

Tai Chi Qi Gong

Ich habe die Übungserie von Lin, Hou-Sheng nach meinem Verständnis, das ich durch viele jährigen Beschäftigung mit Taijiquan erworben habe, auf vier Teile wie die folgende aufgeteilt,

- Teil I – Die Bewegung mit der gegensätzlichen Kraft
- Teil II – Die Bewegung von dem Mittelpunkt aus
- Teil III – Die Bewegung im Bogenschritt
- Teil IV – Die Bewegung zur Harmonieren des Qi

Dabei habe ich teilweise die Reihenfolge der ursprünglichen Übungserie versetzt, z. B., Ü5 - Rudeln am Bord und Ü6 - Mit den Armen rollend bewegen sowie Ü 14 - Wie Adler fliegen und Ü15 - mit Faust stoßen umgetauscht, um die Bewegung der Figuren dem Prinzip entsprechend einzuordnen.

Teil I: Die Bewegung mit der gegensätzlichen Kraft - Ü1 bis Ü5

Wie Yin und Yang sich als gegensätzliche Polen darstellen und doch in sich ein Ganze bilden, so werden die Arme und Beine beim ersten Teil als Gegensätzliche Polen in Betrachtung gezogen und deren Bewegung nach dem Prinzip der Gegensätzlichkeit koordiniert. Die Anwendung der gegensätzlichen Kraft können wir einfach mit unserer Gangart vergleichen. Physiologisch gedacht, ist es so weit klar, dass wir beim Vorwärtsgehen zuerst den Fuß nach hinten drücken müssen, um die Widerstandskraft des Bodens zu erzeugen, die unseren Körper vorwärts schiebt. Ohne diesen inneren Vorgang kann das einfache Gehen nicht stattfinden. Die äußere Bewegung hat einen unmittelbaren Zusammen mit dem Vorgang des Inneren, worauf es bei Taijiquan die Koordination zwischen Innen und Außen als verbindliches Paar verlangt.

Was wir in unserem alltäglichen Gehen nicht bewussten wahrgenommen haben, wird die Nutzlichkeit der gegensätzlichen Kraft schon lange in der chinesischen Kampfkunst Taijiquan als Grundprinzip in der Bewegung umgesetzt, wie es in der Abhandlung über Tai Chi Chuan von Chang San-Feng so beschrieb:

“Wo es oben gibt, muß es auch unten geben. Wo es vorne gibt, muß es auch hinten geben. Wo es links gibt, muß es auch rechts geben. Falls die “innere Aufmerksamkeit” (I) nach oben gerichtet ist, muß sie auch unten sein.” (Ausgewählte Schriften zu Tai Chi Chuan. Cheng Mang Ching, S. 228)

Hier wird die Bewegung der Arme, die nach oben geht, mit der Bewegung der Beine koordiniert. Das heisst, bevor man die Arme hebt, drückt man erst die Füße zum Boden, um die Widerstandskraft des Bodens als Energie der Erde anzuzapfen und dann der empören Kraft entsprechend die Arme hoch kommen zu lassen. Die Widerstandskraft des Bodens als Energie der Erde vorzustellen, ist im chinesischen Sinnen identisch mit dem “Sprunde Quelle-Punkt”, der nach Darstellung des chinesischen Energiesystems zu Nieren-Meridian zählt und unten dem Fußballen nahe zur Fußsohlmitte liegt. Durch den Druck auf der Fußsohlemitte gelangt man die Energie der Erde, die man in Verbindung mit “I” - dem Bewusstsein der Einstellung - durch den Körper aufwärts leiten kann. Auf dieser Weise werden die Arme nicht wie gewöhnt mit der Muskelkraft gehoben, sondern von der steigenden Energie hoch getragen. Dabei sollt man die Arme und Beine nicht getrennt, sondern im Einklang so bewegen, als ob der Körper von einer zentrierte Kraft durchgezogen und sich als Ganze öffnen und schließen würdet.

Da die äußere Bewegung des Körpers von der Energie des inneren gesteuert ist, wird der Körper beim Öffnen und Schließen - die Bewegung nach außen und das Zurückziehen – als Ballon vorgestellt, wie der Körper durch die Füllung der Energie sich wie ein Ballon öffnet und so in Bewegung kommt. Nach dem Vollenden der Figure bildet sich der Körper wie ein Ballon beim Luftauslassen allmählich zurück. Das Öffnen und Schließen des Körpers werden von innen aus aktiviert. Der Körper verhält sich dabei passiv. Wie man den Körper beim Loslassen aller Muskelkräfte mit der Energie bewegt, wird als Sprichworte in Tai Chi Klassik so formuliert:

“Der Geiste lenkt das Qi, das Qi lenkt den Körper.”

