schräge Stellung (links) / XieXing (斜形).....	48
(22) Das Knie umfassen und hochheben (links) / LouXi (搂膝).....	48
(23) Dreifacher Vorwärtsschritt (links und rechts) / AoBu (拗步)	48
(24) Schräge Stellung (links) / XieXing (斜形).....	48
(25) Das Knie umfassen und hochheben (links) / LouXi (搂膝).....	49
(26) Dreifacher Vorwärtsschritt (links und rechts) / AoBu (拗步)	49
(27) Die Hand verdeckt Arm und Faust (rechts) / Yanshou Gongchui (掩手肱拳).....	49
(28) Mit beiden Händen schieben (rechts) / ShuangTuiShou (双推手).....	49
(29) Die Faust zeigt sich unter dem Ellbogen (rechts) / ZhouDi KanQuan (肘底看拳) 49	
2. Tui-Zurückgehen (退) / Feuer (火) / Süden (南) / DU4-MingMen / Herz	50
(30) Rückwärtsgehen und die Arme eindrehen (links und rechts *2) / DaoJuanGong (倒卷肱).....	50
(31) Die Hand verdeckt Arm und Faust (rechts) / YanShou GongQuan (掩手肱拳) 50	
(32) Sechsmal versiegeln und viermal verschließen (rechts) / LiuFeng SiBi (六封四闭) 50	
(33) Die einzelne Peitsche (links) / Danbian (单鞭)	50
ii. Kick / TuiFa (腿法)	51
(34) Wolkenhände (links *3) / YunShou (云手)	51
(35) Hoch in Richtung des Pferdes strecken / GaoTanMa (高探马).....	51

(36)	Mit dem rechten Fuß reiben oder Tritt mit dem rechten Fuß / YouCaJiao (右擦脚)	51
(37)	Mit dem linken Fuß reiben oder Tritt mit dem linken Fuß / ZuoCaJiao (左擦脚)	51
(38)	Mit der linken Ferse treten / ZuoDengYiGen (左蹬一跟)	52
(39)	Mit der rechten Ferse treten / YuoDengYiGen (右蹬一跟)	52
(40)	Die Hand verdeckt Arm und Faust (右) / Yanshou Gongchui (掩手肱拳)	52
(41)	Sechsmal versiegeln und viermal verschließen (rechts) / LiuFeng SiBi (六封四闭)	52
(42)	Die einzelne Peitsche (links) / DanBian (单鞭)	52
iii.	GuPan-Links- und Rechtsgehen (顾盼) - Holz und Metall (金木) - Osten und Westen (东西), Ding-Zentralstehen (定) - Erde (土) – Mitte (中)	53
(43)	Wolkenhände (links *3) / YunShou (云手) - Gu-Linksgehen (顾) / Holz (木) / Osten (东) / DU8-JinSuo / Leber	53
(44)	Lottuskick und sich nach unten strecken (rechts) / Baijiao Diecha (摆脚跌叉)	53
(45)	Goldene Hahn auf einem Bein stehen (rechts und links *2) / JinJi DuLi (金鸡独立) - Ding-Zentralstehen (定) / Erde (土) / Mitte (中) / DanTian (RN4-GuanYuan) / Nieren	53
(46)	Die Hand verdeckt Arm und Faust (links) / Yanshou Gongchui (掩手肱拳)	54
(47)	Sechsmal versiegeln und viermal verschließen (links) / LiuFeng SiBi (六封四闭)	54
(48)	Die einzelne Peitsche (rechts) / DanBian (单鞭)	54
(49)	Wolkenhände (rechts *3) / YunShou (云手) - Pan-Rechtsgehen (盼) / Metall (金) / Westen (西) / RN17-ShanZhong / Lunge	54
(50)	Lottuskick und sich nach unten strecken (links) / Baijiao Diecha (摆脚跌叉)	55
(51)	Goldene Hahn auf einem Bein stehen (links und rechts *2) / JinJi DuLi (金鸡独立) - Ding-Zentralstehen (定) / Erde (土) / Mitte (中) / DanTian (RN4-GuanYuan) / Nieren	55
(52)	Die Hand verdeckt Arm und Faust (rechts) / Yanshou Gongchui (掩手肱拳)	55
(53)	Sechsmal versiegeln und viermal verschließen (rechts) / LiuFeng SiBi (六封四闭)	55
(54)	Die einzelne Peitsche (links) / DanBian (单鞭)	56
iv.	Schluss	56
(55)	Der Drache neigt sich zum Boden / QueDiLong (雀地龙)	56
(56)	Vorwärtsschreiten und mit den sieben Sternen schlagen / ShangBu QiXing (上步七星)	56
(57)	Rückwärtsschreiten und die Arme spreizen / XiaBu KuaGong (下步跨肱)	56

(58) Lotus Kick mit beiden Händen gegen den Fuß bewegen / ZhuanShen Shuang BaiLian (转身双摆莲)	56
(59) Kanonenfaust zum Kopf (rechts) / DangTouPao (当头炮).....	57
(60) Buddhas Wächter stampft mit dem Stößel (4 von 4) / JinGang DaoDui (金刚捣碓) 57	
(61) Schlussstellung / ShouShi (收势)	57
III. TaijiQuan der Acht-Trigramme und Fünf-Elemente (孙氏太极拳十三势).....	58
(I) SUN-Stil TaijiQuan derAcht-Trigramme (太极拳的八法)	58
i. Die vier geraden Richtungen / SiZhengShou (四正手)	58
1. Die vier geraden Richtungen (rechts) / SiZhengShou (四正手)	58
(1) WuJi (无极) und TaiJi (太极)	58
(2) Die Hände öffnen / KaiShou (开手).....	58
(3) Die Hände schließen / HeShou (合手)	58
(4) Den Mantel befestigen (rechts) / LanZhaYi (懒扎衣).....	58
(5) Die Hände öffnen / KaiShou (开手).....	59
(6) Die Hände schließen / HeShou (合手)	59
(7) Einarmige Peitsche (links) / DanBian (单鞭)	59
(8) Die Hand heben (rechts) / TiShouShangShi (提手上式)	59
(9) Der weiße Kranich spreizt seine Flügel (rechts) / BaiHeLiangChi (白鹤亮翅) ..	59
(10) Die Hände öffnen / KaiShou (开手).....	59
(11) Die Hände schließen / HeShou (合手).....	59
(12) Über Knie streifen und diagonal schieben (links) / LouXiAoBu (搂膝拗步) ...	59
(13) Den Mantel befestigen (links) / LanZhaYi (懒扎衣).....	59
(14) Die Hände öffnen / KaiShou (开手).....	60
(15) Die Hände schließen / HeShou (合手).....	60
2. Die vier geraden Richtungen (links) / SiZhengShou (四正手).....	60
(16) Einarmige Peitsche (rechts) / DanBian (单鞭)	60
(17) Die Hand heben (links) / TiShouShangShi (提手上式).....	60
(18) Der weiße Kranich spreizt seine Flügel (links) / BaiHeLiangChi (白鹤亮翅) .	60
(19) Die Hände öffnen / KaiShou (开手).....	60
(20) Die Hände schließen / HeShou (合手).....	60
(21) Über Knie streifen und diagonal schieben (rechts) / LouXiAoBu (搂膝拗步)	60
(22) Den Mantel befestigen (rechts) / LanZhaYi (懒扎衣).....	60
(23) Die Hände öffnen / KaiShou (开手).....	61
(24) Die Hände schließen / HeShou (合手).....	61
(II) SUN-Stil TaijiQuan der Fünf-Elemente (孙氏太极拳五行)	62
i. JinTui-Vorwärts- und Zurückgehen (进退) - Wasser und Feuer (水火) – Norden und Süden (南	

北)	62
1. Jin-Vorwärtsgen (进) / Wasser (水) / Norden (北) / DanTian (RN4-GuanYuan) / Nieren.....	62
(25) Über Knie streifen und diagonal schieben (links) / LouXiAoBu (搂膝拗步)...	62
(26) Die Laute spielen (links) / ShouHuiPiPa (手挥琵琶)	62
(27) Vorschreiten, abwehren und Faust stoßen (rechts) / JinBuBanLanChui (进步搬拦捶)62	
(28) Sich wie ein Siegel abschließen (links) / RuFengShiBi (如封似闭)	62
(29) Den Tiger umarmen und Berg schieben (links) / BaoHuGuiShan (抱虎推山) 62	
(30) Die Hände öffnen / KaiShou (开手).....	63
(31) Die Hände schließen / HeShou (合手).....	63
(32) Über Knie streifen und diagonal schieben (links) / LouXiAoBu (搂膝拗步)...	63
(33) Den Mantel befestigen (rechts) / LanZhaYi (懒扎衣).....	63
(34) Die Hände öffnen / KaiShou (开手).....	63
(35) Die Hände schließen / HeShou (合手).....	63
2. Tui-Zurückgehen (退) / Feuer (火) / Süden (南) / DU4-MingMen / Herz	63
(36) Die einzelne Peitsche (links) / DanBian (单鞭).....	63
(37) Die Faust unterm Ellbogen beobachten (links) / ZhouDiKanChui (肘下看捶) 63	
(38) Den Affen rückwärtsziehen (links und rechts) / DaoQianHou (倒牵猴)	64
(39) Die Laute spielen (rechts) / ShouHuiPiPa (手挥琵琶)	64
(40) Der weiße Kranich spreizt seine Flügel (rechts) / BaiHeLiangChi (白鹤亮翅) 64	
(41) Die Hände öffnen / KaiShou (开手).....	64
(42) Die Hände schließen / HeShou (合手).....	64
ii. Kick / TuiFa (腿法)	64
1. Das Fuß anheben / QiJiao (起脚)	64
(43) Die einzelne Peitsche (links) / DanBian (单鞭).....	64
(44) Wolkenhände (links) / YunShou (云手)	64
(45) Das Pferd am Hals tätscheln (rechts) / GaoTanMa (高探马)	65
(46) Das rechte Fuß anheben / YouQiJiao (右起脚).....	65
(47) Der linke Fuß heben / ZuoQiJiao (左起脚).....	65
2. Fersenstoß / DengJiao (蹬脚).....	65
(48) Den Körper drehen und Fersenstoß / ZhuanShenTiJiao (转身蹬脚).....	65
(49) Fersenstoß rechts / TiJiao (右蹬脚).....	65
(50) Vorschreiten, abwehren und Faust stoßen (rechts) / JinBuBanLanChui (进步搬拦捶)66	

(51)	Sich wie ein Siegel abschließen (links) / RuFengShiBi (如封似闭)	66
(52)	Den Tiger umarmen und Berg schieben (links) / BaoHuGuiShan (抱虎推山) 66	
(53)	Die Hände öffnen / KaiShou (开手).....	66
(54)	Die Hände schließen / HeShou (合手).....	66
iii.	GuPan-Links- und Rechtsgehen (顾盼) - Holz und Metall (金木) - Osten und Westen (东西) - Ding-Zentralstehen (定) – Erde (土) – Mitte (中).....	66
(55)	Die einzelne Peitsche (links) / DanBian (单鞭).....	66
(56)	Wolkenhände (links) / YunShou (云手) - Gu-Linksgehen (顾) / Holz (木) / Osten (东) / DU8-JinSuo / Leber	66
(57)	Die Hände absenken / YunShouXiaShi (云手下势)	67
(58)	Goldene Hahn auf einem Bein stehen (links und rechts) / JinJi DuLi (金鸡独 立) - Ding-Zentralstehen (定) / Erde (土) / Mitte (中) / DanTian (RN4-GuanYuan) / Nieren 67	
(59)	Vorschreiten, abwehren und Faust stoßen (rechts) / JinBuBanLanChui (进步 搬拦捶)67	
(60)	Sich wie ein Siegel abschließen (links) / RuFengShiBi (如封似闭)	67
(61)	Den Tiger umarmen und Berg schieben (links) / BaoHuGuiShan (抱虎推山) 67	
(62)	Die Hände öffnen / KaiShou (开手).....	68
(63)	Die Hände schließen / HeShou (合手).....	68
(64)	Die einzelne Peitsche (rechts) / DanBian (单鞭)	68
(65)	Wolkenhände (rechts) / YunShou (云手) - Pan-Rechtsgehen (盼) / Metall (金) / Westen (西) / RN17-ShanZhong / Lunge.....	68
(66)	Die Hände absenken / YunShouXiaShi (云手下势)	68
(67)	Goldene Hahn auf einem Bein stehen (links und rechts) / JinJi DuLi (金鸡独 立) - Ding-Zentralstehen (定) / Erde (土) / Mitte (中) / DanTian (RN4-GuanYuan) / Nieren 68	
(68)	Vorschreiten, abwehren und Faust stoßen (rechts) / JinBuBanLanChui (进步 搬拦捶)69	
(69)	Sich wie ein Siegel abschließen (links) / RuFengShiBi (如封似闭)	69
(70)	Den Tiger umarmen und Berg schieben (links) / BaoHuGuiShan (抱虎推山) 69	
(71)	Die Hände öffnen / KaiShou (开手).....	69
(72)	Die Hände schließen / HeShou (合手).....	69
vii.	Schluss	69
(73)	Einarmige Peitsche (links) / DanBian (单鞭).....	69
(74)	Einarmige Peitsche mit einer Hand senken (links) / DanBianXiaShi (单鞭下式) 69	

(75)	Vorschreiten und die sieben Sterne Fäusten (links) / ShangBuQiXing (上步七星)	69
(76)	Den Tiger reiten (links) / XiaBuKuaHu (下步跨虎)	70
(77)	Den Körper drehen und Lotuskick (rechts) / ZhuanShenBaiLian (转身摆莲)	70
(78)	Den Tiger mit dem Bogen schießen (links) / WanGongSheHu (弯弓射虎)....	70
(79)	Mit beiden Fäusten schlagen (links) / ShuangZhuangChui (双撞捶)	70
(80)	Yin und Yang vereinen (links) / YinYangHunYi (阴阳混一)	70
(81)	Schluss / ShouShi (收势)	70

TaiJiQuan der Acht-Trigramme und Fünf-Elemente
Handmethoden der Acht-Trigramme und Fuß-Schritte der Fünf-Elemente

0. Einleitung des TaiJiQuan der Acht-Trigramme und der Fünf-Elemente Handmethoden der Acht-Trigramme und Fuß-Schritte der Fünf-Elemente

(I) Definition

TaiJiQuan ist eine Bewegungs- und Kampfkunst, die sich durch ihre weichen, langsamen und sanften Bewegungen auszeichnet. TaiJiQuan 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 stammt aus den chinesischen traditionellen Kampfkünsten, es beinhaltet Elemente des QiGong, der traditionellen chinesischen Medizin und der Yinyang-Theorie.

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

Die Zuordnungen von Bagua und den Fünf Wandlungsphasen zu den Körperöffnungen (Akupunkturpunkten), den zugehörigen Meridianen sowie deren Beziehung zu den Zang-Fu-Organen liegen in unterschiedlichen Versionen vor. Der vorliegende Text orientiert sich an der Theorie der Meridiane und Akupunkturpunkte der Traditionellen Chinesischen Medizin.

Nach Wang Peisheng stellt sich die Zuordnung der menschlichen Körperöffnungen (Akupunkturpunkte) zu den jeweiligen Meridianen wie folgt dar:

- Peng-Abwehren – Der entsprechende Akupunkturpunkt ist RN1-HuiYin; dieser Punkt wird dem Nierenmeridian zugeordnet.
- Lü-Zurückgleiten – Der entsprechende Akupunkturpunkt ist ZuQiao (EX-HN3-YinTang); dieser Punkt wird dem Herzmeridian zugeordnet.
- Ji-Pressen – Der entsprechende Akupunkturpunkt ist EX-B2-JiaJi; dieser Punkt wird dem Lebermeridian zugeordnet.
- An-Drücken – Der entsprechende Akupunkturpunkt ist RN12-ShanZhong; dieser Punkt wird dem Lungenmeridian zugeordnet.
- Cai-Hinabziehen – Die entsprechenden Akupunkturpunkte sind XingGong (EX-CA1-ZiGong) und BL13-Feishu; diese werden dem Dickdarmmeridian zugeordnet.
- Lie-Seitlich abwehren – Der entsprechende Akupunkturpunkt ist DanTian (RN4-GuanYuan); dieser Punkt wird dem Milzmeridian zugeordnet.
- Zhou-Ellenbogen – Der entsprechende Akupunkturpunkt ist GB21-JianJing; dieser Punkt wird dem Magenmeridian zugeordnet.
- Kao-Körperstoßen – Der entsprechende Akupunkturpunkt ist BL9-YuZhen; dieser Punkt wird dem Gallenblasenmeridian zugeordnet (Wang Peisheng, 1984).

Die hier dargestellten Zuordnungen der Akupunkturpunkte zu den jeweiligen Meridianen entsprechen jedoch nicht dem theoretischen System der Meridiane und Akupunkturpunkte der Traditionellen Chinesischen Medizin.

Nach der klassischen Meridiantheorie gelten folgende Zuordnungen:

- RN1-Huiyin gehört zum RenMai.
- ZuQiao (EX-HN3-YinTang) gehört zu den außerordentlichen Akupunkturpunkten.
- EX-B2-JiaJi gehört zu den außerordentlichen Akupunkturpunkten.
- RN17-ShanZhong gehört zum RenMai.

- XingGong (EX-CA1-ZiGong) gehört zu den außerordentlichen Akupunkturpunkten; BL13-Feishu gehört zum Blasenmeridian.
- DanTian (RN4-GuanYuan) gehört zum RenMai.
- GB21-Jianjing gehört zum Gallenblasenmeridian.
- BL9-Yuzhen gehört zum Blasenmeridian (vgl. Shen Xueyong, 2003).

Handmethoden der Acht-Trigramme

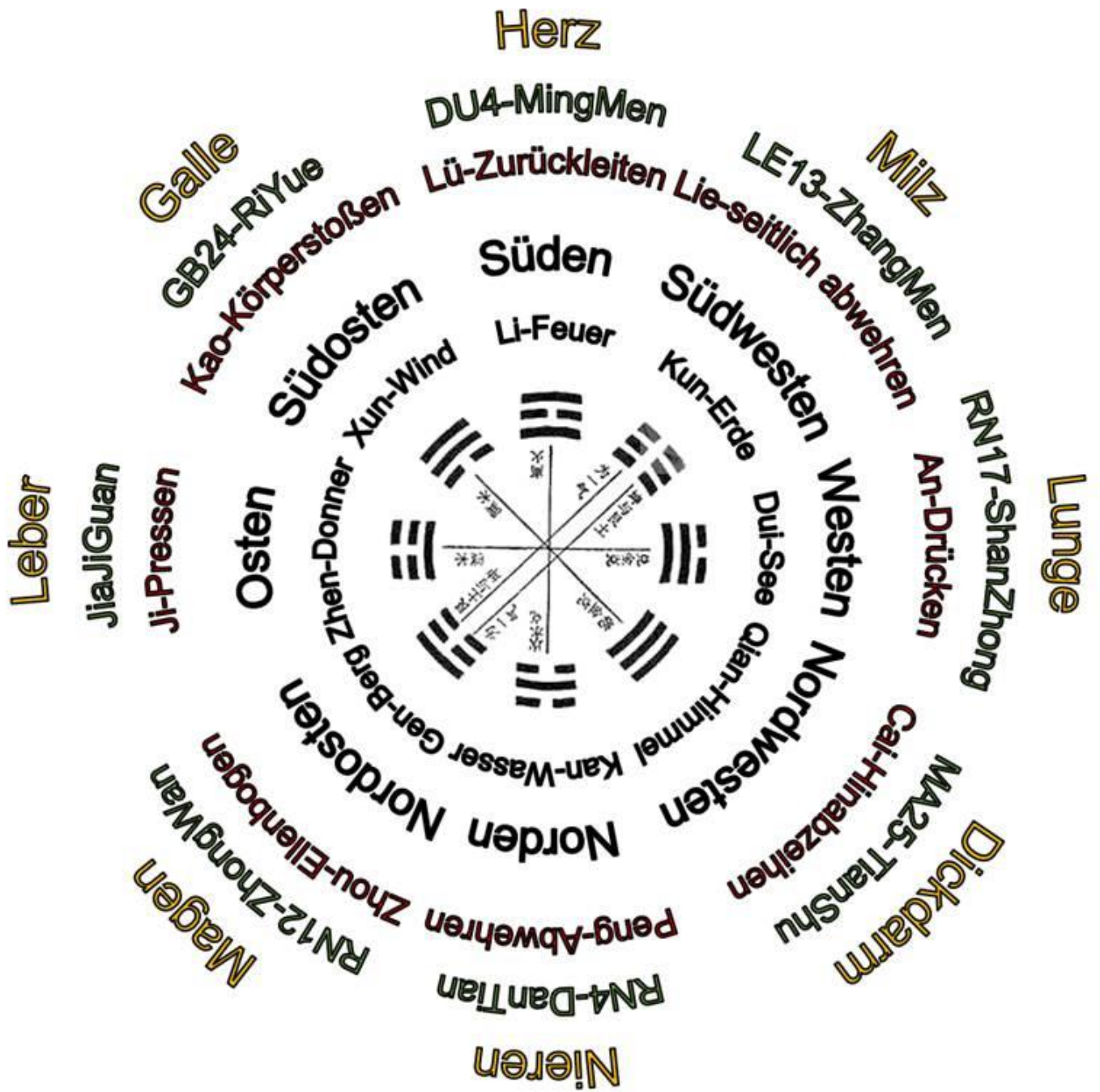
- Peng-Abwehren (掬) / Kan-Wasser (☵坎为水) / Norden (北) / DanTian (RN4-GuanYuan) / Nieren
- Lü-Zurückgleiten (捋) / Li-Feuer (☲离为火) / Süden (南) / DU4-MingMen / Herz
- Ji-Pressen (挤) / Zhen-Donner (☳震为雷) / Osten (东) / DU8-JinSuo / Leber
- An-Drücken (按) / Dui-See (☱兑为泽) / Westen (西) / RN17-ShanZhong / Lunge
- Cai-Hinabziehen (采) / Qian-Himmel (☰乾为天) / Nordwesten (西北) / MA25-TianShu / Dickdarm
- Lie-Seitlich abwehren (捌) / Kun-Erde (☷坤为地) / Südwesten (西南) / LE13-ZhangMen / Milz
- Zhou-Ellenbogen (肘) / Gen-Berg (☶艮为山) / Nordosten (东北) / RN12-ZhongWan / Magen
- Kao-Körperstoßen (靠) / Xun-Wind (☴巽为风) / Südosten (东南) / GB24-RiYue / Galle

Fuß-Schritte der Fünf-Elemente

- Jin-Vorwärtsgehen (进) / Wasser (水) / Norden (北) / DanTian (RN4-GuanYuan) / Nieren
- Tui-Zurückgehen (退) / Feuer (火) / Süden (南) / DU4-MingMen / Herz
- Gu-Linksgehen (顾) / Holz (木) / Osten (东) / DU8-JinSuo / Leber
- Pan-Rechtsgehen (盼) / Metall (金) / Westen (西) / RN17-ShanZhong / Lunge
- Ding-Zentralstehen (定) / Erde (土) / Mitte (中) / DanTian (RN4-GuanYuan) / Nieren

TaiJiQuan ist eine traditionelle chinesische Bewegungs- und Kampfkunst.

TaiJiQuan ist eine traditionelle chinesische Gesundheitsmethode.



(II) Taiji und TCM – der Acht-Trigramme und Fünf-Elemente

Taiji (Tai Chi)	Philosophie			TCM (W. ZHU)			Vgl.: WANG PeiSheng: 《武魂》1984 年总第 2 期	
Taiji-Handmethoden	Achttrigramme	Richtung	Elemente	Punkte	Meridian	Organe	Punkte	Meridian
Peng-Abwehren (棚)	Kan-Wasser (☵坎为水)	Norden (北)	Wasser (水)	RN4-DanTian	RN-Meridian	Nieren	RN1-HuiYin (会阴穴)	NI-Meridian
Lü-Zurückgleiten (捋)	Li-Feuer (☲离为火)	Süden (南)	Feuer (火)	DU4-MingMen	DU-Meridian	Herz	EX-HN3-ZuQiaoXue (祖窍穴)	HE-Meridian
Ji-Pressen (挤)	Zhen-Donner (☳震为雷)	Osten (东)	Holz (木)	EX-B8-JinSuo	DU-Meridian	Leber	EX-B2-JiaJi (夹脊穴)	LE-Meridian
An-Drücken (按)	Dui-See (☱兑为泽)	Westen (西)	Metall (金)	RN17-ShanZhong	RN-Meridian	Lunge	RN17-ShanZhong (膻中穴)	LU-Meridian
Cai-Hinabziehen (采)	Qian-Himmel (☰乾为天)	Nordwesten (西北)	Metall (金)	MA25-TianShu	MA-Meridian	Dickdarm	EX-CA1-ZiGong (性宫) BL13-FeiShu	DI-Meridian
Lie-Seitlich abwehren (捌)	Kun-Erde (☷坤为地)	Südwesten (西南)	Erde (土)	LE13-ZhangMen	LE-Meridian	Milz	RN4-DanTian (丹田穴)	MI-Meridian
Zhou-Ellenbogen (肘)	Gen-Berg (☶艮为山)	Nordosten (东北)	Erde (土)	RN12-ZhongWan	RN-Meridian	Magen	GB21-JianJing (肩井穴)	MA-Meridian
Kao-Körperstoßen (靠)	Xun-Wind (☴巽为风)	Südosten (东南)	Holz (木)	GB24-RiYue	GB-Meridian	Galle	BL9-YuZhen (玉枕穴)	GB-Meridian
Schritte	Fünf Elemente							
Jin-Vorwärtsgen (进)	Wasser (水)	Norden (北)	Wasser (水)	RN4-DanTian	RN-Meridian	Nieren	RN1-HuiYin (会阴穴)	NI-Meridian
Tui-Zurückgehen (退)	Feuer (火)	Süden (南)	Feuer (火)	DU4-MingMen	DU-Meridian	Herz	ZuQiaoXue (祖窍穴)	HE-Meridian
Gu-Linksgehen (顾)	Holz (木)	Osten (东)	Holz (木)	EX-B8-JinSuo	DU-Meridian	Leber	EX-B2-JiaJi (夹脊穴)	LE-Meridian
Pan-Rechtsgehen (盼)	Metall (金)	Westen (西)	Metall (金)	RN17-ShanZhong	RN-Meridian	Lunge	RN17-ShanZhong (膻中穴)	LU-Meridian
Ding-Zentralstehen (定)	Erde (土)	Mitte (中)	Erde (土)	RN4-DanTian	RN-Meridian	Milz	RN4-DanTian (丹田穴)	MI-Meridian

I. Taiji Fünf-Elemente, Bagua und die Dreizehn Grundkräfte in Bezug auf Meridiane, Akupunkturpunkte und Zang-Fu-Organ

(I) Die Acht Methoden des Taiji in Entsprechung zu Bagua, Meridianen, Akupunkturpunkten und Zang-Fu

1. Peng–Abwehren - Hauptpunkt: RN4-Guanyuan (DanTian) - entspricht dem Nieren-Wasser

Peng–Abwehren gehört im Bagua zum Kan-Trigramm (☵). Kan bedeutet „in der Mitte voll“, liegt in der Himmelsrichtung Norden und gehört in den Fünf Elementen zum Wasser.

Der dem menschlichen Körper zugeordnete Durchgangspunkt entspricht dem Akupunkturpunkt RN4-Guanyuan (also das Untere Dantian). Dieser Punkt gehört zum Ren-Meridian, ist das Mu-Punkt des Dünndarms und entspricht dem Nieren-Wasser, das die Ursprungs-Qi des gesamten Körpers trägt.

In den Acht Methoden steht Peng für Peng-Kraft, bei der die Handflächen spiralförmig von innen nach außen winden und sich nach außen ausdehnen – dies bezeichnet man als Peng-Jin.

Hauptpunkt RN4–Guanyuan (DanTian)

Lokalisation: Unterbauch, auf der vorderen Mittellinie, 3 Cun unterhalb des Nabels.

Kategorie: Mu-Punkt des Dünndarm-Fu; Kreuzungspunkt des Ren-Meridians mit den Meridianen Fuß-Taiyin, Fuß-Yin, Fuß-Shaoyin.

Wirkung: Nieren stärken, Essenz nähren, Yang wiederbeleben und festigen, Chong- und Ren-Gefäße regulieren, das Grund-Qi stärken.

Indikationen:

- ① Samenerguss, Impotenz, vorzeitige Ejakulation, Menstruationsstörungen, Metrorrhagie, Dysmenorrhoe, Ausfluss, Amenorrhoe, Infertilität, Uterusprolaps;
- ② Enuresis, Pollakisurie, Dysurie, Ödeme, Harnverhalt;
- ③ Bauchschmerzen, Diarrhö, Rektumprolaps, Hernien;
- ④ Schlaganfall-Kollaps, Auszehrung;
- ⑤ Gesundheits- und Präventionswirkung.

2. Lü–Zurückgleiten - Hauptpunkt: DU4-Mingmen– entspricht der Herz-Feuer

Lü–Zurückgleiten gehört im Bagua zum Li-Trigramm (☲). Li bedeutet „in der Mitte leer“, liegt in der Südrichtung, und gehört im System der Fünf Elemente zum Feuer.

Der dem menschlichen Körper zugeordnete Durchgangspunkt entspricht dem Akupunkturpunkt DU4-Mingmen. Dieser Punkt gehört zum Du-Meridian, entspricht der vorgeburtlichen Yang-Energie, und wird dem Herz-Feuer zugeordnet.

In den Acht Methoden steht Lü für Lü-Kraft, bei der die Handflächen spiralförmig von außen nach innen winden – dies bezeichnet man als Lü-Jin.

Hauptpunkt DU4–Mingmen

Lokalisation: Lendenbereich, unterhalb des Dornfortsatzes des 2. Lendenwirbels.

Wirkung: Nieren stärken, Yang tonisieren, Lenden und Knie kräftigen, Essenz stabilisieren, Ausfluss stoppen, Menstruation regulieren, Diarrhö stoppen.

Indikationen:

- ① Menstruationsstörungen, Dysmenorrhoe, Ausfluss, Infertilität, Impotenz, Samenerguss, vorzeitige Ejakulation;
- ② Enuresis, Pollakisurie, Dysurie, Ödeme;
- ③ Diarrhö, Rektumprolaps, Hämorrhoidalblutung;
- ④ LWS- und Wirbelsäulenschmerzen, kalte Hände und Füße.

3. Ji–Pressen - Hauptpunkt: DU8-Jinsuo– entspricht dem Leber-Holz

Ji-Pressen gehört im Bagua zum Zhen-Trigramm (☳). Zhen bedeutet „aufgerichtete Schale“, liegt in Ostrichtung, gehört in den Fünf Elementen zum Holz.

Der dem menschlichen Körper zugeordnete Durchgangspunkt entspricht dem

Akupunkturpunkt DU8-Jinsuo. Dieser Punkt gehört zum Du-Meridian, entspricht dem Leber-Holz, wobei die Leber die Sehnen/Gelenkstrukturen beherrscht.

In den Acht Methoden steht dieser Kraftaspekt für Ji-Kraft, bei der beide Handflächen gleichzeitig spiralförmig von innen nach außen expandieren – dies bezeichnet man als Ji-Jin.

Hauptpunkt: DU8–Jinsuo

Lokalisation: Rücken, auf der hinteren Mittellinie, unterhalb des Dornfortsatzes des 9. Brustwirbels.

Wirkung: Wind löschen, Krämpfe lösen, Leitbahnen öffnen, Mitte regulieren.

Indikationen:

Muskel- und Sehnenkrämpfe, Tetanus-ähnliche Symptome, Krämpfe, Epilepsie, Magenschmerzen, Ikterus, Wirbelsäulenschmerzen.

4. An-Drücken– Hauptpunkt RN17-ShanZhong, entspricht dem Lungen-Metall

An-Drücken gehört im Bagua dem Dui-Trigramm zu. Dui (☱) ist oben geöffnet, repräsentiert im Raum die Himmelsrichtung Westen und gehört in den Fünf Elementen zum Metall.

Der dem menschlichen Körper zugeordnete Durchgangspunkt entspricht dem

Akupunkturpunkt RN17-ShanZhong. Dieser Punkt gehört zum RN-Meridian, ist der Qi-Treffpunkt unter den Acht-Treffpunkten und entspricht der Qualität des Lungen-Metalls; die Lunge herrscht über das Qi.

In den Acht Methoden steht dieses Schriftzeichen für die Kraft des Drückens (An-Jin). Beide Handflächen spiralisieren gleichzeitig von außen nach innen – dies nennt man An-Jin.

Hauptpunkt: RN17-ShanZhong

Lokalisation: Am Thorax, auf der vorderen Medianlinie, auf Höhe des 4.

Interkostalraums, am Mittelpunkt der Verbindungslinie beider Mamillen.

Kategorie: Mu-Punkt des Perikards; einer der Acht Treffpunkte, Treffpunkt des Qi.

Wirkungen: Brustkorb weiten, Zwerchfell erleichtern, Lunge klären und Qi absenken, Leitbahnen durchgängig machen und den Geist beruhigen.

Indikationen:

- ① Herzschmerz, Brustbeklemmung, Husten, Atemnot, Palpitationen, innere Unruhe;
- ② Erbrechen, Schluckauf;
- ③ Unzureichende Laktation, Brustabszess, Mastopathie.

5. Cai–Hinabziehen – Hauptpunkt MA25-TianShu, entspricht dem Dickdarm-Trocken-Metall

Cai–Hinabziehen gehört im Bagua dem Qian-Trigramm zu. Qian (☰) sind drei durchgehende Linien, steht räumlich für Nordwesten und gehört in den Fünf Elementen zum Metall.

Der dem menschlichen Körper zugeordnete Durchgangspunkt entspricht dem

Akupunkturpunkt MA25-TianShu. Dieser Punkt gehört zum Magen-Meridian und ist der Mu-Punkt des Dickdarms, entsprechend dem Dickdarm-Trocken-Metall.

In den Acht Methoden bezeichnet dieses Schriftzeichen die Cai-Kraft (Cai-Jin): Die beiden Hände überkreuzen sich und ziehen nach links und rechts (oder vor und

zurück) auseinander, mit einer spiralförmigen Bewegung von außen nach innen – dies nennt man Cai-Jin.

Hauptpunkt MA25-TianShu:

Lokalisation: Am Abdomen, 2 Cun lateral des Nabelzentrums.

Kategorie: Mu-Punkt des Dickdarms.

Wirkungen: Milz kräftigen, Magen harmonisieren, Darm regulieren, Blut beleben und Menstruation regulieren.

Indikationen:

① Abdominale Distension, Darmgeräusche, periumbilikaler Schmerz, Diarrhö, Dysenterie, Obstipation, Darmabszess, Hernie;

② Menstruationsstörungen, Dysmenorrhö, abdominale Tumoren, Fluor vaginalis, Ödeme.

6. Lie-Seitlich Abwehren– Hauptpunkt: LE13-ZhangMen, entspricht dem Milz-Erde Lie-Seitlich Abwehren gehört im Bagua dem Kun-Trigramm zu. Kun (☷) besteht aus sechs unterbrochenen Linien, steht räumlich für Südwesten und gehört in den Fünf Elementen zum Erde-Element.

Der dem menschlichen Körper zugeordnete Durchgangspunkt entspricht dem Akupunkturpunkt LE13-ZhangMen. Dieser Punkt gehört zum Leber-Meridian, ist der Mu-Punkt der Milz und zugleich Zang-Treffpunkt unter den Acht Treffpunkten; er entspricht der Milz-Erde.

In den Acht Methoden bezeichnet dieses Schriftzeichen die Lie-Kraft (Lie-Jin): Die gespeicherte Peng-Kraft wird eingerollt, gesammelt und dann abrupt mit einem ruckartigen Ausschwingen freigesetzt – dies ist Lie-Jin.

Hauptpunkt LR13-ZhangMen:

Lokalisation: An der lateralen Bauchwand, unterhalb der freien Spitze der 11. Rippe.

Kategorie: Mu-Punkt der Milz; einer der Acht Treffpunkte (Treffpunkt der Zang-Organen); Kreuzungspunkt des Leber- und Gallenblasen-Meridians.

Wirkungen: Leber regulieren und Gallenblase unterstützen, Milz stärken und Magen harmonisieren, Qi regulieren und Blut beleben.

Indikationen: Rippen- und Abdomenschmerzen, Darmgeräusche, Erbrechen, abdominelle Knoten, Ikterus.

7. Zhou-Ellenbogen - Hauptpunkt: RN12-Zhongwan – entspricht der trockenen Erde des Magens

Zhou-Ellenbogen gehört im Bagua zum Gèn-Trigramm. Gèn (☶) bedeutet „umgestülpte Schale“. Seine Richtung ist die nordöstliche Ecke, in den Fünf Wandlungsphasen gehört es zur Erde.

Der dem menschlichen Körper zugeordnete Durchgangspunkt entspricht dem Akupunkturpunkt RN12-Zhongwan, dieser Punkt gehört zum RN-Meridian, ist der Bauch-Mu-Punkt des Magens sowie der Fu-Vereinigungspunkt unter den Acht Vereinigungspunkten; er entspricht der trockenen Erde des Magens.

In den Acht Methoden steht dieses Schriftzeichen für Ellenbogen-Jin. Wenn das Handgelenk den runden Rahmen verlässt und man mit der zweiten Verteidigungslinie das Peng-Jin des Ellenbogens nach außen bringt, nennt man dies Zhou-Jin (Ellenbogenkraft).

Hauptpunkt RN12-Zhongwan:

Lokalisation: Am Oberbauch, auf der vorderen Medianlinie, 4 Cun oberhalb des Nabels.

Zugehörigkeit: Bauch-Mu-Punkt des Magen-Fu; einer der Acht Vereinigungspunkte

(Fu-Vereinigung); Kreuzungspunkt von Renmai und den Hand-Taiyin-, Hand-Shaoyang- und Fuß-Yangming-Meridianen.

Wirkung: Milz und Magen stärken, Ansammlungen auflösen, Stagnation transformieren, das Klare heben und das Trübe senken, Qi regulieren und Schmerzen lindern.

Hauptindikation: Völlegefühl im Epigastrium, Übelkeit, Erbrechen, Schluckauf, Appetitminderung, abdominale Fülle, Darmgeräusche, Diarrhö, Dysenterie, Nahrungstau, Ascites, Ikterus, Manie-Epilepsie.

8. Kao-Körperstoßen - Hauptpunkt: GB24-Riyue – entspricht dem Yang-Holz der Gallenblase

Kao-Körperstoßen gehört im Bagua zum Xùn-Trigramm. Xùn (☵) ist unten geöffnet („unten unterbrochen“), seine Richtung ist die südöstliche Ecke, in den Fünf Wandlungsphasen gehört es zum Holz.

Der dem menschlichen Körper zugeordnete Durchgangspunkt entspricht dem Akupunkturpunkt GB24-Riyue, dieser Punkt gehört zum Gallenblasen-Meridian, ist der Bauch-Mu-Punkt der Gallenblase und entspricht dem Yang-Holz der Gallenblase.

In den Acht Methoden steht dieses Schriftzeichen für Kao-Jin (Körperstoß-Kraft):

Wenn der Ellenbogen den runden Rahmen verlässt und man mit der dritten Verteidigungslinie das Peng-Jin des Körpers ausstößt, nennt man dies Kao-Jin.

Hauptpunkt: GB24-Riyue:

Lokalisation: Senkrecht unterhalb der Mamille, im 7. ICR, 4 Cun lateral der vorderen Medianlinie.

Zugehörigkeit: Bauch-Mu-Punkt der Gallenblasen-Fu-Organen; Kreuzungspunkt des Fuß-Shaoyang-Meridians, Fuß-Taiyin-Meridians und des Yangwei-Mai.

Wirkung: Leber und Gallenblase regulieren, gegen Qi-Gegenlauf harmonisieren, die Mitte ausgleichen, Leitbahnen öffnen und Schmerzen lindern.

Hauptindikation: Hypochondriumschmerz, abdominale Fülle, Erbrechen, saures Aufstoßen, Schluckauf, Ikterus.