Der Vorgang von Ü1 bis Ü5 wird mit den folgenden Schritten durchgeführt:

- Alle Körperteilen vor dem Einsatz erst loslassen
- Mit den Fußsohlenmitten den Boden sanft drücken, um die Energie der Erde anzuzapfen
- Die Arme dieser Energie entsprechend steigen lassen (Achtung: nicht heben) und so zur gewünschten Stellung als Gestalt der Figure ankommen. Die Arme bleiben von den Schultern aus locker.
- Dann das vom Boden angezapfte Qi durch die Arme bis in die Finger leiten und sich wie ein gedehnter Ballon darstellen. In der offenesten Position alle Körperteile entspannen.
- Das Qi, je nach dem Prozess beim Wiederholen, von Füllen bis zum Senden bringen
- Beim Schließen die Arme in Einklang mit dem Steißbein sinken und die Knies entsprechend beugen. Die Arme wieder in die Ausgangsposition zurückbringen und sich in die eigene Mitte kurz ausruhen.

Die Aufgabe beim Wiederholen

Im Sinne der Energiearbeit werden die Übung außer dem äußeren Bewegungsablauf noch mit dem inneren Aspekt ergänzt. Dabei spielt die Aufmerksamkeit als “Yi” - die geistige Einstellung - eine entscheidende Rolle. Die Kraft unseres Geists, die uns zum Denken und Handeln befähigt, wird hier als “Yi” auf dem Ballonbild eingestellt und beim 6 mals Wiederholen als Ausgabe mit den verschiedenen Schwerpunkte eingesetzt. Dabei geht es um den Moment beim Vollenden einer Figure, in der sich der Körper vom äußeren Geschehen bis zum Senden der Energie in einen idealen Zustand befindet. Die folgenden Zahlen sind der Reihenfolge der Wiederholung entsprechend dargestellt und die Inhalte dahinten dienen als Hinweis zum Entfalten eines Energiekörpers:

1. Den Körper als Gestalt auf der gewünschten Stelle bringen und sich mit allen Körperteilen, bzw. Schultern und Ellenbogen, doch in einem entspannten Zustand befinden.
2. Die Energie der Erde von den Füßen durch die Beine, Wirbelsäule steigen lassen und dann durch die Arme bis in die Fingerkuppe leiten. Die Mittelfinger leicht nach außen strecken.
3. Den Körper-Ballon mit dem Volumen, je nach der Position der Hände, allmählich nach oben erweitern, bis bei jedem Finger ankommen lassen.
4. Den Körper-Ballon mit der Energie bis in die Fingerkuppe voll füllen. Alle Finger strecken sich leicht nach vorne.
5. Den Körper-Ballon im idealen Fall öffnen, das Licht in der Mitte verstärken und durch die zehn Fingerspitzen nach aussen senden.
6. Den Körper-Ballon wie einen Laterne mit dem Licht durchleuchten. Alle Hautzelle wie Fensterchen öffnen und das Licht durch die Haut zu alle Richtungen nach außen senden.

預 備 式

Die Vorbereitung (wie bei Meditation im Stehen)

- Vor Beginn den Körper in Grundstellung bringen – Füße schulterbreit parallel stehen, Knies leicht beugen, Ellenbogen nach außen drehen und Arme seitlich locker hängen.
- Dann in die eigene Mitte im Bauch zurückkehren, den Bauchbereich vom Mittelpunkt aus frei nach außen dehnen und das Energiezentrum - den Dan Tien-Punkt öffnen.
- Das Gewicht durch die Fußsohlenmitte in die Erde verankern, alle Körperteile entsprechend loslassen
- Die Zehen auf den Boden greifen, die Fußsohlenmitte sanft zum Boden drücken, zugleich über den Scheitelpunkt nach oben strecken – die Körperachse aufrichten
- Das Gesicht entspannen, die Zunge am Obergaumen hinten dem Schneidezahn legen
- Das Kinn zum Brustbein leicht einziehen, so den Scheitelpunkt als höchster Punkt wie Antenne zum Himmel weisen.
- Anschließend sich nur auf den Mittelpunkt konzentrieren und in Ruhe dort kurz verweilen.

第一式 起 勢

Übung 1 - Das Qi wecken

- Die Arme seitlich locker hängen. Die Handgelenke - wie von zwei Schnüren gezogen - bis auf Schulterhöhe heben. Die Hände öffnen und mit den Fingern leicht nach vorne strecken.
- Die Hände bis vor den Bauch senken, leicht in die Knie gehen und die Hände hängen lassen.
- Die Fußsohlenmitte sanft zum Boden drücken, die Hände mit der steigenden Energie bis auf Schulterhöhe heben. Die Energie durch die Arme bis in die Finger leiten, die Handflächen vom Mittelpunkt aus öffnen, alle Finger leicht nach vorne strecken.
- Dann die Hände wieder vor den Bauch senken und sanft in die Knie gehen.
- Den gleichen Vorgang noch 4mal wiederholen

第二式 開 胸 闊 腑

Übung 2 - Den Brustkorb öffnen und weitem

- Die Hände mit den Handflächen im Abstand ca. 25 cm gegenüber vor den Bauch heben und sich dazwischen einen Energieballon vorstellen .
- Zuerst die Fußsohlenmitte zum Boden drücken, zugleich den Ballon mit der Energie bis auf Brusthöhe steigen lassen.
- Sich auf den Mittelpunkte der Handflächen konzentrieren. Die Dehnungskraft zwischen den Händen treibt die Arme zur Seite.
- Den Brustkorb leicht öffnen, die Energie durch die Arme bis in die Finger leiten. So die Arme auf Schulterhöhe seitlich in die Länge führen, ohne sie auszustrecken. Den Körper-Ballon mit der Energie füllen und mit den äußeren Ballon zwischen den Händen gleichzeitig vollenden.
- Dann bildet sich der Ballon zurück, die Arme entsprechend nach vorne zurückziehen.
- Die Handflächen nach unten drehen. Die Hände bis vor den Bauch sinken, sanft in die Knie gehen.
- den gleichen Vorgang noch 5mal wiederholen

第三式 揮 舞 彩 虹

Übung 3 - Mit dem Regenbogen tanzen

- Die Hände auf Bauchhöhe heben, etwas breiter als die Hüfte mit den Handflächen gegenüber halten und sich dazwischen ein Energieband, ähnlich wie bei Gleitschirm, vorstellen .
- Zuerst die Fußsohlenmitte zum Boden drücken, zugleich das Energieband als Gegengewicht über den Kopf steigen lassen. Den Körper-Ballon öffnen und mit den Armen in V-Stellung zum Himmel zeigen. Die Mittelfinger strecken sich leicht und die Handflächen stellen sich genau gegenüber. Die Arme bleiben von den Schultern aus locker.
- Dann das Energieband nach links ziehen, den Körper zum Ausgleich mit dem Gewicht auf den rechten Fuß verlagern und mit der Hüfte leicht nach rechts dehnen. Der linke Arm liegt auf Schulterhöhe in die Länge und der rechte Arm steht locker neben dem rechten Ohr. Alle Finger leicht durchstrecken und die Handflächen zueinander wenden.
- Das Energieband nach rechts ziehen, das Gewicht in die Mitte rücken, weiter nach rechts ziehen, das Gewicht auf den linken Fuß verlagern und die Hüfte leicht nach links dehnen. Der rechte Arm liegt auf Schulterhöhe in die Länge und der linke Arm steht locker neben dem linken Ohr. Alle Finger leicht durchstrecken und die Handflächen zueinander wenden.
- Das Energieband wieder nach links ziehen, das Gewicht in die Mitte verlagern, so links und rechts abwechselnd noch 2 mal wiederholen und das Energieband wie ein Regenbogen hin und her schieben. Anschließend die Hände der Mittellinie entlang bis vor den Bauch sinken.

第四式 輪 臂 分 雲

Übung 4 - Die Wolken auseinander schieben

- Die Hände, mit den Handflächen nach innen, vor dem Bauch an den Handgelenke kreuzen.
- Zuerst die Fußsohlenmitte zum Boden drücken, die Arme wie von der Hebekraft über den Kopf hoch heben. Die Handflächen drehen sich leicht nach oben.
- Bis die Arme seitlich neben dem Kopf parallel stehen, die Handflächen zeigen sich zueinander. Die Schultern bleiben hängen und die Hände strecken sich leicht nach oben.
- Dann die Handflächen nach außen drehen, die Arme im Einklang mit dem Steißbein seitlich senken, sanft in die Knien gehen und schließlich die Hände wieder vor den Bauch kreuzen.
- Den gleichen Vorgang noch 5 mal wiederholen.

第五式 湖 心 划 船

Übung 5 - Mitten im See rudern

- Die Arme auf Hüfthöhe seitlich anheben und mit den Handflächen nach oben zeigen.
- Zuerst die Fußsohlenmitte zum Boden drücken, zugleich die Arme nach hinten zur Ecke schwingen. Mit der Kraft aus dem Boden die Arme hoch kleisen, bis sie seitlich neben dem Kopf parallel stehen. Die Handflächen zeigen nach vorne und die Finger strecken sich leicht nach oben. Die Arme bleiben von Schultern aus locker.
- Dann den Oberkörper nach vorne beugen, die Arme entsprechend runter kreisen, bis sich der Oberkörper parallel zum Boden zeigt und sich die Hände vor die Füße befinden. Den Kopf nicht hängen lassen, sondern oben halten.
- Dann in die Ausgangsposition zurückkehren – die Knies beugen, den Oberkörper aufrichten und die Arme mit den Handflächen nach oben seitlich anheben und den gleichen Vorgang noch 5 mal wiederholen.