(II) Die Fünf Schritte des Taiji in Entsprechung der Fünf Wandlungsphasen, Meridiane, Akupunkturpunkte und Zang-Fu

1. Jin-Vorwärtsgen - Hauptpunkt RN4-Guanyuan – entspricht dem Nieren-Wasser
Jin-Vorwärtsgen gehört in den Fünf Wandlungsphasen zum Wasser, seine Richtung ist der Norden.

Der dem menschlichen Körper zugeordnete Durchgangspunkt entspricht dem Akupunkturpunkt RN4-Guanyuan (das untere Dantian). Dieser Punkt gehört zum Renmai, ist der Bauch-Mu-Punkt des Dünndarms, und entspricht dem Nieren-Wasser, das die Ursprungs-Qi des ganzen Körpers regiert.

2. Tui-Zurückgehen - Hauptpunkt: DU4-Mingmen – entspricht dem Herz-Feuer
Tui-Zurückgehen gehört in den Fünf Wandlungsphasen zum Feuer, seine Richtung ist der Süden.

Der dem menschlichen Körper zugeordnete Durchgangspunkt entspricht dem Akupunkturpunkt DU4-Mingmen. Dieser Punkt gehört zum Dumai, regiert das vorgeburtliche Yang, und entspricht dem Herz-Feuer.

3. Gu-Linksgehen - Hauptpunkt: DU8-Jinsuo – entspricht dem Leber-Holz
Gu-Linksgehen gehört im Fünf-Elemente-System zum Holz, seine Richtung ist der Osten.

Der dem menschlichen Körper zugeordnete Durchgangspunkt entspricht dem

Akupunkturpunkt DU8-Jinsuo, ein Punkt des Dumai, der dem Leber-Holz entspricht; die Leber regiert die Sehnen.

4. Pan-Rechtsgehen - Hauptpunkt: RN17-Shanzhong – entspricht dem Lungen-Metall
Pan-Rechtsgehen gehört zum Metall, seine Richtung ist der Westen.

Der dem menschlichen Körper zugeordnete Durchgangspunkt entspricht dem Akupunkturpunkt RN17-Shanzhong, dieser Punkt gehört zum Renmai, ist der Qi-Vereinigungspunkt der Acht Vereinigungspunkte, entspricht dem Lungen-Metall; die Lunge regiert das Qi.

5. Ding-Zentralstehen - Hauptpunkt: RN4-Dantian – entspricht der Milz-Erde
Ding-Zentralstehen gehört zum Element Erde, seine Richtung ist das Zentrum.

Der dem menschlichen Körper zugeordnete Durchgangspunkt entspricht dem Akupunkturpunkt RN4-Guanyuan (unteres Dantian), ein Punkt des Renmai, Bauch-Mu-Punkt des Dünndarms, der die Ursprungs-Qi des Körpers regiert.

Die vorgeburtliche Qi entspricht dem Nieren-Wasser, die nachgeburtliche Qi entspricht der Milz-Erde.

I. YANG-Stil TaijiQuan der Acht-Trigramme und Fünf-Elemente (杨氏太极拳十三势)

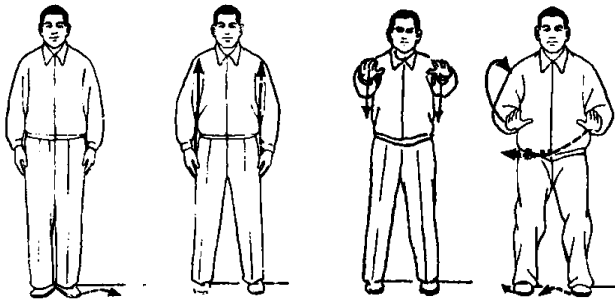
(I) YANG-Stil TaijiQuan der Acht-Trigramme (太极拳的八法)

i. Die vier geraden Richtungen / SiZhengShou (四正手) / Den Vogel beim Schwanz fassen / LanQueWei(揽雀尾)

- Peng-Abwehren (棚) / Kan-Wasser (三坎为水) / Norden (北) / DanTian (RN4-GuanYuan) / Nieren
- Lü-Zurückgleiten (捋) / Li-Feuer (三离为火) / Süden (南) / DU4-MingMen / Herz
- Ji-Pressen (挤) / Zhen-Donner (三震为雷) / Osten (东) / DU8-JinSuo / Leber
- An-Drücken (按) / Dui-See (三兑为泽) / Westen (西) / RN17-ShanZhong / Lunge

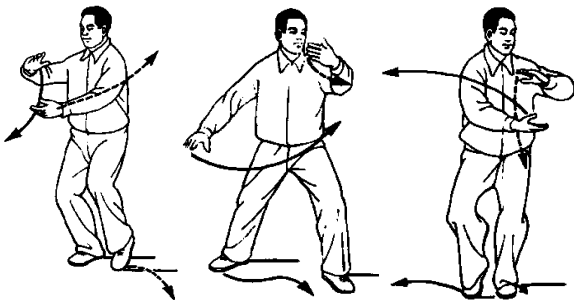
1. Die vier geraden Richtungen (rechts) / SiZhengShou (四正手)

(1) Anfang



(2) Den Vogel beim Schwanz fassen (rechts) / LanQueWei (揽雀尾)

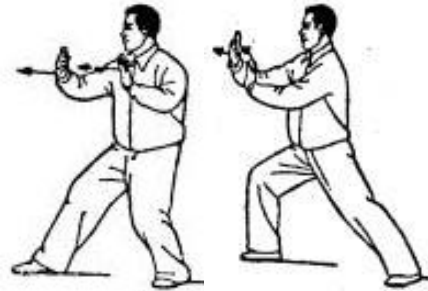
① Peng-Abwehren (棚) / Kan-Wasser (三坎为水) / Norden (北) / DanTian (RN4-GuanYuan) / Nieren



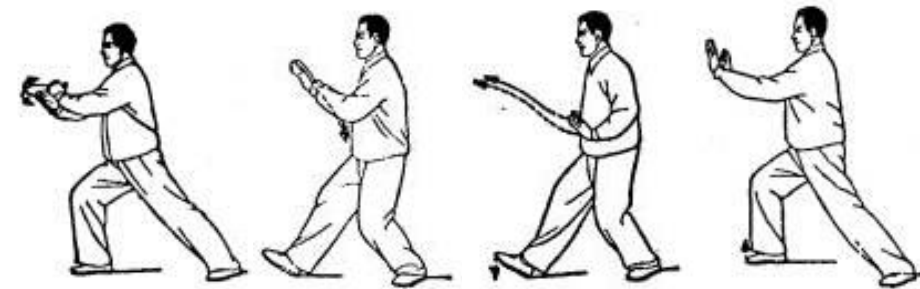
② Lü-Zurückgleiten (捋) / Li-Feuer (三离为火) / Süden (南) / DU4-MingMen / Herz



③ Ji-Pressen (挤) / Zhen-Donner (三震为雷) / Osten (东) / DU8-JinSuo / Leber



④ An-Drücken (按) / Dui-See (三兑为泽) / Westen (西) / RN17-ShanZhong / Lunge



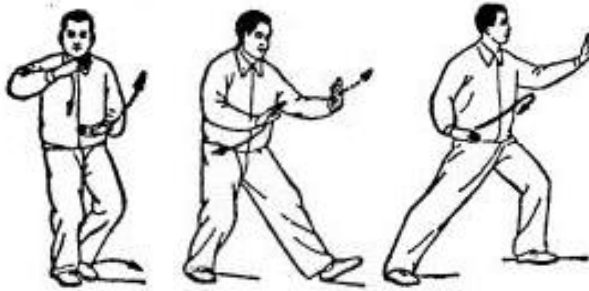
(3) Einarmige Peitsche (links) / DanBian (单鞭)



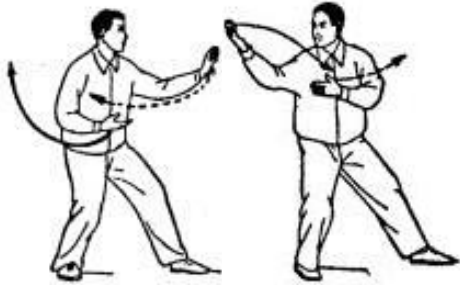
(4) Den Vogel beim Schwanz fassen (links) / LanQueWei (揽雀尾)

① Peng-Abwehren (棚) / Kan-Wasser (三坎为水) / Norden (北) / DanTian (RN4-GuanYuan) / Nieren

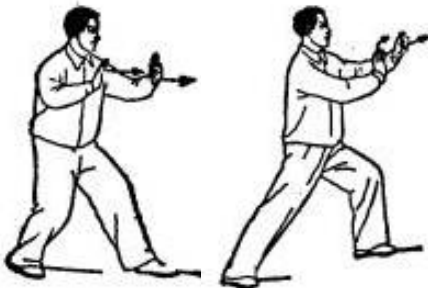




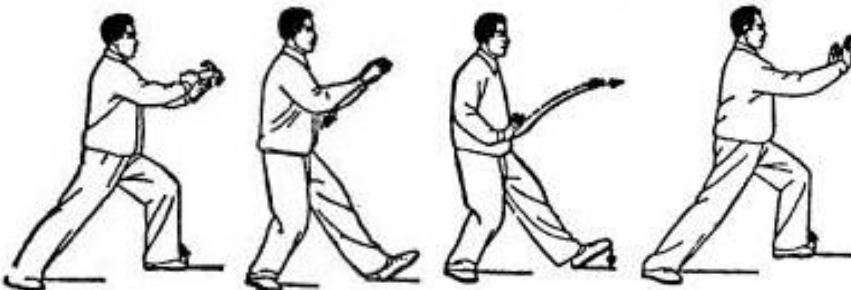
② Lü-Zurückgleiten (捋) / Li-Feuer (☲离为火) / Süden (南) / DU4-MingMen / Herz



③ Ji-Pressen (挤) / Zhen-Donner (☳震为雷) / Osten (东) / DU8-JinSuo / Leber



④ An-Drücken (按) / Dui-See (☱兑为泽) / Westen (西) / RN17-ShanZhong / Lunge



(5) Einarmige Peitsche (links) / DanBian (单鞭)



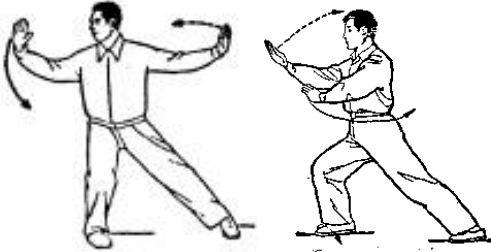
ii. Die vier diagonalen Richtungen / SiYuShou (四隅手)

- Cai-Hinabziehen (采) / Qian-Himmel (☰乾为天) / Nordwesten (西北) / MA25-TianShu / Dickdarm
- Lie-Seitlich abwehren (掎) / Kun-Erde (☷坤为地) / Südwesten (西南) / LE13-ZhangMen / Milz

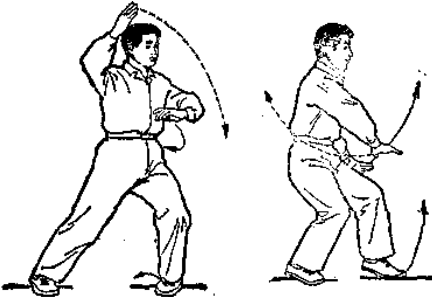
- Zhou-Ellenbogen (肘) / Gen-Berg (艮为山) / Nordosten (东北) / RN12-ZhongWan / Magen
- Kao-Körperstoßen (靠) / Xun-Wind (巽为风) / Südosten (东南) / GB24-RiYue / Galle

1. Die vier diagonalen Richtungen (links) / SiYuShou (四隅手)

(6) Hand stechen (rechts) / ChuanZhang (穿掌)



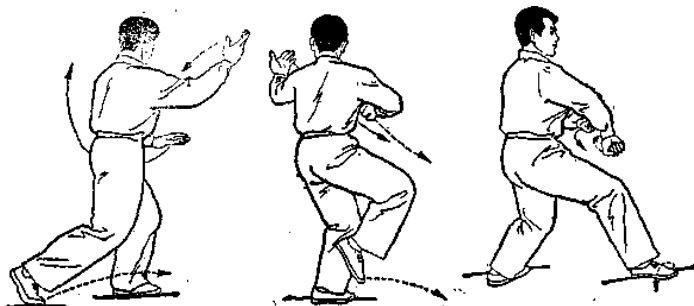
(7) Cai-Hinabziehen (采) links / Hände nach unten drücken (links) / XuBuYaZhang (虚步压掌) / Qian-Himmel (乾为天) / Nordwesten (西北) / MA25-TianShu / Dickdarm



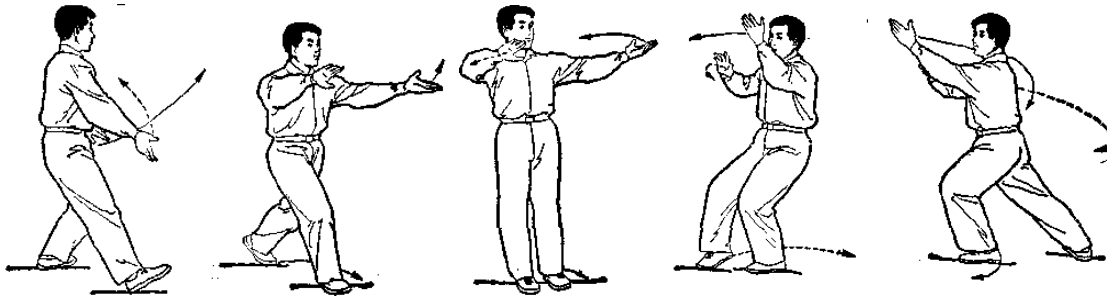
(8) Lie-Seitlich abwehren (掳) links / Hände tragen und auf einem Bein stehen (links) / DuLiTuoZhang (独立托掌) / Kun-Erde (坤为地) / Südwesten (西南) / LE13-ZhangMen / Milz



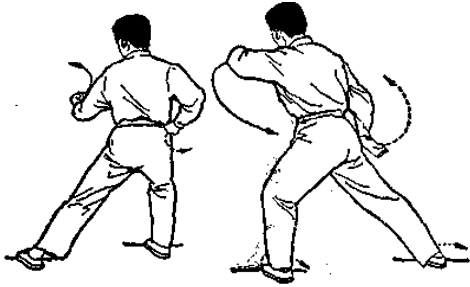
(9) Kao-Körperstoßen (靠) rechts / Körperstoßen auf Reiten-Schritt (rechts) / MaBuKao (马步靠) / Xun-Wind (巽为风) / Südosten (东南) / GB24-RiYue / Galle



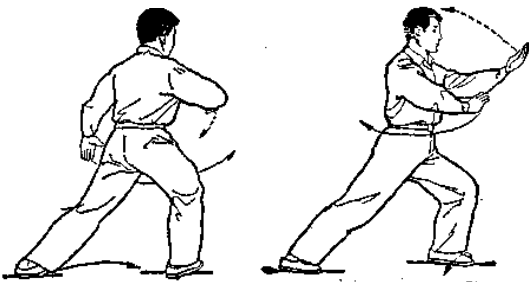
(10) Groß Zurückleiten mit Drehung (rechts) / ZhuanShen DaLü (转身大捋)



(11) Zhou-Ellenbogen (肘) links / Gen-Berg (三艮为山) / Nordosten (东北) / RN12-ZhongWan / Magen

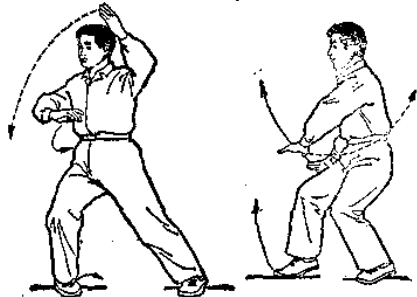


(12) Hand stechen (links) / ChuanZhang (穿掌)



2. Die vier diagonalen Richtungen (links) / SiYuShou (四隅手)

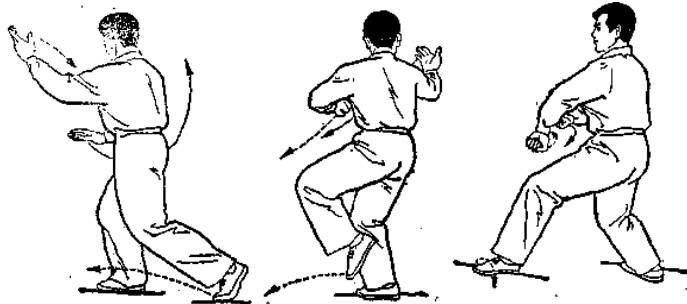
(13) Cai-Hinabziehen (采) rechts / Hände nach unten drücken (rechts) / XuBuYaZhang (虚步压掌) / Qian-Himmel (三乾为天) / Nordwesten (西北) / MA25-TianShu / Dickdarm



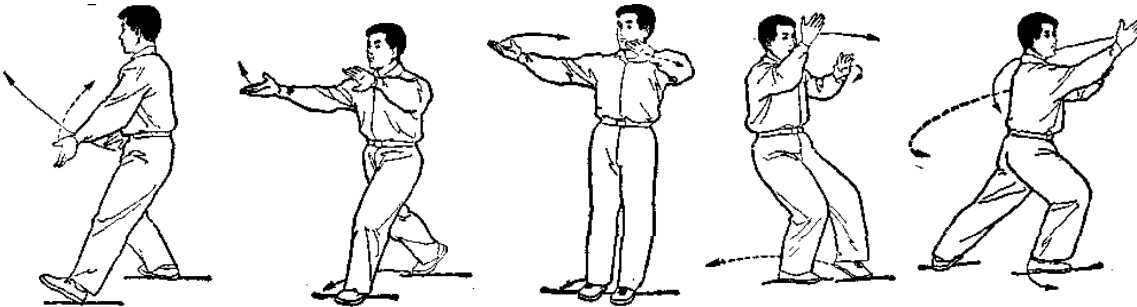
- (14) Lie-Seitlich abwehren (捌) rechts / Hände tragen und auf einem Bein stehen (rechts) / DuLiTuoZhang (独立托掌) / Kun-Erde (☷坤为地) / Südwesten (西南) / LE13-ZhangMen / Milz



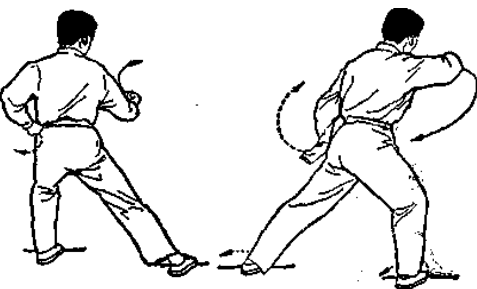
- (15) Kao-Körperstoßen (靠) links / Körperstoßen auf Reiten-Schritt (links) / MaBuKao (马步靠) / Xun-Wind (☴巽为风) / Südosten (东南) / GB24-RiYue / Galle



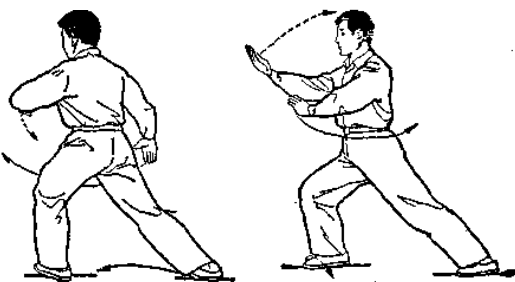
- (16) Groß Zurückleiten mit Drehung (links) / ZhuanShen DaLü (转身大捋)



- (17) Zhou-Ellenbogen (肘) rechts / Gen-Berg (☶艮为山) / Nordosten (东北) / RN12-ZhongWan / Magen



- (18) Hand stechen (rechts) / ChuanZhang (穿掌)



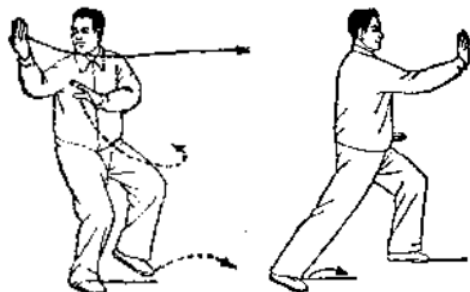
(II) YANG-Stil TaijiQuan der Fünf-Elemente (杨氏太极拳五行)

- Jin-Vorwärtsgehen (进) / Wasser (水) / Norden (北) / DanTian (RN4-GuanYuan) / Nieren
- Tui-Zurückgehen (退) / Feuer (火) / Süden (南) / DU4-MingMen / Herz
- Gu-Linksgehen (顾) / Holz (木) / Osten (东) / DU8-JinSuo / Leber
- Pan-Rechtsgehen (盼) / Metall (金) / Westen (西) / RN17-ShanZhong / Lunge
- Ding-Zentralstehen (定) / Erde (土) / Mitte (中) / DanTian (RN4-GuanYuan) / Nieren

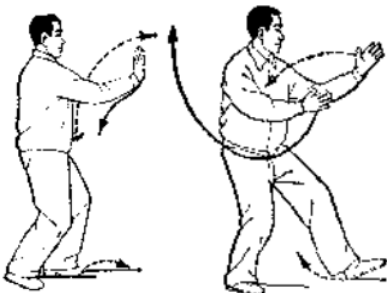
i. JinTui-Vorwärts- und Zurückgehen (进退) / Wasser und Feuer (水火) / Norden und Süden (南北)

1. Jin-Vorwärtsgehen (进) / Wasser (水) / Norden (北) / DanTian (RN4-GuanYuan) / Nieren

(19) Das Knie streifen im Schritt drehen (links) / LouXi AoBu (搂膝拗步)

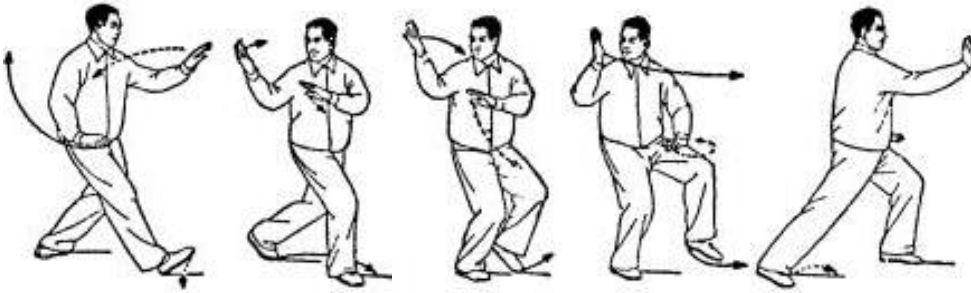


(20) Die Hände spielen die Pipa (links) / ShouHuiPiPa (手挥琵琶)

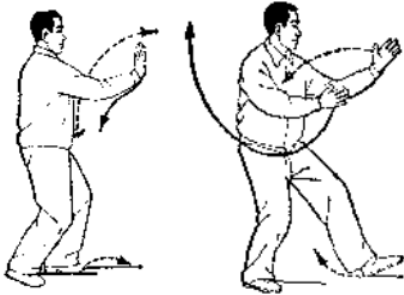


(21) Das Knie streifen im Schritt drehen (links und rechts) / LouXi AoBu (搂膝拗步)





(22) Die Hände spielen die Pipa (links) / ShouHuiPiPa (手挥琵琶)



(23) Das Knie streifen im Schritt drehen (links) / LouXi AoBu (搂膝拗步)



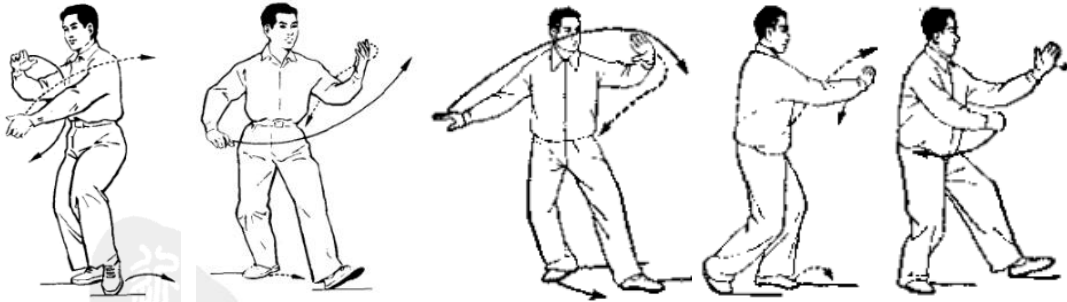
(24) Vorschreiten, abwehren und Faust stoßen (右) / JinBuBanLanChui (进步搬拦捶)



(25) Sich wie ein Siegel abschließen (links) / RuFengSiBi (如封似闭)

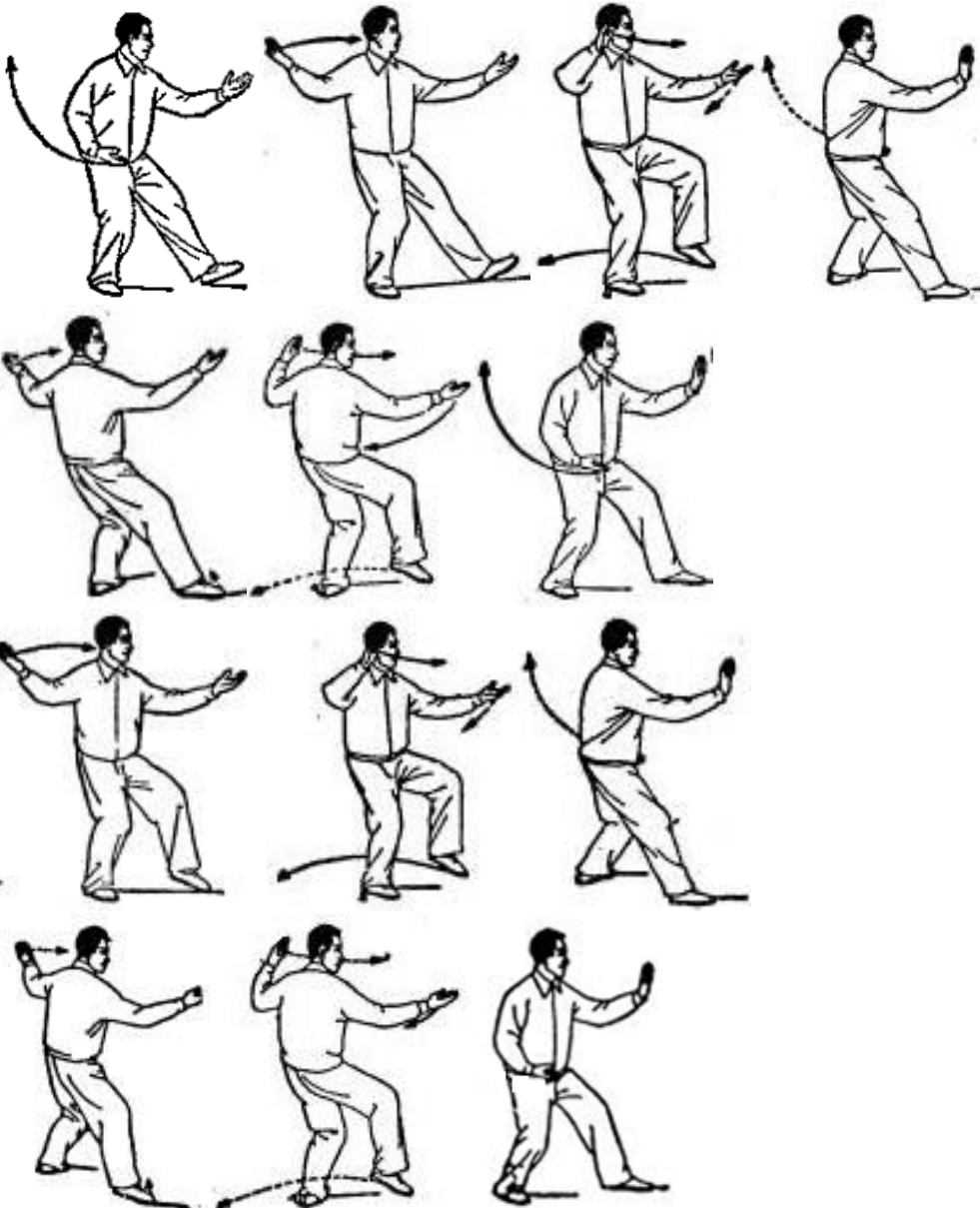


(26) Die Faust unterm Ellbogen beobachten (rechts) / ZhouDiKanChui (肘底看捶)



2. Tui-Zurückgehen (退) / Feuer (火) / Süden (南) / DU4-MingMen / Herz

(27) Rückwärts schreiten und den Affen vertreiben (links und rechts) / DaoNianHou (倒撵猴)



(28) Die blitzen Arme (links) / ShanTongBi (闪通臂)



(29) Den Körper drehen und mit der Faust schlagen (rechts) / PiShenChui (撇身捶)

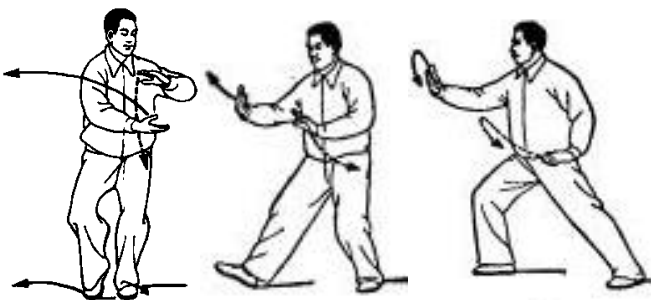


(30) Vorschreiten, abwehren und Faust stoßen (rechts) / JinBuBanLanChui (进步搬拦捶)

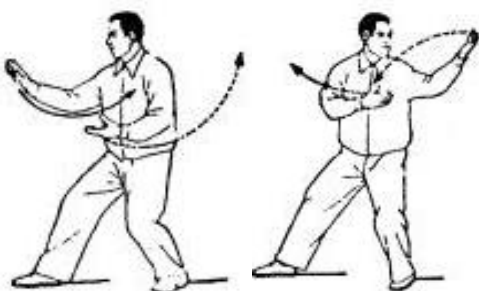


(31) Vorschreiten, den Vogel beim Schwanz fassen (rechts) / ShangBuLanQueWei (上步揽雀尾)

①Peng-Abwehren (棚) / Kan-Wasser (三坎为水) / Norden (北)



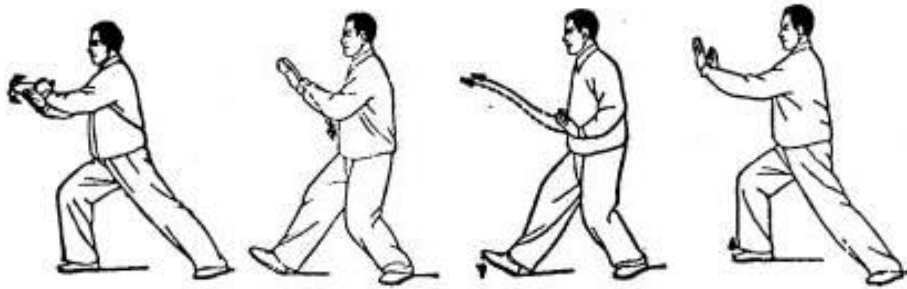
②Lü-Zurückgleiten (捋) / Li-Feuer (三离为火) / Süden (南)



③Ji-Pressen (挤) / Zhen-Donner (三震为雷) / Osten (东)



④ An-Drücken (按) / Dui-See (三兑为泽) / Westen (西)



(32) Einarmige Peitsche (links) / DanBian (单鞭)

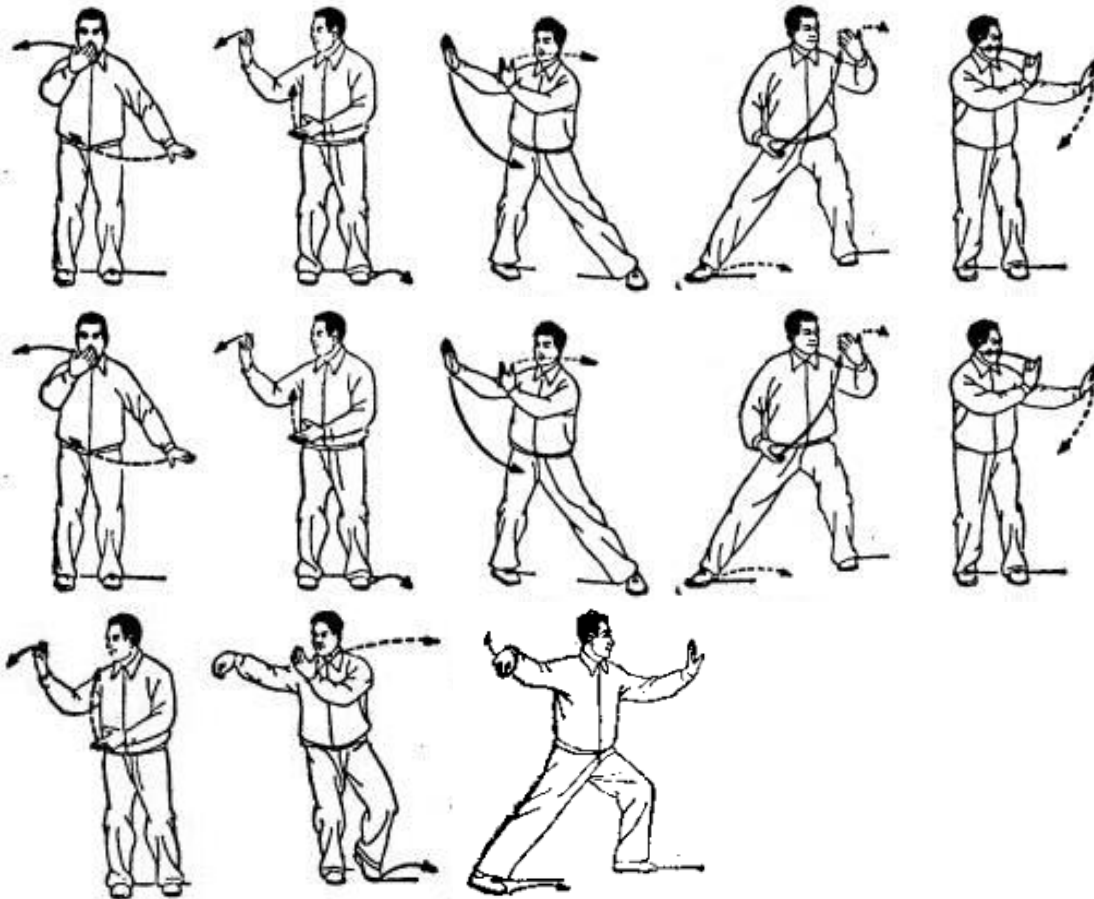


ii. Kick / TuiFa (腿法)

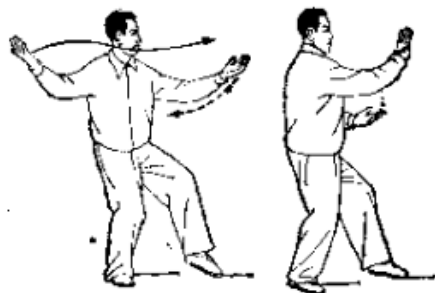
(33) Wolkenhände (links) / YunShou (云手)

(34) Einarmige Peitsche (rechts) / DanBian (单鞭)

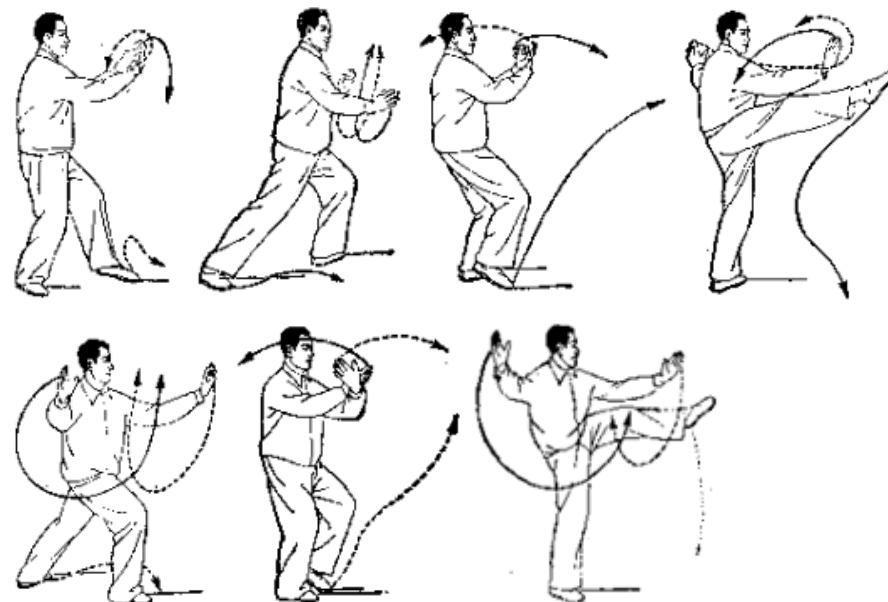


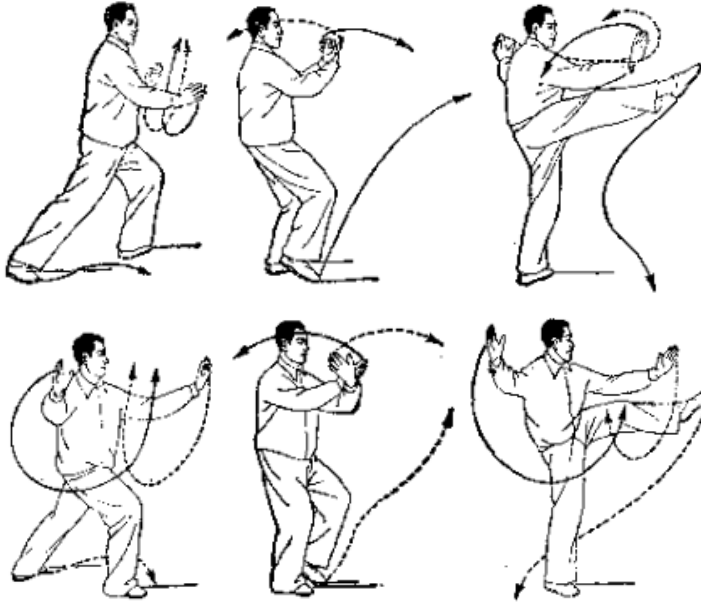


(35) Hoch in Richtung des Pferdes strecken /GaoTanMa (高探马)



(36) Die Arme teilen und mit der Fußspitze stoßen (li. & re.) / ZuoYouFenJiao (左右分脚)

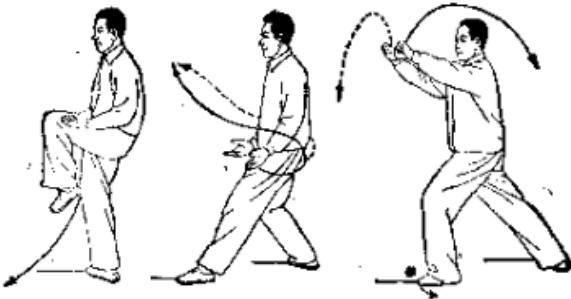




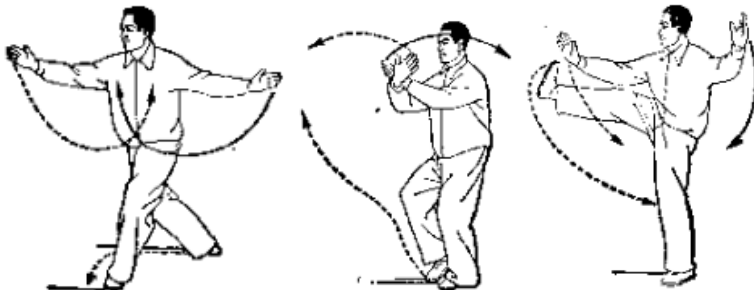
(37) Den Körper drehen und mit der Ferse stoßen / ZhuanShenDengJiao (转身蹬脚)



(38) Doppelter Wind verehrt die Ohren / ShuangFengGuanEr (双风贯耳)



(39) Mit der Ferse stoßen links / YouDengJiao (右蹬脚)