Teil II: Die Bewegung vom Mittelpunkt aus (Ü6 -Ü10)

In der taoistischen Kosmologie bedeutet der Begriff "Tai Chi" das Unisversum, das eine zentrale Kraft in sich verbirgt, die alle Planeten um eigene Achse drehen lässt. Angesichts dieser Einstellung wird es bei Tai Chi einen Mittelpunkt im Bauch als Kraftquelle vorgestellt, die alle Bewegungen mobilisiert. Im Bezug mit dem Mittelpunkt wird eine Körperachse der Wirbelsäule entlang aufgerichtet, die sich vertikal zwischen den Scheitelpunkt und Steißbein befindet. Durch die Drehung der Körperachse wird das Gewicht abwechselnd zwischen den Füßen verlagert und so stellen die Füße wie die Yin- und Yang-Polaritäten zwischen Leere und Volle auch abwechselnd dar. Mittel der Drehung werden die Arme zum Öffnen und Schließen in Bewegung gebracht. Außer der Körperachse bleiben alle Körperteile in sich passiv und ruhig, ohne irgendwo selbst aktive zu sein. Diese vom Mittelpunkt ausgehende Bewegungsart wird in der "Lied von den Dreizehn Stellungen" so beschrieben:

Der ganze Körper soll leicht und beweglich sein, als ob er am Scheitel aufgehängt wäre.

Lassen das Beugen und Strecken, Öffnen und Schließen vollkommen natürlich geschehen.

(S. 247)

Der Vorgang von Ü6 bis Ü10 wird mit den folgenden Schritten durchgeführt:

- Vor dem Beginn die Körperachse aufrichten - das Steißbein wie einen Ankel hängen lassen und den Scheitelpunkt nach oben strecken.
- Beim Öffnen: die Körperachse nach rechts / links drehen und das Gewicht auf dem rechten / linken Fuß verlagern. Zugleich die Arme mittel der Drehung in Bewegung setzen und in die gewünschte Stellung der Figure bringen.
- Beim Schließen: die Körperachse nach vorne drehen und das Gewicht in die Mitte zwischen den Füßen Fuß rücken. Die Arme in die Ausgangsposition zurückführen. Sich wieder in die eigene Mitte befinden und kurz ausruhen.
- Den gleichen Vorgang links und rechts abwechselnd je 3 mal wiederholen.

Die Aufgaben beim Wiederholen

Die Aufgaben sind mit den folgenden Zahlen als Reihfolge der Wiederholung kombiniert. Es geht dabei um dem Moment beim Vollenden einer Figuren, wenn das Gewicht auf einem Fuß verlagert.

1. Die Stellung verschiedener Körperteile prüfen, z. B., die Körperachse senkrecht auf der rechten / linken Fußsohle stehen, die Fußsohlen ganz auf dem Boden stehen, die Knies leicht beugen und nach vorne zeigen, die Schultern nicht nach hinten biegen sondern hängen lassen. Die Arme nicht durchstrecken, sondern locker hängen. Der Oberkörper bleibt gerad.
2. Die Drehung der Körperachse mit der Funktion eines Korkziehers vergleichen, der mit der Spitze in die Tiefe geht und eine Kraft von innen aus nach oben steigt und sich zugleich spiral bewegt. Auf dieser Weise den Körper als Ballon öffnen und im Bezug mit den einigen Stellen, z. B., Scheitelpunkt, Fußsohle, Ellenbogen, gegenspannen und so den Körper-Ballon vervollständigen.
3. Während dem Gegenspannen das innere Licht dazwischen verstärken und dann durch die Fingerspitzen und auch durch die Haut nach außen senden. Sich dabei vorstellen, wie die Energie beim Öffnen, wie ein Wirbel, vom Zentrum aus spiral nach außen ausbreiten und beim Schließen von Außen spiral ins Zentrum verdichten.

第六式 倒 擗 猴

Übung 6 - Die Arme rollend bewegen

- Die Arme seitlich auf Tailliehöhe anheben, die rechte Handfläche zeigt nach oben und die linke dagegen nach unten.
- Zuerst die Körperachse nach rechts drehen, das Gewicht auf dem rechten Fuß verlagern. Zugleich den rechten Arm locker nach hinten pendeln und den linken, wie von allein, nach vorne schieben. Die Arme ziehen sich auf Schulternhöhe leicht in die Länge .
- Dann die Handflächen nach oben wenden, die Körperachse zurückdrehen und das Gewicht wieder in die Mitte verlagern. Zugleich die Ellenbogen zum Körper senken, die Arme ziehen sich mit der umgekehrten Handstellung zurück. Die linke Handfläche zeigt nach oben und die rechte nach unten
- Den gleichen Vorgang links und rechts abwechselnd bis jede Seite 3 mals wiederholen.

第七式 單 手 托 日

Ü7. Mit einer Hand die Sonne heben

- Zuerst die Körperachse nach links drehen, die rechte Hand vor den Bauch heben und die linke schiebt sich nach hinten
- Dann die rechte Fußspitze sanft zum Boden drücken, mit der Körperachse weiter nach links drehen, das Gewicht auf den linken Fuß verlagern und zugleich die Arme diagonal in die Länge führen. Die rechte Hand befindet sich in Richtung von der linken vorderen Ecke mit der Handfläche nach oben und die linke dagegen nach hinten unten.
- Die Körperachse zurückdrehen, den rechten Arm senken und den linken zurückführen. Die rechte Fußsohle wieder auf dem Boden setzen und das Gewicht in die Mitte verlagern.
- Den gleichen Vorgang links und rechts abwechselnd bis jede Seite 3 mals wiederholen.