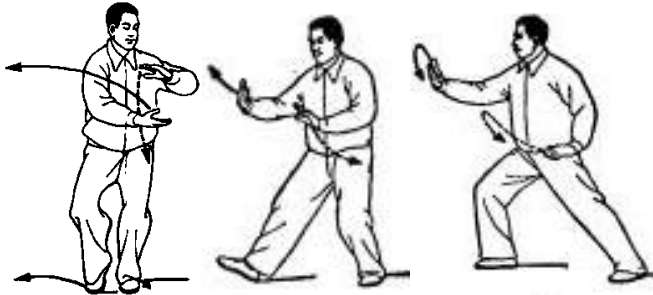


(40) Abwehren und mit der Faust stoßen (rechts) / JinBuBanLanChui (搬揽捶)

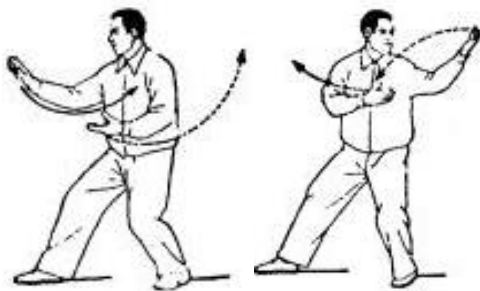


(41) Den Vogel beim Schwanz fassen (rechts) / ShangBuLanQueWei (揽雀尾)

①Peng-Abwehren (棚) / Kan-Wasser (三坎为水) / Norden (北) / DanTian (RN4-GuanYuan) / Nieren



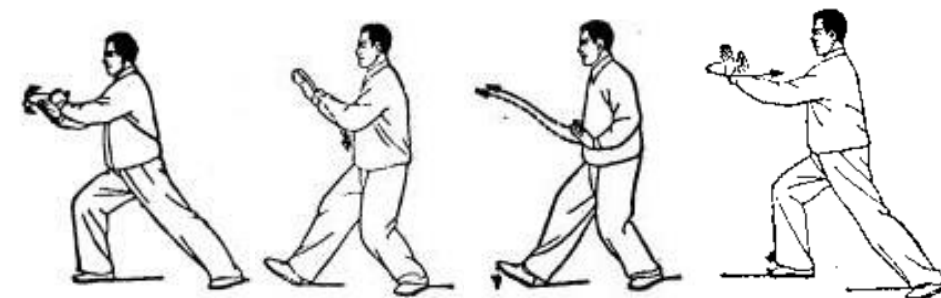
②Lü-Zurückgleiten (捋) / Li-Feuer (三离为火) / Süden (南) / DU4-MingMen / Herz



③Ji-Pressen (挤) / Zhen-Donner (三震为雷) / Osten (东) / DU8-JinSuo / Leber



④An-Drücken (按) / Dui-See (三兑为泽) / Westen (西) / RN17-ShanZhong / Lunge



(42) Einarmige Peitsche (links) / DanBian (单鞭)



iii. GuPan-Links- und Rechtsgehen (顾盼) / Holz und Metall (金木) / Osten und Westen (东西), Ding-Zentralstehen (定) – Erde (土) – Mitte (中)

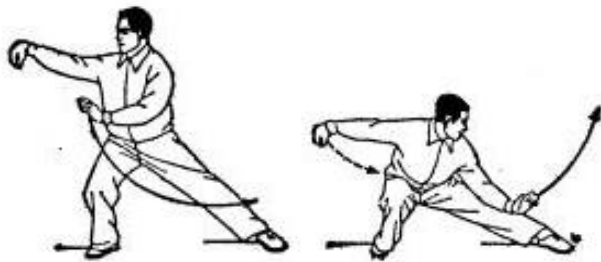
(43) Wolkenhände (links) / YunShou (云手) - Gu-Linksgehen (顾) / Holz (木) / Osten (东) / DU8-JinSuo / Leber

(44) Einarmige Peitsche (rechts) / DanBian (单鞭)

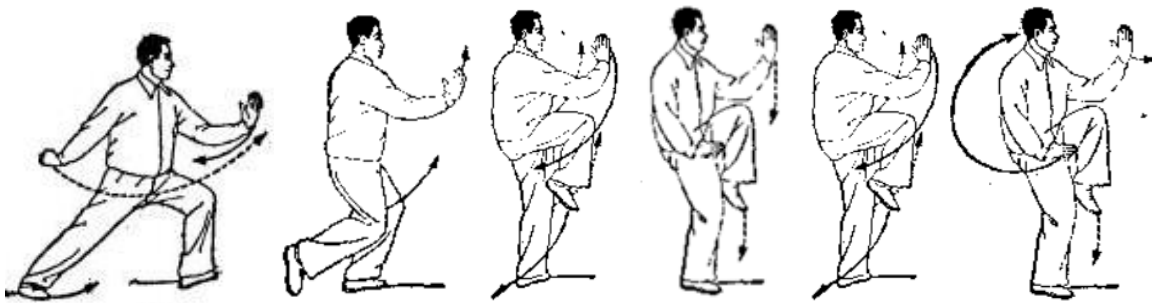




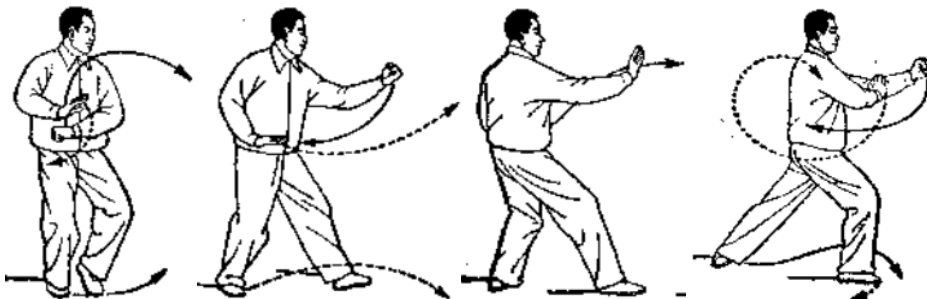
(45) Einarmige Peitsche sich niederhocken (links) / XiaShi (下势)



(46) Goldene Hahn auf einem Bein stehen (rechts und links) / JinJi DuLi (金鸡独立) -
Ding-Zentralstehen (定) / Erde (土) / Mitte (中) / DanTian (RN4-GuanYuan) /
Nieren



(47) Abwehren und mit der Faust stoßen (rechts) / JinBuBanLanChui (搬拦捶)

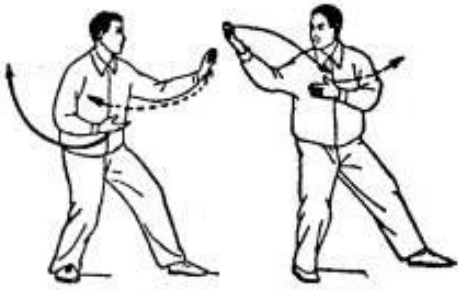


(48) Den Vogel beim Schwanz fassen (rechts) / ShangBuLanQueWei (揽雀尾)

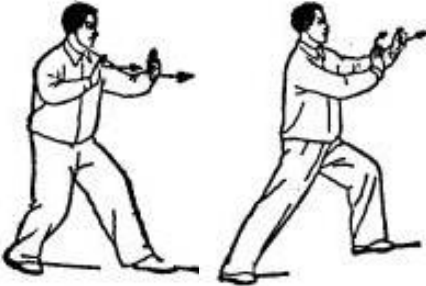
①Peng-Abwehren (棚) / Kan-Wasser (三坎为水) / Norden (北) / DanTian (RN4-GuanYuan) / Nieren



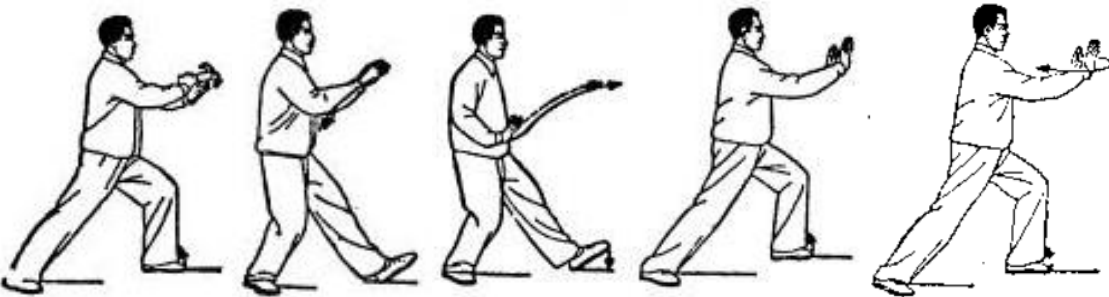
②Lü-Zurückgleiten (捋) / Li-Feuer (三离为火) / Süden (南) / DU4-MingMen / Herz



③ Ji-Pressen (挤) / Zhen-Donner (三震为雷) / Osten (东) / DU8-JinSuo / Leber



④ An-Drücken (按) / Dui-See (三兑为泽) / Westen (西) / RN17-ShanZhong / Lunge



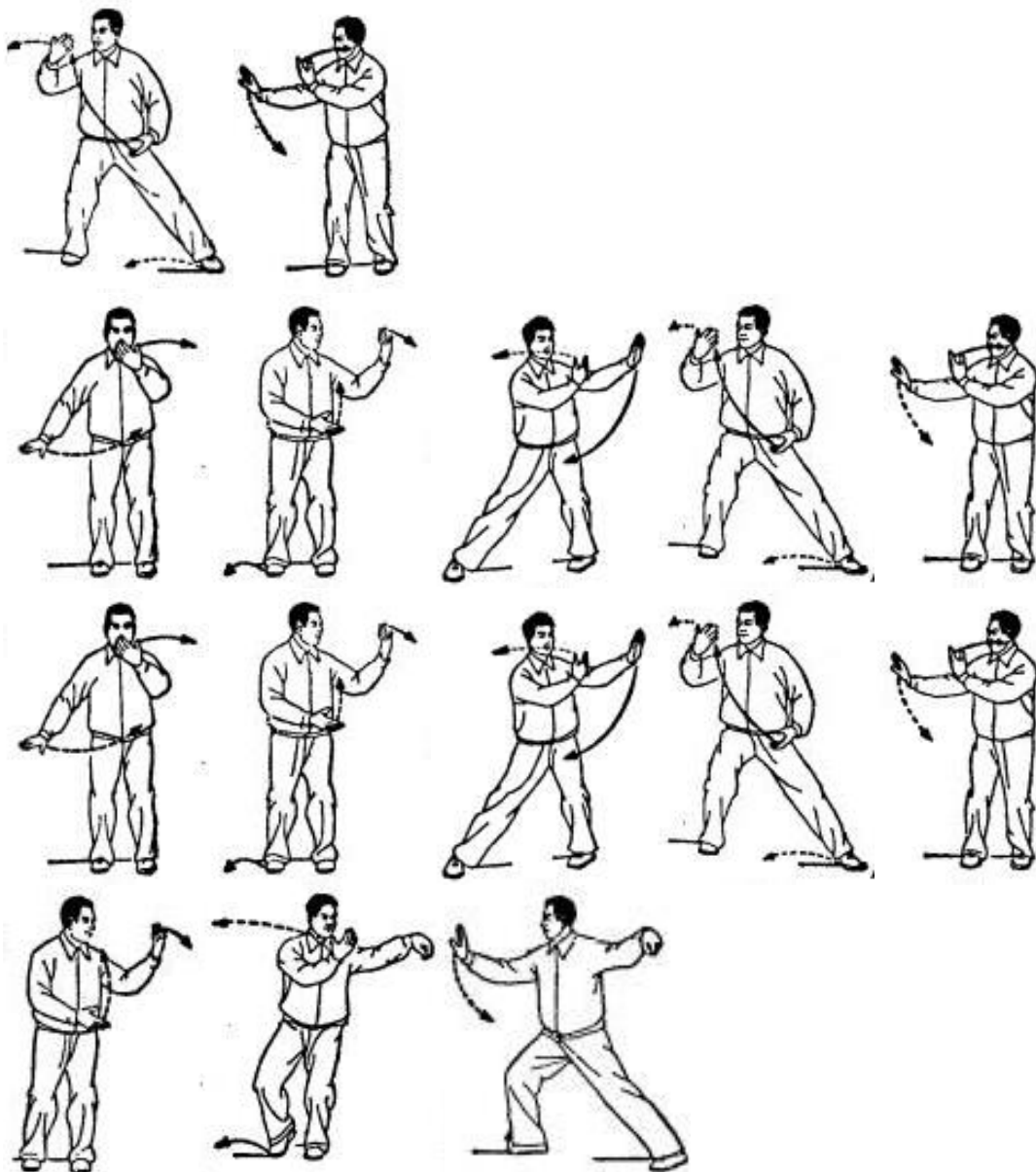
(49) Einarmige Peitsche (links) / DanBian (单鞭)



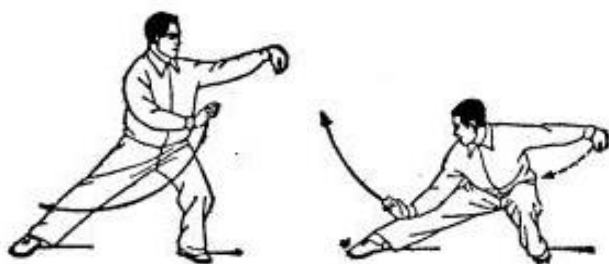
(50) Wolkenhände (rechts) / YunShou (云手) - Pan-Rechtsgehen (盼) / Metall (金) / Westen (西) / RN17-ShanZhong / Lunge

(51) Einarmige Peitsche (links) / DanBian (单鞭)





(52) Einarmige Peitsche sich niederhocken (XiaShi 下势, rechts)



(53) Goldene Hahn auf einem Bein stehen (links und rechts) / JinJi DuLi (金鸡独立) -
Ding-Zentralstehen (定) / Erde (土) / Mitte (中) / DanTian (RN4-GuanYuan) /
Nieren

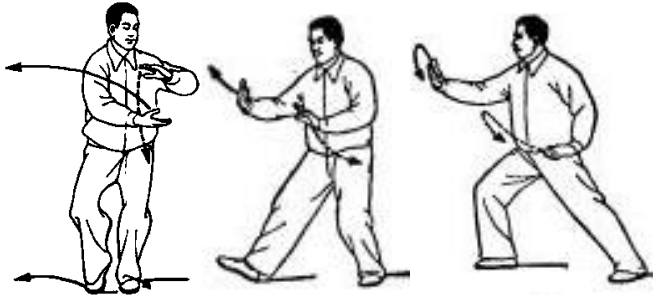


(54) Abwehren und mit der Faust stoßen (rechts) / JinBuBanLanChui (搬揽捶)

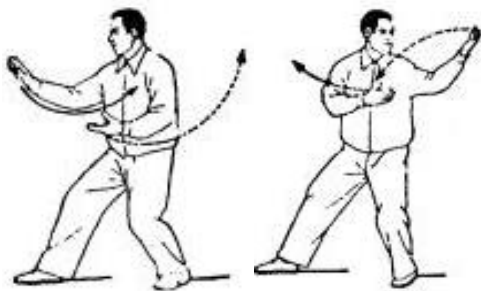


(55) Den Vogel beim Schwanz fassen (rechts) / ShangBuLanQueWei (揽雀尾)

①Peng-Abwehren (棚) / Kan-Wasser (三坎为水) / Norden (北) / DanTian (RN4-GuanYuan) / Nieren



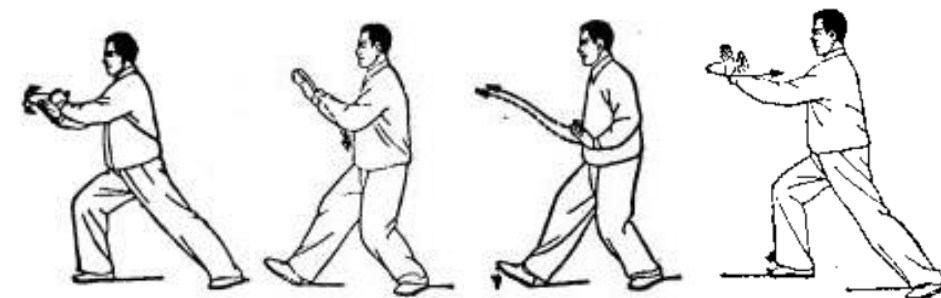
②Lü-Zurückgleiten (捋) / Li-Feuer (三离为火) / Süden (南) / DU4-MingMen / Herz



③Ji-Pressen (挤) / Zhen-Donner (三震为雷) / Osten (东) / DU8-JinSuo / Leber



④An-Drücken (按) / Dui-See (三兑为泽) / Westen (西) / RN17-ShanZhong / Lunge

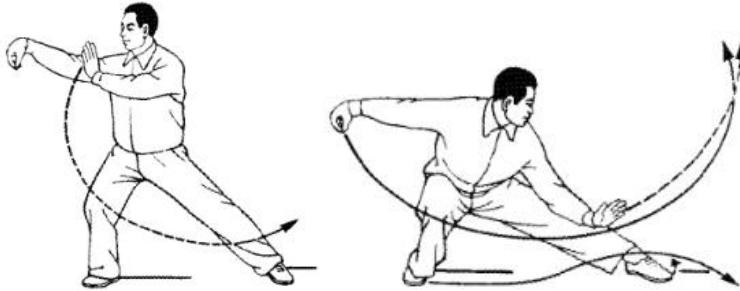


(56) Einarmige Peitsche (links) / DanBian (单鞭)



iv. Schluss

(57) Einarmige Peitsche sich niederhocken (links) / XiaShi (下势)



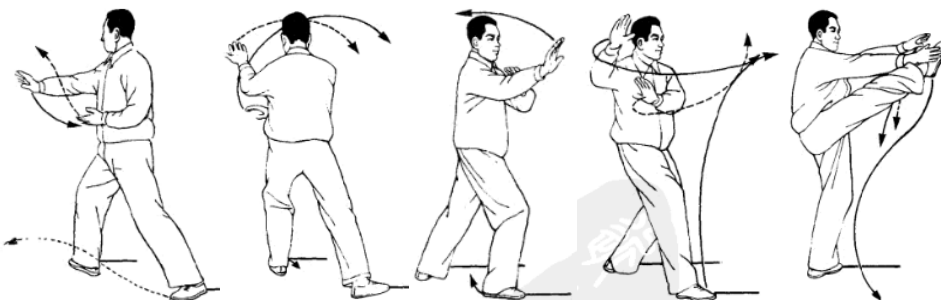
(58) Vorschreiten und die sieben Sterne Fäusten (rechts) / ShangBuQiXing (上步七星)



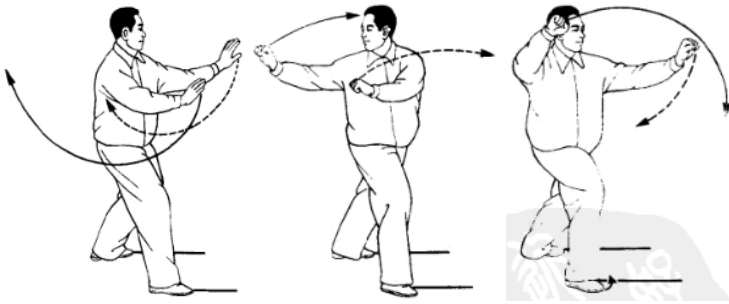
(59) Zurückschreiten und den Tiger reiten (rechts) / TuiBuKuaHu (退步跨虎)



(60) Den Körper drehen und den Lotoskick (rechts) / ZhuanShenBaiLian (转身摆莲)



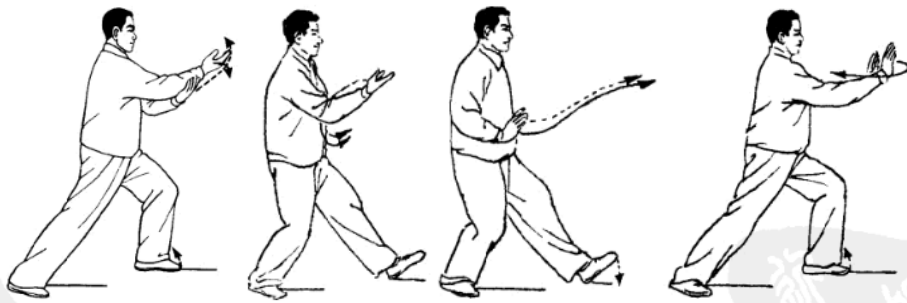
(61) Den Bogen spannen und den Tiger schießen (rechts) / WanGongSheHu (弯弓射虎)



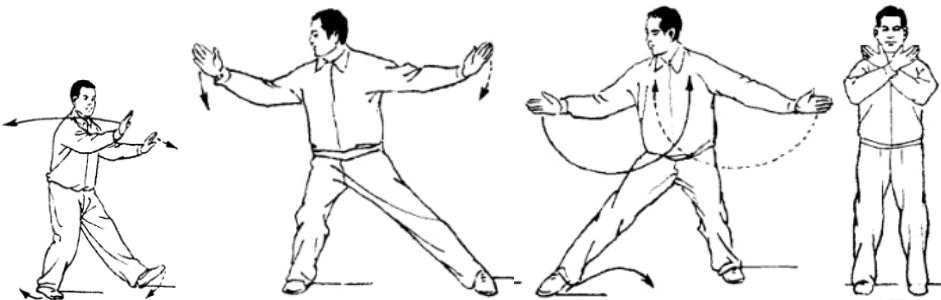
(62) Vorschreiten, abwehren und mit der Faust stoßen (rechts) / JinBuBanLanChui (进步搬拦捶)



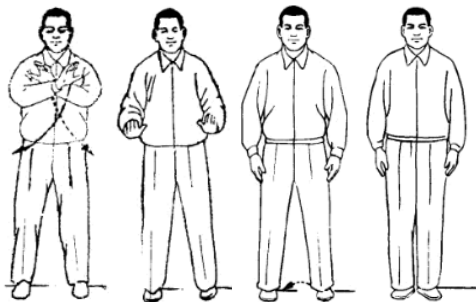
(63) Sich wie ein Siegel abschließen (links) / RuFengSiBi (如封似闭)



(64) Die Hände kreuzen (rechts) / ShiZiShou (十字手)



(65) Abschluss / ShouShi (收势)



II. CHEN-Stil TaijiQuan der Acht-Trigramme und Fünf-Elemente (陈氏太极拳十三势)

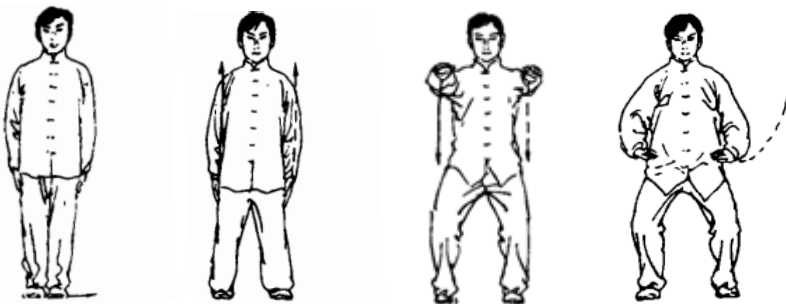
(I) CHEN-Stil TaijiQuan der Acht-Trigramme (太极拳的八法)

i. Die vier geraden Richtungen / SiZhengShou(四正手)

- Peng-Abwehren (棚) / Kan-Wasser (☵坎为水) / Norden (北) / DanTian (RN4-GuanYuan) / Nieren
- Lü-Zurückgleiten (捋) / Li-Feuer (☲离为火) / Süden (南) / DU4-MingMen / Herz
- Ji-Pressen (挤) / Zhen-Donner (☳震为雷) / Osten (东) / DU8-JinSuo / Leber
- An-Drücken (按) / Dui-See (☱兑为泽) / Westen (西) / RN17-ShanZhong / Lunge

1. Die vier geraden Richtungen (rechts) / SiZhengShou (四正手)

(1) Eröffnung oder Wecken des Qi (TaiJi QiShi 太极起势)



(2) Buddhas Wächter stampft mit dem Stöbel (rechts) / JinGang DaoDui (金刚捣碓)



(3) Den Mantel befestigen (rechts) / LanZhaYi (懒扎衣)



(4) Sechsmal versiegeln und viermal verschließen (rechts) / LiuFeng SiBi (六封四闭)



(5) Die einzelne Peitsche (links) / DanBian (单鞭)



2. Die vier geraden Richtungen (links) / SiZhengShou (四正手)

(6) Buddhas Wächter stampft mit dem Stöbel (links) / JinGang DaoDui (金刚捣碓)



(7) Den Mantel befestigen (links) / LanZhaYi (懒扎衣)



(8) Sechsmal versiegeln und viermal verschließen (links) / LiuFeng SiBi (六封四闭)



(9) Die einzelne Peitsche (rechts) / DanBian (单鞭)



ii. Die vier diagonalen Richtungen / SiYuShou (四隅手)

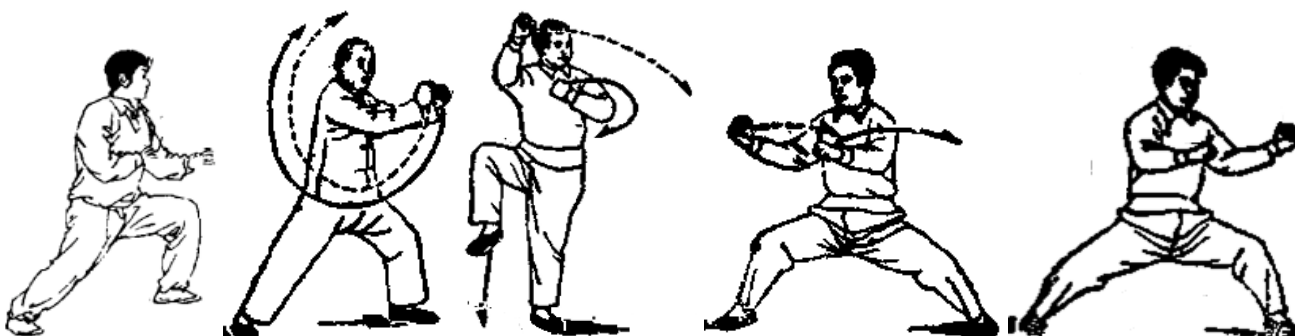
- Cai-Hinabziehen (采) / Qian-Himmel (☰乾为天) / Nordwesten (西北) / MA25-TianShu / Dickdarm
- Lie-Seitlich abwehren (掳) / Kun-Erde (☷坤为地) / Südwesten (西南) / LE13-ZhangMen / Milz
- Zhou-Ellenbogen (肘) / Gen-Berg (☶艮为山) / Nordosten (东北) / RN12-ZhongWan / Magen
- Kao-Körperstoßen (靠) / Xun-Wind (☴巽为风) / Südosten (东南) / GB24-RiYue / Galle

1. Die vier diagonalen Richtungen (links) / SiYuShou (四隅手)

(10) Die Hand verdeckt Arm und Faust rechts / Yanshou Gongchui (掩手肱拳)



(11) Cai-Hinabziehen (采) - Lie-Seitlich abwehren (掳) links/ QuanPaoChui (全炮捶) / Qian-Himmel (☰乾为天) / Nordwesten (西北) / MA25-TianShu / Dickdarm - / Kun-Erde (☷坤为地) / Südwesten (西南) / LE13-ZhangMen / Milz



(12) Kao-Körperstoßen (靠) rechts / PiJiaZi (披架子) / Xun-Wind (巽为风) /
Südosten (东南) / GB24-RiYue / Galle



(13) Drehen (links) / HuiTou DangMenPao (回头当门炮)



(14) Zhou-Ellenbogen (肘) rechts / YaoLanZhou – ShunLanZhou (腰拦肘-顺拦肘) /
Gen-Berg (艮为山) / Nordosten (东北) / RN12-ZhongWan / Magen

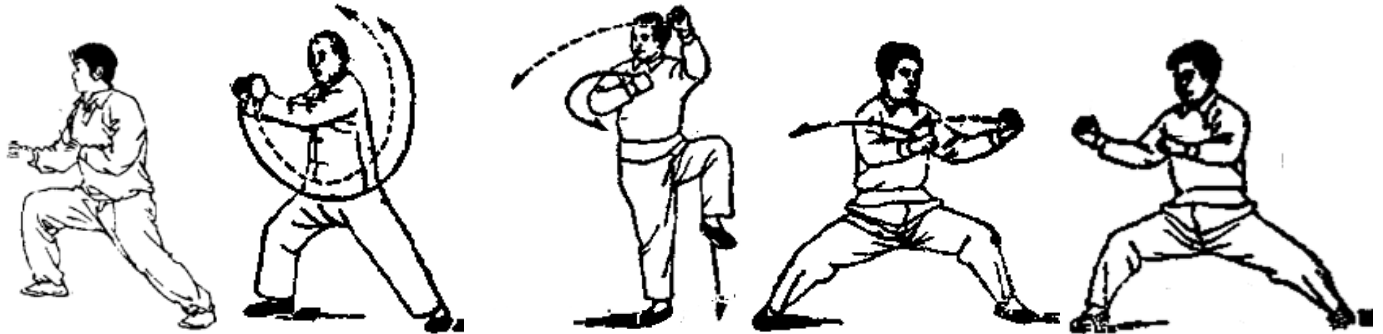


(15) Die Hand verdeckt Arm und Faust (links) / Yanshou Gongchui (掩手肱拳)

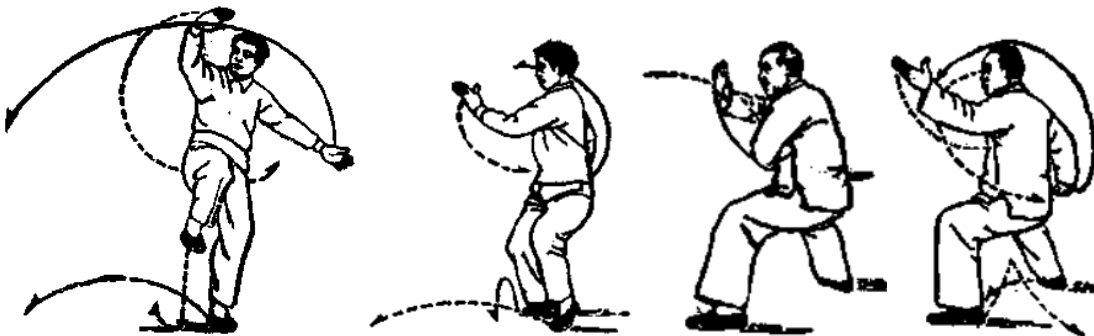


2. Die vier diagonalen Richtungen (四隅手)

(16) Cai-Hinabziehen (采) – Lie-Seitlich abwehren (捌) links / QuanPaoChui (全炮捶) / Qian-Himmel (三乾为天) / Nordwesten (西北) / MA25-TianShu / Dickdarm - / Kun-Erde (三坤为地) / Südwesten (西南) / LE13-ZhangMen / Milz



(17) Kao-Körperstoßen (靠) rechts / PiJiaZi (披架子) / Xun-Wind (三巽为风) / Südosten (东南) / GB24-RiYue / Galle



(18) Drehen links / HuiTou DangMenPao (回头当门炮)



(19) Zhou-Ellenbogen (肘) links / YaoLanZhou – ShunLanZhou (腰拦肘-顺拦肘) / Gen-Berg (三艮为山) / Nordosten (东北) / RN12-ZhongWan / Magen



(20) Die Hand verdeckt Arm und Faust (右) / Yanshou Gongchui (掩手肱拳)



(II) CHEN-Stil TaijiQuan der Fünf-Elemente (陈氏太极拳五行)

- Jin-Vorwärtsgehen (进) / Wasser (水) / Norden (北) / DanTian (RN4-GuanYuan) / Nieren
- Tui-Zurückgehen (退) / Feuer (火) / Süden (南) / DU4-MingMen / Herz
- Gu-Linksgehen (顾) / Holz (木) / Osten (东) / DU8-JinSuo / Leber
- Pan-Rechtsgehen (盼) / Metall (金) / Westen (西) / RN17-ShanZhong / Lunge
- Ding-Zentralstehen (定) / Erde (土) / Mitte (中) / DanTian (RN4-GuanYuan) / Nieren

i. JinTui-Vorwärts- und Zurückgehen (进退) - Wasser und Feuer (水火) – Norden und Süden (南北)

1. Jin-Vorwärtsgehen (进) / Wasser (水) / Norden (北) / DanTian (RN4-GuanYuan) / Nieren

(21) Schräge Stellung (links) / XieXing (斜形)

(22) Das Knie umfassen und hochheben (links) / LouXi (搂膝)



(23) Dreifacher Vorwärtsschritt (links und rechts) / AoBu (拗步)



(24) Schräge Stellung (links) / XieXing (斜形)



(25) Das Knie umfassen und hochheben (links) / LouXi (搂膝)



(26) Dreifacher Vorwärtsschritt (links und rechts) / AoBu (拗步)



(27) Die Hand verdeckt Arm und Faust (rechts) / Yanshou Gongchui (掩手肱拳)



(28) Mit beiden Händen schieben (rechts) / ShuangTuiShou (双推手)

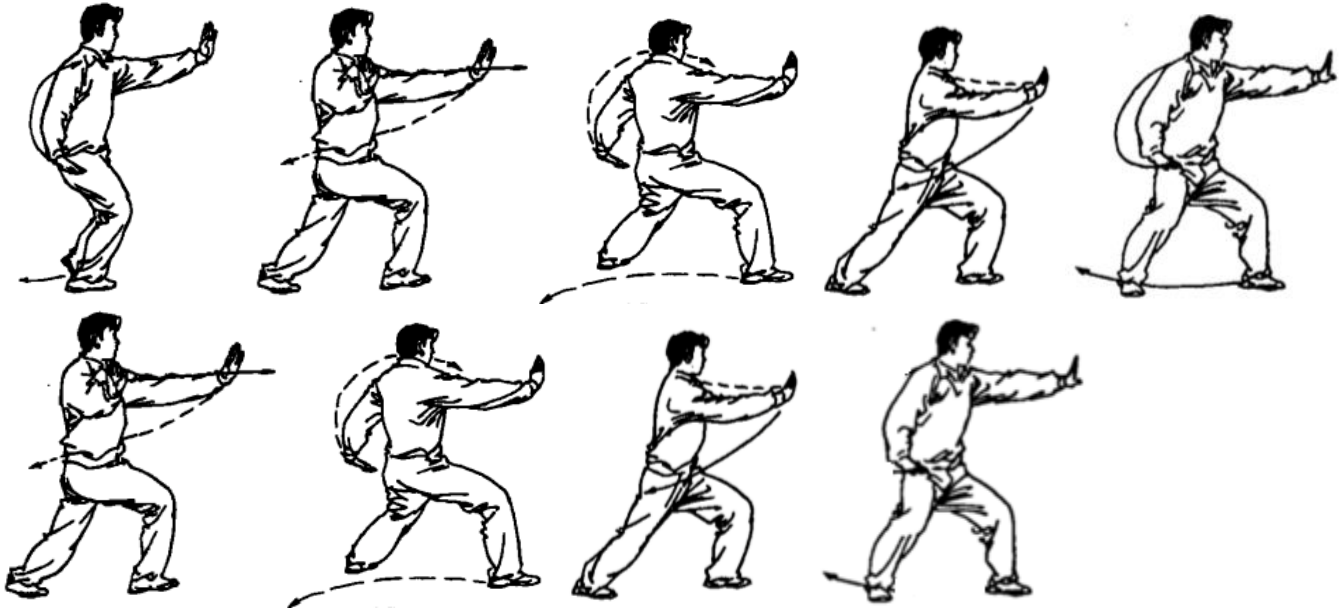


(29) Die Faust zeigt sich unter dem Ellbogen (rechts) / ZhouDi KanQuan (肘底看拳)



2. Tui-Zurückgehen (退) / Feuer (火) / Süden (南) / DU4-MingMen / Herz

(30) Rückwärtsgehen und die Arme eindrehen (links und rechts *2) / DaoJuanGong (倒卷肱)



(31) Die Hand verdeckt Arm und Faust (rechts) / YanShou GongQuan (掩手肱拳)



(32) Sechsmal versiegeln und viermal verschließen (rechts) / LiuFeng SiBi (六封四闭)

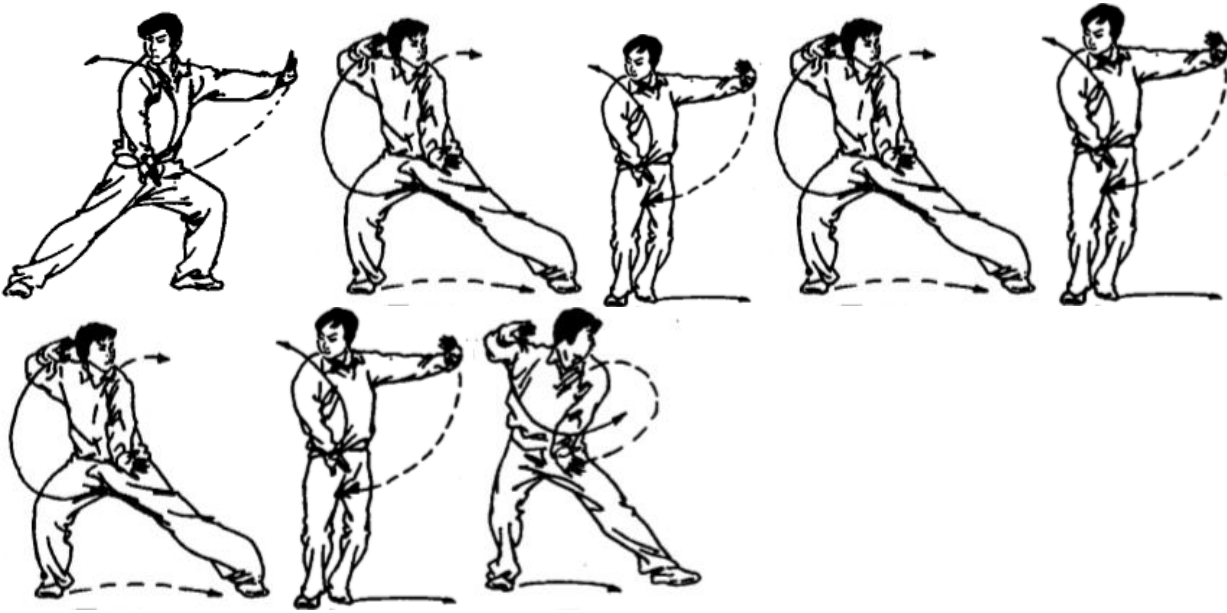


(33) Die einzelne Peitsche (links) / Danbian (单鞭)



ii. Kick / TuiFa (腿法)

(34) Wolkenhände (links *3) / YunShou (云手)



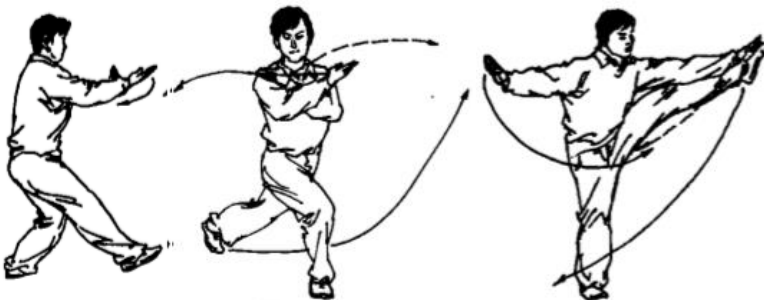
(35) Hoch in Richtung des Pferdes strecken / GaoTanMa (高探马)



(36) Mit dem rechten Fuß reiben oder Tritt mit dem rechten Fuß / YouCaJiao (右擦脚)