第八式 轉 體 望 月

Übung 8 - Den Oberkörper drehen und zum Mond schauen

- Zuerst die Körperachse nach links drehen, die Arme nach hinten zur Ecke hochheben und das Gewicht auf den linken Fuß verlagern. Beide Hände befinden sich parallel mit den Handflächen schräg gegenüber - die linke höher als die rechte.
- Mit der rechten Fußsohlenmitte dem Boden drücken, die Energie der Erde durch die Arme in die Finger leiten. Die Mittelfinger leicht nach oben strecken und zum Mond schauen.
- Dann die Körperachse zurückdrehen, die Arme seitlich senken und das Gewicht in die Mitte verlagern.
- Den gleichen Vorgang links und rechts abwechselnd bis jede Seite 3 mals wiederholen.

第九式 拉 弓 射 箭

Übung 9 - Den Bogen spannen

- Die Arme auf Hüfthöhe seitlich anheben, die Fingerkuppen zusammen halten und die Hände zur Leerfaust ballen, die Innenseiten zeigen nach oben.
- Zuerst die Körperachse nach rechts drehen, die Fauste lösen, den rechten Ellbogen nach hinten spannen und die linke Hand dagegen nach vorne schieben. das Gewicht auf den rechten Fuss verlagern.
- Der linke Arm befindet sich auf Schulterhöhe parallel zum Boden, die Handfläche zeigt nach vorne,
- Dann die Körperachse nach vorne drehen, das Gewicht in die Mitte verlagern, die Arme zu körper zurückziehen und die Hände wieder zur Leerfauste ballen.
- Den gleichen Vorgang links und rechts abwechselnd bis jede Seite 3 mals wiederholen.

第十式 雲 手

Übung 10 – Die Wolkenhände

- Beim Ende der obrigen Übung das Gewicht auf dem linken Fuß bleiben, nur die Hände auf der linken Seite zurückziehen und mit den Handflächen so gegenüberhalten, als ob sie dazwischen einen Energieballon hielten. die linke Hand liegt oben und die rechte unten.
- Zuerst das Gewicht auf den rechten Fuß verlagern, die rechte Hand steigt dem Körper folgend von der inneren Seite auf Brusthöhe und die linke sinkt dagegen auf der äußeren Seite.
- Dann die Körperachse nach rechts drehen, die Hände dem Becken folgend nach vorne bewegen. Die Hände stehen sich übereinander wie auf einer Linie und die Handflächen wenden sich nach innen.
- Die Körperachse weiter nach rechts drehen, die Hände wenden sich an der rechten Seite mit den Handflächen gegenüber, so, als ob sie dazwischen einen Energieballon hielten. - die rechte Hand liegt oben und die linke unten.
- Den gleichen Vorgang links und rechts abwechselnd bis jede Seite 3 mals wiederholen.

Teil III: Die Bewegung mit dem Bogenschritt

Beim dritten Teil werden die Bewegungen von Ü11 bis Ü13 im sogenannten Bogenschritt durchgeführt. Beim Bogenschritt werden die Füße vorne und hinten auseinander gesetzt, wie man beim Bogenschießen oft der Fall ist. Hier werden erst die Füße diagonal zur vorderen Ecke im Bogenschritt gebracht, dann die Armbewegungen mit der Gewichtverlagerung koordiniert. Die Vorwärts- und Rückwärtsverlagerung des Körpergewichts werden auch durch die gegensätzliche Kraft aus dem Boden erschöpft, indem wir mit dem belasteten Fuss in die Gegenrichtung auf dem Boden drucken, wie man beim Tai Ji-Lernen auch hört: "Wenn wir nach vorne gehen möchten, dann müssen wir erst denken, uns nach hinten. Zu bewegen. Wenn wir nach links gehen möchten, dann müssen wir erst denken, uns nach rechts zu orientieren." Die Gedanken mit der gegensätzlichen Kraft gehört dem Grundkern chinesischer Denkweise und ist auch ein Teil der Realität in unserem Leben, die wir nicht bewußt wahrgenommen haben.

Der "Bogenschritt" ist eine Fußstellung, in der die Füße hintereinander, in Abstand von ca. einer Fußlänge, und leicht schräg stehen. Diese Fußstellung dient als Grundlage für die Stabilität des Gleichgewichts und für die Beweglichkeit des Körpers, der sich mit dem Gewicht flexibel zwischen den Füßen pendelt. Beim Bogenschießen wird diese Fußstellung verwendet und deswegen als Bogenschritt genannt, den man in der Kampfkunst, z. B., wie bei Tai Ci-Form, auch einsetzt. Der Vorgang des Stellungwechsels - von der Grundstellung zum Bogenschritt und wieder in die Ausgangsposition zurück - wird mit den folgenden Schritten durchgeführt:

Zum Bogenschritt auf der rechten Seite:

- Zuerst das Gewicht auf den linken Fuß verlagern und dann das Becken leicht nach rechts drehen.
- Den rechten Fuß, wo die Zehen waren, auf der Ferse vorsetzen, die Fußspitzen zeigen nach rechts vorne.
- Das Gewicht rückwärts auf den linken Fuß verlagern, das Becken nach vorne zurückdrehen und den rechten Fuß in Schulterbreite zum linken zurücksetzen. Anschließend das Gewicht wieder in die Mitte zwischen den Füßen rücken.

- Den gleichen Vorgang auf der linken Seite wiederholen, die Fußstellung umgekehrt stellen.

Der "Bogenschritt" ist eine Fußstellung, in der die Füße hintereinander, in Abstand von ca. einer Fußlänge, und leicht schräg stehen. Diese Fußstellung dient als Grundlage für die Stabilität des Gleichgewichts und für die Beweglichkeit des Körpers, der sich mit dem Gewicht flexibel zwischen den Füßen pendelt. Beim Bogenschießen wird diese Fußstellung verwendet und deswegen als Bogenschritt genannt, den man in der Kampfkunst, z. B., wie bei Tai Ci-Form, auch einsetzt. Der Vorgang des Stellungwechsels - von der Grundstellung zum Bogenschritt und wieder in die Ausgangsposition zurück - wird mit den folgenden Schritten durchgeführt:

Zum Bogenschritt auf der rechten Seite:

- Zuerst das Gewicht auf den linken Fuß verlagern und dann das Becken leicht nach rechts drehen.
- Den rechten Fuß, wo die Zehen waren, auf der Ferse vorsetzen, die Fußspitzen zeigen nach rechts vorne.
- Das Gewicht rückwärts auf den linken Fuß verlagern, das Becken nach vorne zurückdrehen und den rechten Fuß in Schulterbreite zum linken zurücksetzen. Anschließend das Gewicht wieder in die Mitte zwischen den Füßen rücken.
- Den gleichen Vorgang auf der linken Seite wiederholen, die Fußstellung umgekehrt stellen.

Der Vorgang von Ü11 bis Ü13 wird mit den folgenden Schritten durchgeführt.

1. Den Körper zum Bogenschritt in die gewünschte Stellung bringen
2. Das Gewicht durch die gegensätzliche Kraft schieben und so vorwärts oder rückwärts verlagern.
 - beim Vorwärtsgen den hinten stehenden Fuß zum Boden nach hinten drücken
 - beim Rückwärtsgen den vorne stehenden Fuß im flachen Winkel zum Boden nach vorne drücken
 - so bewegt sich der Körper, wie von allein, nach vorne oder nach hinten.
3. Die Bewegung der Arme beim Öffnen und Schließen mit der Gewichtverlagerung koordinieren.
4. Den gleichen Vorgang 6 mals wiederholen und dann die Seite wechseln

Die Aufgaben beim Wiederholen

1. Beim Öffnen und Schließen die Bewegung der Arme so dosieren, dass sie mit der rückwärts oder vorwärts Gewichtverlagerung harmonisch koordiniert und gleichzeitig vollendet.
2. Beim Vollenden einer Figure dafür sorgen, dass alle Körperteile entspannt bleiben.
3. Beim Öffnen mit dem belasteten Fuß in die Gegenrichtung zum Boden drücken, um die Energie der Erde anzuzapfen und dann den Körper als Ballon mit der Energie füllen und so in Form ankommen.
4. Beim Schließen die Energie vom Körper-Ballon entladen und so in die Ausgangsposition zurückkehren.
5. Während der Gewichtverlagerung den Körper-Ballon beim Öffnen von Punkt zu Kreis ausdehnen und beim Schließen vom Kreis zum Punkt in der Mitte verdichten.
6. Beim Vollenden einer Figure das innere Licht in der Mitte verstärken und so den Körper-Ballon wie Laterne bis an die Haute durchleuchten.

第十一式 撈海觀天

Übung 11 – Das Wasser vom Meeresgrund holen und zum Himmel schöpfen

Ausgangsposition:

Die Füße im Bogenschritt auf der rechten Seite setzen, das Gewicht vorwärts auf den rechten Fuß verlagern, den Oberkörper nach vorne beugen und die Hände vor das rechte Knie an den Handgelenken kreuzen. Die Handflächen zeigen nach außen und der Kopf hebt sich leicht.

- Zuerst den rechten Fuß zum Boden nach vorne drücken, das Gewicht rückwärts auf den linken Fuß verlagern, zugleich die Arme, wie durch die Hebekraft, über den Kopf hoch heben .
- Bis die Arme seitlich neben den Ohren in einer V-Stellung öffnen, den Kopf nach hinten hängen und zum Himmel schauen .
- Dann den linken Fuß zum Boden nach hinten drücken, das Gewicht vorwärts auf den rechten Fuß verlagern, die Arme von hinten runter kreisen, den Oberkörper wieder nach vorne beugen und die Hände vor dem rechten Knie kreuzen.
- Den gleichen Vorgang noch 5 mal wiederholen.