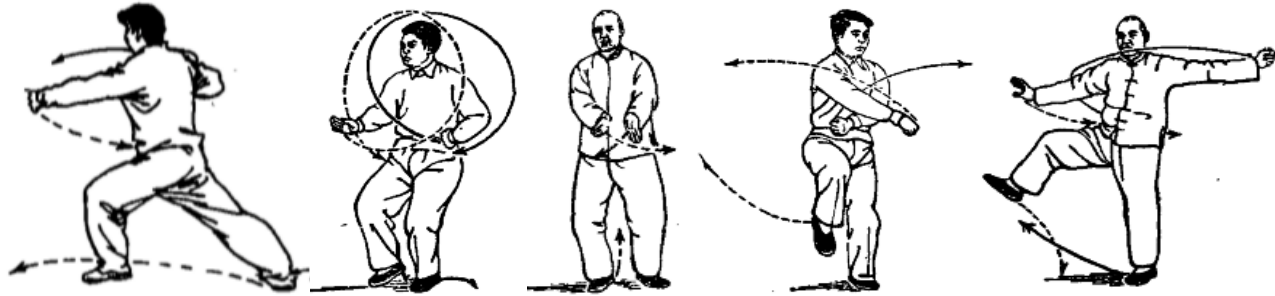
(37) Mit dem linken Fuß reiben oder Tritt mit dem linken Fuß / ZuoCaJiao (左擦脚)



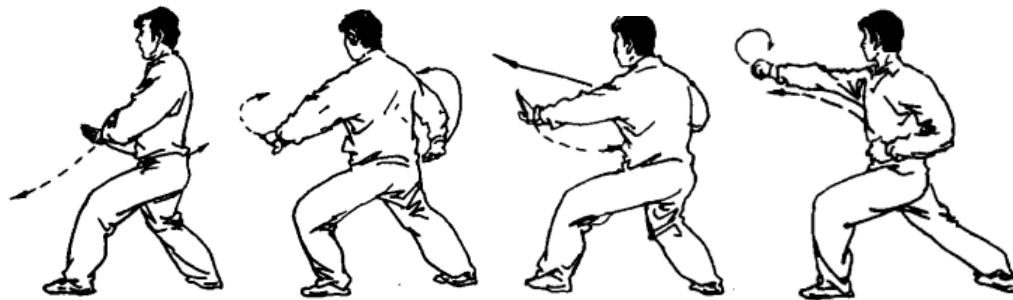
(38) Mit der linken Ferse treten / ZuoDengYiGen (左蹬一跟)



(39) Mit der rechten Ferse treten / YuoDengYiGen (右蹬一跟)



(40) Die Hand verdeckt Arm und Faust (右) / Yanshou Gongchui (掩手肱拳)



(41) Sechsmal versiegeln und viermal verschließen (rechts) / LiuFeng SiBi (六封四闭)



(42) Die einzelne Peitsche (links) / DanBian (单鞭)

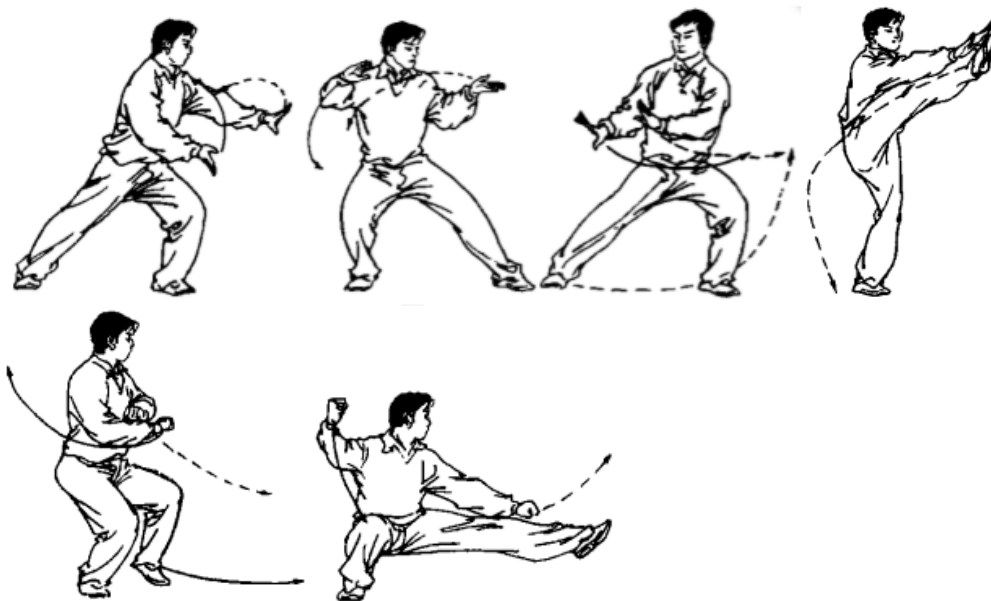


iii. GuPan-Links- und Rechtsgehen (顾盼) - Holz und Metall (金木) - Osten und Westen (东西), Ding-Zentralstehen (定) - Erde (土) – Mitte (中)

(43) Wolkenhände (links *3) / YunShou (云手) - Gu-Linksgehen (顾) / Holz (木) / Osten (东) / DU8-JinSuo / Leber



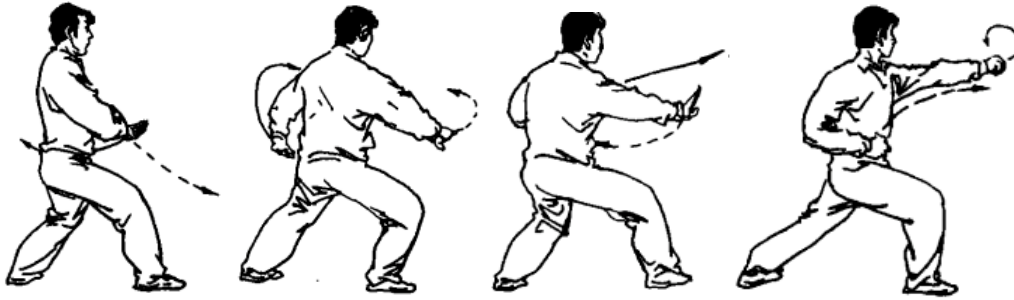
(44) Lottuskick und sich nach unten strecken (rechts) / Baijiao Diecha (摆脚跌叉)



(45) Goldene Hahn auf einem Bein stehen (rechts und links *2) / JinJi DuLi (金鸡独立) - Ding-Zentralstehen (定) / Erde (土) / Mitte (中) / DanTian (RN4-GuanYuan) / Nieren



(46) Die Hand verdeckt Arm und Faust (links) / Yanshou Gongchui (掩手肱拳)



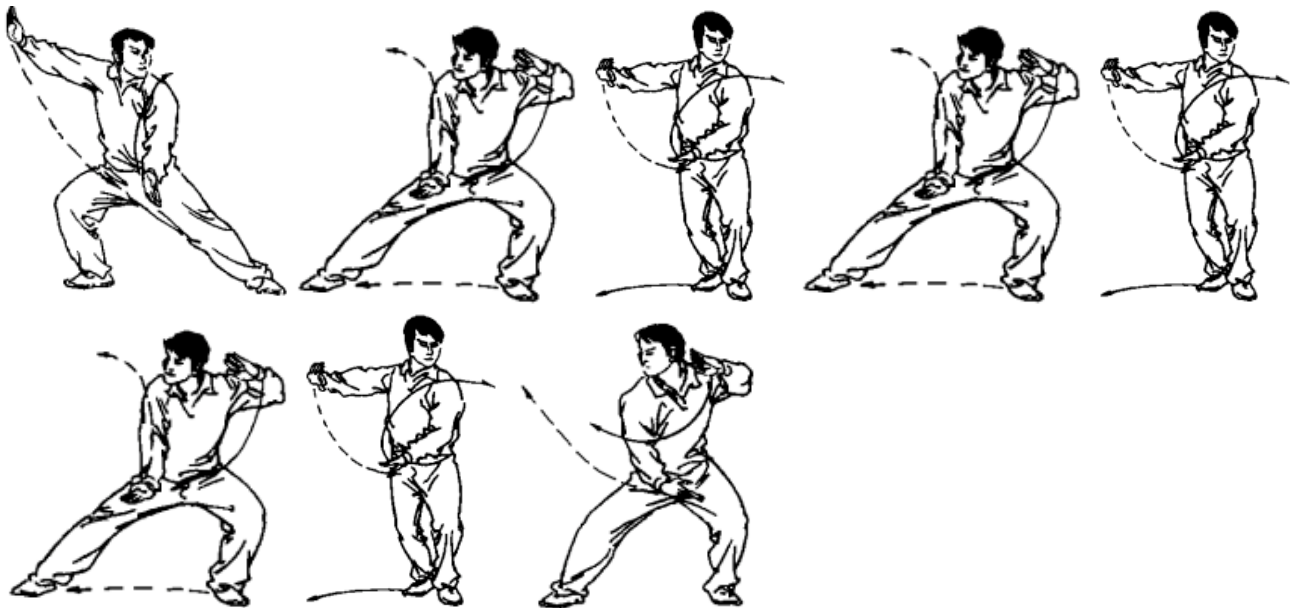
(47) Sechsmal versiegeln und viermal verschließen (links) / LiuFeng SiBi (六封四闭)



(48) Die einzelne Peitsche (rechts) / DanBian (单鞭)



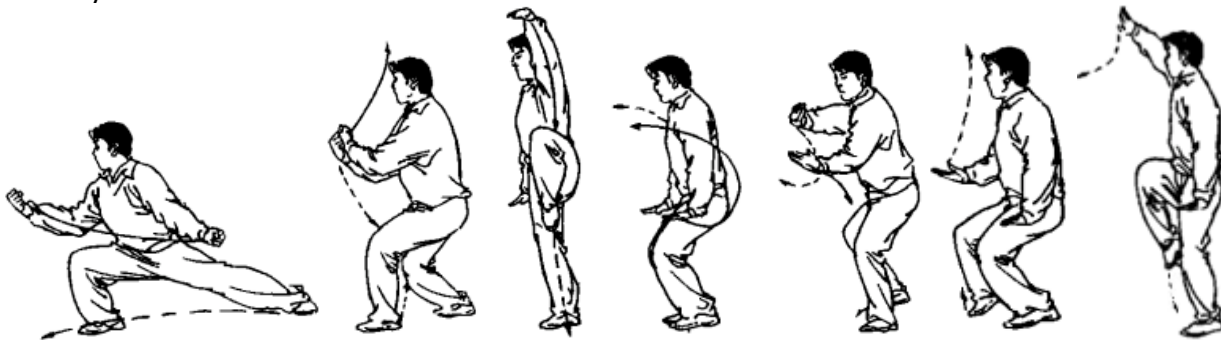
(49) Wolkenhände (rechts *3) / YunShou (云手) - Pan-Rechtsgehen (盼) / Metall (金)
/ Westen (西) / RN17-ShanZhong / Lunge



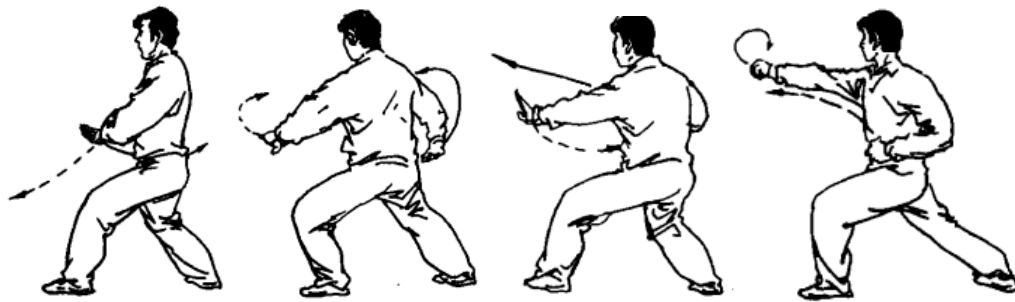
(50) Lottuskick und sich nach unten strecken (links) / Baijiao Diecha (摆脚跌叉)



(51) Goldene Hahn auf einem Bein stehen (links und rechts *2) / JinJi DuLi (金鸡独立) - Ding-Zentralstehen (定) / Erde (土) / Mitte (中) / DanTian (RN4-GuanYuan) / Nieren



(52) Die Hand verdeckt Arm und Faust (rechts) / Yanshou Gongchui (掩手肱拳)



(53) Sechsmal versiegeln und viermal verschließen (rechts) / LiuFeng SiBi (六封四闭)



(54) Die einzelne Peitsche (links) / DanBian (单鞭)

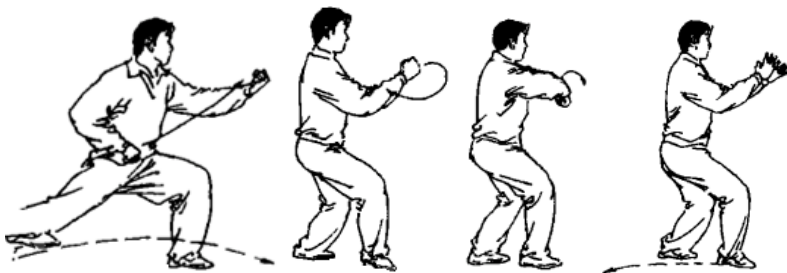


iv. Schluss

(55) Der Drache neigt sich zum Boden / QueDiLong (雀地龙)



(56) Vorwärtsschreiten und mit den sieben Sternen schlagen / ShangBu QiXing (上步七星)



(57) Rückwärtsschreiten und die Arme spreizen / XiaBu KuaGong (下步跨肱)



(58) Lotus Kick mit beiden Händen gegen den Fuß bewegen / ZhuanShen Shuang BaiLian (转身双摆莲)



(59) Kanonenfaust zum Kopf (rechts) / DangTouPao (当头炮)



(60) Buddhas Wächter stampft mit dem Stöbel (4 von 4) / JinGang DaoDui (金刚捣碓)



(61) Schlussstellung / ShouShi (收势)



III. TaijiQuan der Acht-Trigramme und Fünf-Elemente (孙氏太极拳十三势)

(I) SUN-Stil TaijiQuan der Acht-Trigramme (太极拳的八法)

i. Die vier geraden Richtungen / SiZhengShou (四正手)

- Peng-Abwehren (棚) / Kan-Wasser (三坎为水) / Norden (北) / DanTian (RN4-GuanYuan) / Nieren
- Lü-Zurückgleiten (捋) / Li-Feuer (三离为火) / Süden (南) / DU4-MingMen / Herz
- Ji-Pressen (挤) / Zhen-Donner (三震为雷) / Osten (东) / DU8-JinSuo / Leber
- An-Drücken (按) / Dui-See (三兑为泽) / Westen (西) / RN17-ShanZhong / Lunge

1. Die vier geraden Richtungen (rechts) / SiZhengShou (四正手)

(1) WuJi (无极) und TaiJi (太极)

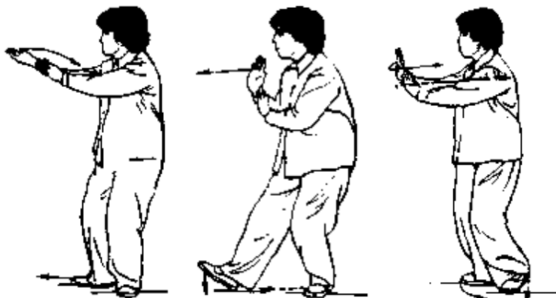


(2) Die Hände öffnen / KaiShou (开手)

(3) Die Hände schließen / HeShou (合手)

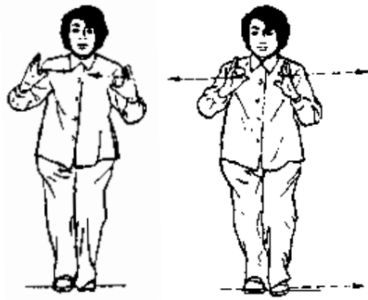


(4) Den Mantel befestigen (rechts) / LanZhaYi (懒扎衣)



(5) Die Hände öffnen / KaiShou (开手)

(6) Die Hände schließen / HeShou (合手)



(7) Einarmige Peitsche (links) / DanBian (单鞭)

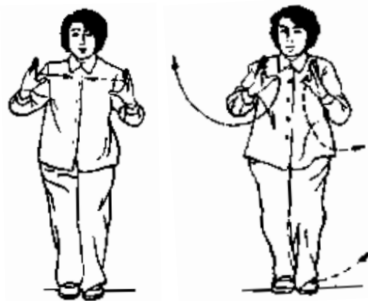
(8) Die Hand heben (rechts) / TiShouShangShi (提手上式)

(9) Der weiße Kranich spreizt seine Flügel (rechts) / BaiHeLiangChi (白鹤亮翅)



(10) Die Hände öffnen / KaiShou (开手)

(11) Die Hände schließen / HeShou (合手)



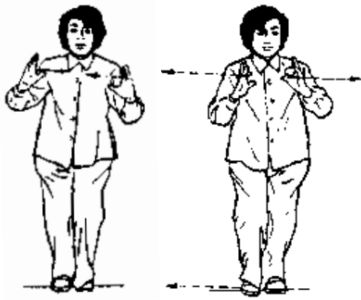
(12) Über Knie streifen und diagonal schieben (links) / LouXiAoBu (搂膝拗步)

(13) Den Mantel befestigen (links) / LanZhaYi (懒扎衣)



(14) Die Hände öffnen / KaiShou (开手)

(15) Die Hände schließen / HeShou (合手)



2. Die vier geraden Richtungen (links) / SiZhengShou (四正手)

(16) Einarmige Peitsche (rechts) / DanBian (单鞭)

(17) Die Hand heben (links) / TiShouShangShi (提手上式)

(18) Der weiße Kranich spreizt seine Flügel (links) / BaiHeLiangChi (白鹤亮翅)



(19) Die Hände öffnen / KaiShou (开手)

(20) Die Hände schließen / HeShou (合手)



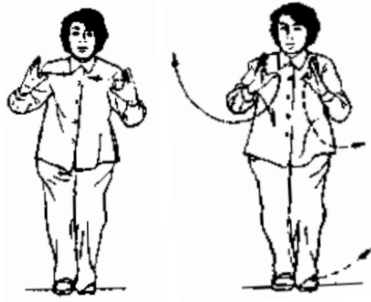
(21) Über Knie streifen und diagonal schieben (rechts) / LouXiAoBu (搂膝拗步)

(22) Den Mantel befestigen (rechts) / LanZhaYi (懒扎衣)



(23) Die Hände öffnen / KaiShou (开手)

(24) Die Hände schließen / HeShou (合手)



(II) SUN-Stil TaijiQuan der Fünf-Elemente (孙氏太极拳五行)

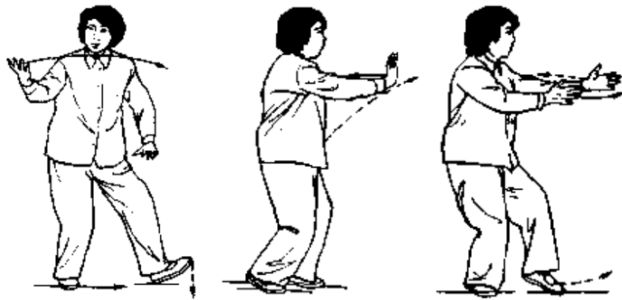
- Jin-Vorwärtsgehen (进) / Wasser (水) / Norden (北) / DanTian (RN4-GuanYuan) / Nieren
- Tui-Zurückgehen (退) / Feuer (火) / Süden (南) / DU4-MingMen / Herz
- Gu-Linksgehen (顾) / Holz (木) / Osten (东) / DU8-JinSuo / Leber
- Pan-Rechtsgehen (盼) / Metall (金) / Westen (西) / RN17-ShanZhong / Lunge
- Ding-Zentralstehen (定) / Erde (土) / Mitte (中) / DanTian (RN4-GuanYuan) / Nieren

i. JinTui-Vorwärts- und Zurückgehen (进退) - Wasser und Feuer (水火) – Norden und Süden (南北)

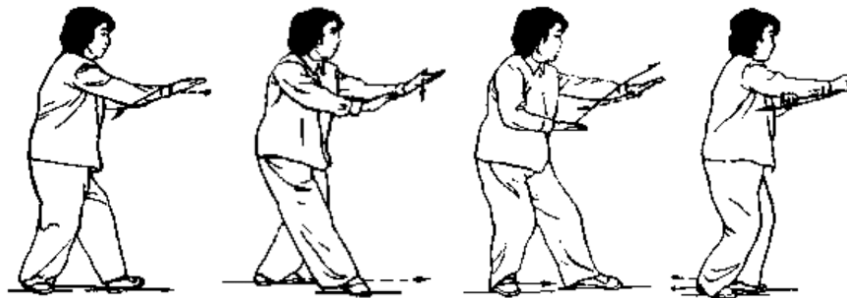
1. Jin-Vorwärtsgehen (进) / Wasser (水) / Norden (北) / DanTian (RN4-GuanYuan) / Nieren