第十二式 推波助浪

Ü12 Wie die Wellen hin und her schaukeln

Ausgangsposition:

Die Füße im Bogenschritt auf der rechten Seite setzen, das Gewicht auf den linken Fuß bleiben, die Hände mit den Handflächen nach vorne vor die Brust heben, die Ellenbogen sinken sich leicht.

- Zuerst den linken Fuß zum Boden nach hinten drücken, das Gewicht vorwärts auf den rechten Fuß verlagern, zugleich die Widerstandskraft des Bodens als Welle wahrnehmen und durch die Arme bis in die Finger, bzw. bis in die Mittelfingerspitzen nach oben leiten, so die Hände nach vorne schieben. Die Mittelfinger strecken sich leicht, die linke Ferse hebt sich dabei ab.
- Dann den rechten Fuß in flachen Winkel zum Boden nach vorne drücken und das Gewicht rückwärts auf den linken Fuß verlagern. Zugleich die Ellenbogen, wie die Wellen zu Meer zurückziehen, zum Körper senken. Die rechte Fußspitze hebt sich ab.
- Den gleichen Vorgang noch 5 mal wiederholen.

第十三式 飛鴿展翅

Ü13 Wie die Taube fliegen

Ausgangsposition:

Die Füße im Bogenschritt auf der rechten Seite setzen, das Gewicht vorwärts auf den rechten Fuß verlagern, die Arme nach vorne auf Schulterhöhe heben und parallel mit den Handflächen zueinander halten. Die Schultern und Ellenbogen bleiben locker.

- Zuerst den rechten Fuß zum Boden nach vorne drücken, das Gewicht rückwärts auf den linken Fuß verlagern. Zugleich die Arme vom Brustkorb aus öffnen und bis auf der Seitlinien ankommen.
- Dann den linken Fuß zum Boden nach hinten drücken, das Gewicht vorwärts auf den rechten Fuß verlagern. Zugleich den Brustkorb verengen und die Arme nach vorne zurückführen und so wieder parallel in der Ausgangsposition stellen.
- Den gleichen Vorgang noch 5 mal wiederholen.

Teil IV - Die Bewegung zur Harmonisierung des Qi's (Ü14 bis Ü18)

Beim vierten Teil werden die Bewegungen von Ü14 bis Ü18 gemischt durchgeführt, so dass die Koordination zwischen verschiedenen Körperteilen, zum Beispiel links und rechts, und mit verschiedenen Richtungen, zum Beispiel nach oben und nach unten, nochmal zum Ausdruck kommt. Durch die sanften Bewegung in diesem Teil wird das Qi zwischen den Organen und im Energieflüssen harmonisiert und den Gleichgewichtssinn gefördert. Wir kommen bei 18. Figuren zum Schluß. Mit den immerlangsamer und reduzierten Bewegungen der Arme wird das Qi, wie der Name dieser Figuren klingt, beruhigt und wie eine Perle verdichtet. Nun bewahren wir als Verdienst die verdichtete Energieperle in die eigene Mitte und verbleiben uns mit einem meditativen Moment in einer Vollkommenheit als Ende dieser Übungserie.

Hier wird die Übung 14 – wie ein Adler fliegen - dem 1. Teil entsprechend für die Koordination zwischen Arme und Beine durchgeführt. Die Übung 15 – Mit der Faust stoßen - entspricht dem 2. Teil für die Koordination zwischen links und rechts. Die Übung 16 - Wie das Mühlrad kreisen sorgt für die Harmonisierung des Qi im Rumpfbereich, das sich zwischen den Organen gleichmäßig verteilt wird. Die Übung 17 - Wie ein Kind Ball spielen – dient zur Stabilisierung des inneren Gleichgewichts. Die Übung 18 – Das Qi beruhigen – wird als Schlußübung für den gesamten Prozess gedacht. Die Übungen von Teil IV werden auf der Grundstellung – mit den Füßen parallel in Schulterbreite – durchgeführt. Da die Schwerpunkte bei jeder einzelnen Übung unterschiedlich sind, wird der Energie-Aspekt durch die Anmerkung ergänzt.

Hier wird die Übung 14 – wie ein Adler fliegen - dem 1. Teil entsprechend für die Koordination zwischen Arme und Beine durchgeführt. Die Übung 15 – Mit der Faust stoßen - entspricht dem 2. Teil für die Koordination zwischen links und rechts. Die Übung 16 - Wie das Mühlrad kreisen sorgt für die

Harmonisierung des Qi im Rumpfbereich, das sich zwischen den Organen gleichmäßig verteilt wird. Die Übung 17 - Wie ein Kind Ball spielen – dient zur Stabilisierung des inneren Gleichgewichts. Die Übung 18 – Das Qi beruhigen – wird als Schußübung für den gesamten Prozess gedacht. Die Übungen von Teil IV werden auf der Grundstellung – mit den Füßen parallel in Schulterbreite – durchgeführt. Da die Schwerpunkte bei jeder einzelnen Übung unterschiedlich sind, wird der Energie-Aspekt durch die Anmerkung ergänzt.

第十四式 大雁飛翔

Ü14 wie ein Adler fliegen

- Die Arme - in ca. 30 Grad Winkel zum Körper seitlich heben und leicht in die Knie gehen.
- Zuerst die Fußsohlenmitte zum Boden drücken, zugleich die Arme mit der steigenden Energie der Erde bis auf Schulterhöhe heben. Die Energie bis in die Finger leiten und die Mittelfinger leicht strecken.
- Dann die Schultern hängen lassen, die Ellenbogen sinken und in die Knien gehen. So die Arme wieder in die Ausgangsstellung zurückführen und die Hände locker lassen.
- Den gleichen Vorgang noch 5 mal wiederholen. Dabei sich wie ein Adler vorstellen, der zwischen den Wolken auf- und absteigt und die weitere Aussicht der Landschaft genießt.

第十五式 伸臂衝拳

Ü15 Mit der Faust stoßen

- Die Arme auf die Tailliehöhe anheben und die Hände mit der Innenseite nach oben zur Faust ballen.
- Zuerst die Körperachse nach rechts drehen und das Gewicht auf den rechten Fuß verlagern. Zugleich den rechten Ellenbogen nach hinten spannen und die linke Faust dagegen mit einer Drehung nach vorn stoßen. Den gesamten Körper durch das Gegenspannen öffnen und doch nicht mit der Muskelkraft anspannen. Der Oberkörper bleibt dabei aufrecht.
- Dann die Körperachse nach vorne drehen, das Gewicht in die Mitte verlagern und die linke Faust mit einer Drehung in die Ausgangsstellung zurückziehen.
- Den gleichen Vorgang links und rechts abwechselnd bis jeder Seite 3 mal wiederholen.

第十六式 水車輪轉

Ü16 Wie das Mühlrad kreisen

- Zuerst das Becken nach links drehen, die Arme nach links - in ca. 30 Grad Winkel zum Körper seitlich heben. Die Mittelfinger leicht strecken.
- Die Arme passiv bleiben und vom Mittelpunkt aus wie das große Mühlrad in Drehung bringen und über den Kopf hoch kreisen.
- Dann das Becken nach rechts drehen und die Arme der Seitenlinie entsprechend von der rechten Seite runter kreisen.
- Den gleichen Vorgang noch 2 mal wiederholen und dann die Seite wechseln. So mit den Armen langsam, ruhig und gleichmäßig wie das Mühlrad kreisen und mit den Mittelfinger in der Luft Kreismalen. Dabei sich vorstellen, mit der Lichtstrahlung von Mittelfinger aus bis zum Atomsphäre um die Erde herum zu kreisen.

第十七式 踏步拍球

Ü17 Wie ein Kind Ball spielen

- Zuerst die Füße zusammenstellen, das rechte Handgelenk, wie von einem Schnür hoch gezogen, auf Schulterhöhe heben. Zugleich das linke Knie, der Bewegung des rechten Handgelenks entsprechend, bis auf Bauchhöhe anheben. Die Fußspitze leicht nach unten spannen, der rechte Ellenbogen und die rechte Hand hängen dabei locker.
- Dann die rechte Hand leicht heben und mit einem kleinen Schlag nach unten bewegen, so wie beim Schlagen auf einen Ball, und so bis auf Bauchhöhe senken. Zugleich den linken Fuß entsprechend

aufsetzen.

- So links und rechts abwechselnd bis jede Seite 3 Mal wiederholen. Die Bewegung des Arms und des Beins soll wie bei einer Marionette gezogen werden, ohne sich selbst aktiv zu sein. Beim Öffnen kann der Körper als Ballon wie eine Säule gefüllt werden. Dabei bewußt mit dem Gewicht zum Boden sinken, um die Energie anzuzapfen, und dann der Bewegung des Arms und des Beins entsprechend durch den Körper steigen lassen.

第十八式 按掌平氣

Ü18 Das Qi beruhigen

- Die Hände mit den Handflächen nach oben vor dem Bauch heben und mit den Knien leicht in die Tiefe gehen.
- Zuerst die Fußsohlenmitte zum Boden drücken, zugleich die Hände beim Einatmen bis auf Brusthöhe heben.
- Dann die Handflächen nach unten drehen, die Hände beim Ausatmen bis vor den Bauch senken und in die Knien gehen.
- Den gleichen Vorgang noch 5 mal wiederholen, mit der Verlangsamung des Atmens und der Armbewegung, bis das Qi sich beruhigt und sich wie eine Perle in der mitte verdichtet. Anschließend die Hände aufeinander auf dem Dan Tien-Punkt legen und sich mit der Ruhe in der eigenen Mitte verweilen. Zum Schluß die Hände um Nabel herum spiral nach außen und wieder nach innen zurück kreisen.