(25) Über Knie streifen und diagonal schieben (links) / LouXiAoBu (搂膝拗步)

(26) Die Laute spielen (links) / ShouHuiPiPa (手挥琵琶)

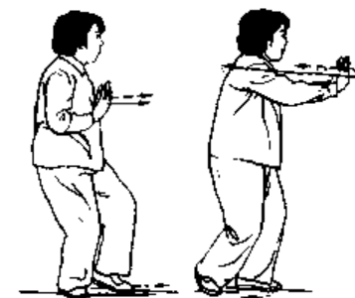


(27) Vorschreiten, abwehren und Faust stoßen (rechts) / JinBuBanLanChui (进步搬拦捶)



(28) Sich wie ein Siegel abschließen (links) / RuFengShiBi (如封似闭)

(29) Den Tiger umarmen und Berg schieben (links) / BaoHuGuiShan (抱虎推山)



(30) Die Hände öffnen / KaiShou (开手)

(31) Die Hände schließen / HeShou (合手)



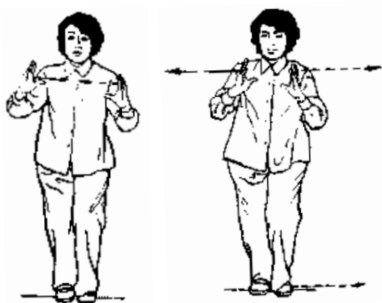
(32) Über Knie streifen und diagonal schieben (links) / LouXiAoBu (搂膝拗步)

(33) Den Mantel befestigen (rechts) / LanZhaYi (懒扎衣)



(34) Die Hände öffnen / KaiShou (开手)

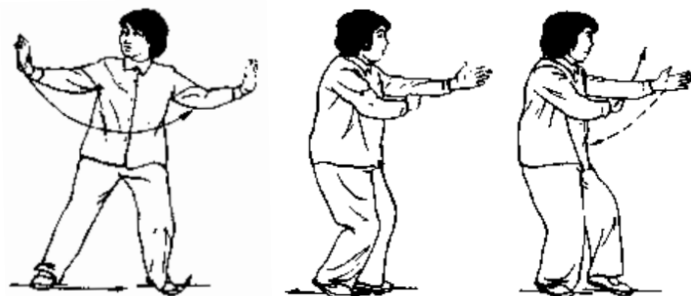
(35) Die Hände schließen / HeShou (合手)



2. Tui-Zurückgehen (退) / Feuer (火) / Süden (南) / DU4-MingMen / Herz

(36) Die einzelne Peitsche (links) / DanBian (单鞭)

(37) Die Faust unterm Ellbogen beobachten (links) / ZhouDiKanChui (肘下看捶)



(38) Den Affen rückwärtsziehen (links und rechts) / DaoQianHou (倒牵猴)



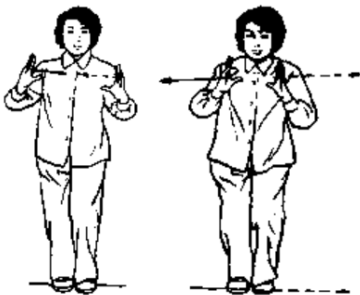
(39) Die Laute spielen (rechts) / ShouHuiPiPa (手挥琵琶)

(40) Der weiße Kranich spreizt seine Flügel (rechts) / BaiHeLiangChi (白鹤亮翅)



(41) Die Hände öffnen / KaiShou (开手)

(42) Die Hände schließen / HeShou (合手)

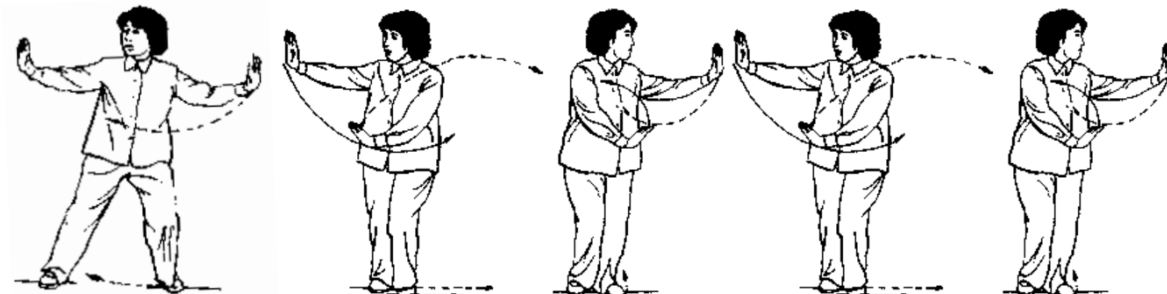


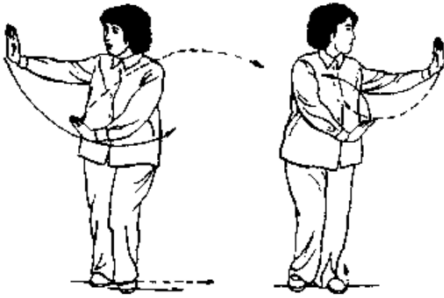
ii. Kick / TuiFa (腿法)

1. Das Fuß anheben / QiJiao (起脚)

(43) Die einzelne Peitsche (links) / DanBian (单鞭)

(44) Wolkenhände (links) / YunShou (云手)



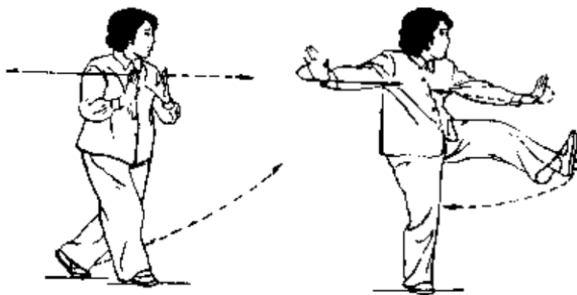


(45) Das Pferd am Hals tätscheln (rechts) / GaoTanMa (高探马)

(46) Das rechte Fuß anheben / YouQiJiao (右起脚)

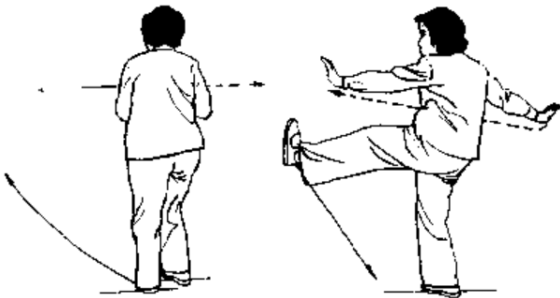


(47) Der linke Fuß heben / ZuoQiJiao (左起脚)

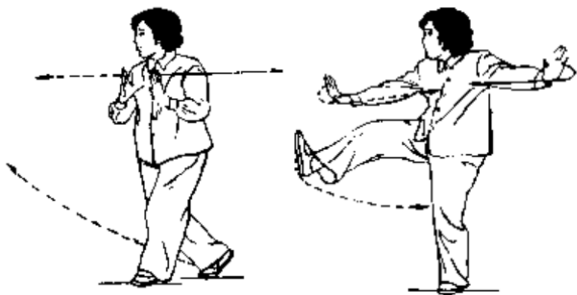


2. Fersenstoß / DengJiao (蹬脚)

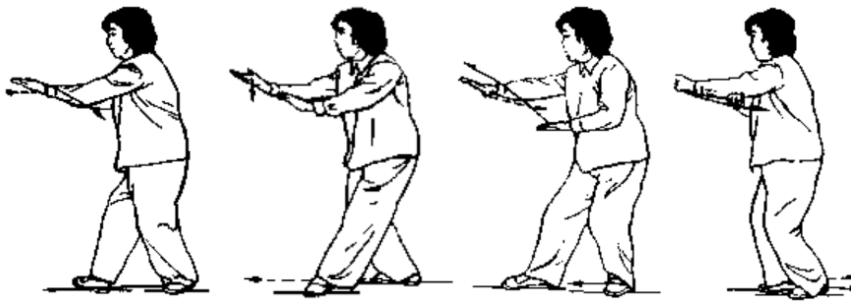
(48) Den Körper drehen und Fersenstoß / ZhuanShenTiJiao (转身蹬脚)



(49) Fersenstoß rechts / TiJiao (右蹬脚)

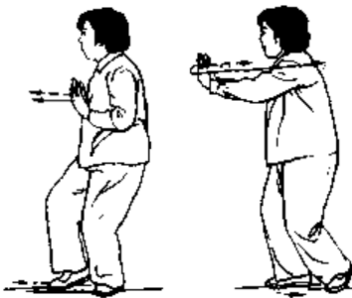


(50) Vorschreiten, abwehren und Faust stoßen (rechts) / JinBuBanLanChui (进步搬拦捶)



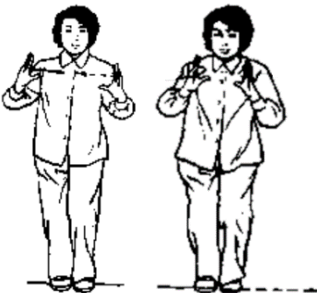
(51) Sich wie ein Siegel abschließen (links) / RuFengShiBi (如封似闭)

(52) Den Tiger umarmen und Berg schieben (links) / BaoHuGuiShan (抱虎推山)



(53) Die Hände öffnen / KaiShou (开手)

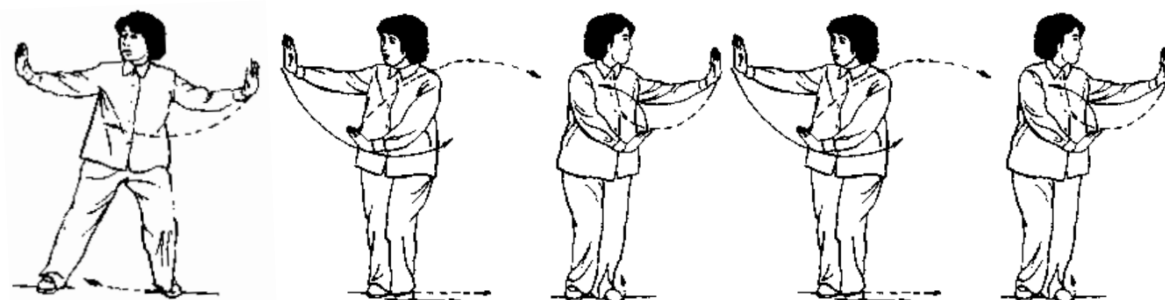
(54) Die Hände schließen / HeShou (合手)

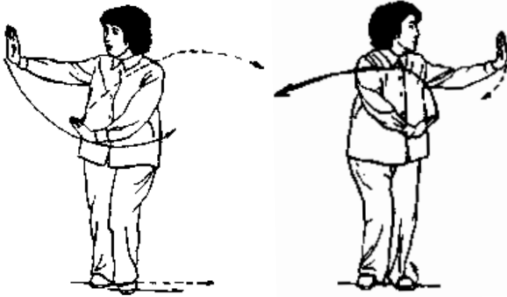


iii. GuPan-Links- und Rechtsgehen (顾盼) - Holz und Metall (金木) - Osten und Westen (东西) - Ding-Zentralstehen (定) – Erde (土) – Mitte (中)

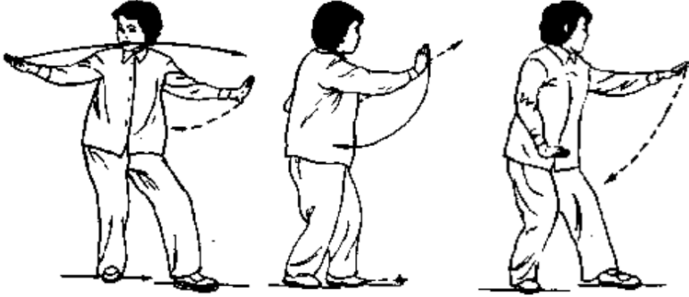
(55) Die einzelne Peitsche (links) / DanBian (单鞭)

(56) Wolkenhände (links) / YunShou (云手) - Gu-Linksgehen (顾) / Holz (木) / Osten (东) / DU8-JinSuo / Leber





(57) Die Hände absenken / YunShouXiaShi (云手下势)



(58) Goldene Hahn auf einem Bein stehen (links und rechts) / JinJi DuLi (金鸡独立) -
Ding-Zentralstehen (定) / Erde (土) / Mitte (中) / DanTian (RN4-GuanYuan) /
Nieren

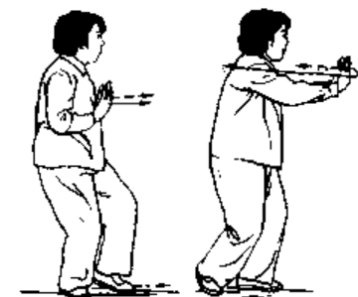


(59) Vorschreiten, abwehren und Faust stoßen (rechts) / JinBuBanLanChui (进步搬拦捶)



(60) Sich wie ein Siegel abschließen (links) / RuFengShiBi (如封似闭)

(61) Den Tiger umarmen und Berg schieben (links) / BaoHuGuiShan (抱虎推山)



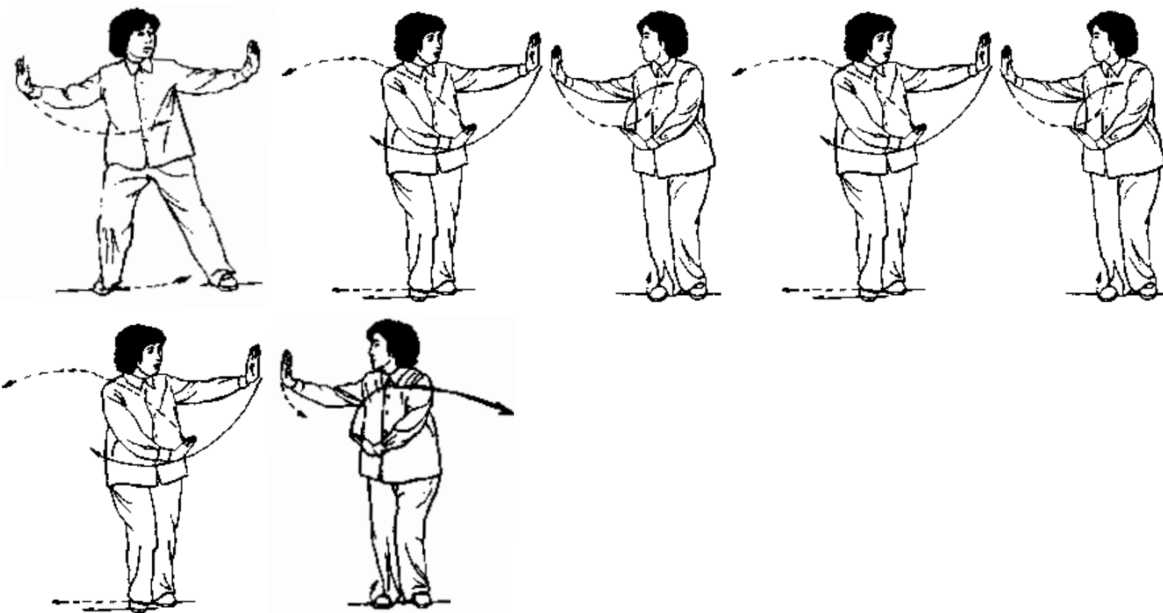
(62) Die Hände öffnen / KaiShou (开手)

(63) Die Hände schließen / HeShou (合手)

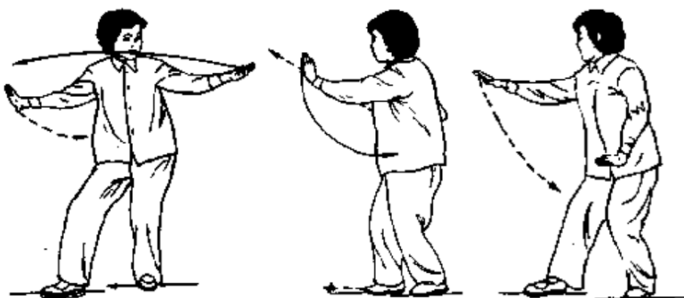


(64) Die einzelne Peitsche (rechts) / DanBian (单鞭)

(65) Wolkenhände (rechts) / YunShou (云手) - Pan-Rechtsgehen (盼) / Metall (金) / Westen (西) / RN17-ShanZhong / Lunge



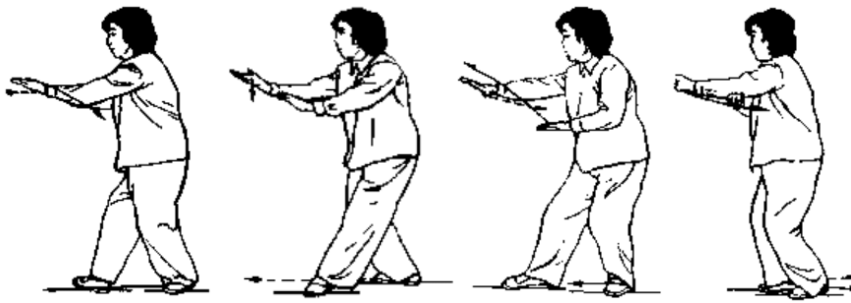
(66) Die Hände absenken / YunShouXiaShi (云手下势)



(67) Goldene Hahn auf einem Bein stehen (links und rechts) / JinJi DuLi (金鸡独立) - Ding-Zentralstehen (定) / Erde (土) / Mitte (中) / DanTian (RN4-GuanYuan) / Nieren

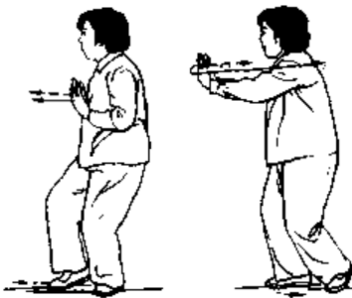


(68) Vorschreiten, abwehren und Faust stoßen (rechts) / JinBuBanLanChui (进步搬拦捶)



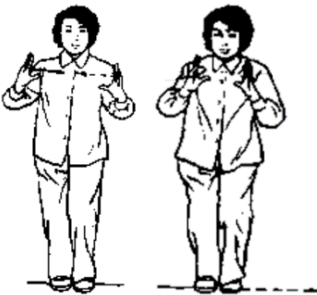
(69) Sich wie ein Siegel abschließen (links) / RuFengShiBi (如封似闭)

(70) Den Tiger umarmen und Berg schieben (links) / BaoHuGuiShan (抱虎推山)



(71) Die Hände öffnen / KaiShou (开手)

(72) Die Hände schließen / HeShou (合手)

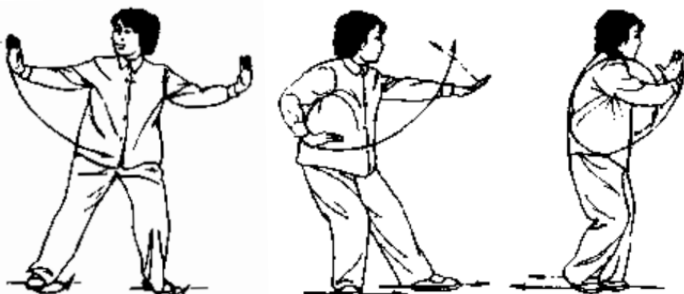


vii. Schluss

(73) Einarmige Peitsche (links) / DanBian (单鞭)

(74) Einarmige Peitsche mit einer Hand senken (links) / DanBianXiaShi (单鞭下式)

(75) Vorschreiten und die sieben Sterne Fäusten (links) / ShangBuQiXing (上步七星)



(76) Den Tiger reiten (links) / XiaBuKuaHu (下步跨虎)

(77) Den Körper drehen und Lotuskick (rechts) / ZhuanShenBaiLian (转身摆莲)



(78) Den Tiger mit dem Bogen schießen (links) / WanGongSheHu (弯弓射虎)

(79) Mit beiden Fäusten schlagen (links) / ShuangZhuangChui (双撞捶)



(80) Yin und Yang vereinen (links) / YinYangHunYi (阴阳混一)

(81) Schluss / ShouShi (收势)

