

Michael de Lange

Taiji-Quan

- in Praxis und Lehre -

der 24er Pekingform

für Anfänger, Fortgeschrittene und Lehrende

Ausgabe 1

[25 years edition in 2022]

Für Gabi.

Sie hat mich vor über 25 Jahren zum Taiji gebracht.

Taiji-Quan

- in Praxis und Lehre -

24er-Pekingform

für Anfänger, Fortgeschrittene und Lehrende

Ausgabe 1 – 25 years edition - 2022

Autor:

*Michael de Lange, Dipl.-Ing.
Taiji-Kursleiter, Qigong-Lehrer,
Medizinischer Fitnesstrainer*



tredition[®]
www.tredition.de

Impressum:

© 2022 Michael de Lange

ISBN Softcover: 978-3-347-60130-7

ISBN Hardcover: 978-3-347-60131-4

Druck und Distribution im Auftrag des Autors:

tredition GmbH, Halenreie 40-44, 22359 Hamburg, Germany

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Für die Inhalte ist der Autor verantwortlich. Jede Verwertung ist ohne seine Zustimmung unzulässig. Die Publikation und Verbreitung erfolgen im Auftrag des Autors, zu erreichen unter: tredition GmbH, Abteilung "Impressumservice", Halenreie 40-44, 22359 Hamburg, Deutschland.

Inhaltsverzeichnis

Inhaltsverzeichnis.....	5
Vorwort.....	11
Hinweise.....	14
Allgemeines.....	15
I - Bewegungsbeschreibung 24er Pekingform.....	18
Teil 1, Bewegungsbilder 1 bis 5.....	18
1.1.0 - Vorbereitung (Bingbu).....	18
1.1.1 - Das Qi wecken (Qi Shi).....	19
1.1.2 - Die Mähne des Wildpferdes teilen (Zuo You Ye Ma Fen Zong) - links- rechts - links -	21
1.1.3 - Der weiße Kranich breitet seine Flügel aus (Bai He Liang Chi)	25
1.1.4 - Das Knie streifen (links - rechts - links) (Zuo You Lou Xi Niu Bu).....	28
1.1.5 - Die Laute / Pipa spielen (Shou Hui Pipa).....	32
Teil 2, Bewegungsbilder 6 bis 9.....	34
1.1.6 - Rückwärtsgehend den Affen jagen (Zuo You Dao Juan Hong)	34
1.1.7 - Den Vogel am Schwanz fassen, links (Zuo Lan Qiao Wei).....	37
1.1.8 - Den Vogel am Schwanz fassen, rechts (You Lan Qiao Wei).....	42
1.1.9 - Die einfache Peitsche links (Dan Bian).....	44
Teil 3, Bewegungsbilder 10 bis 14.....	46
1.1.10 - Die Wolkenhände (Yun Shou).....	46
1.1.11 - Die einfache Peitsche links (Dan Bian).....	50
1.1.12 - Schlag auf das hohe Pferd (Gao Tan Ma).....	51
1.1.13 - Fersenstoß rechts (You Deng Jiao).....	53
1.1.14 - Schlag auf die Ohren mit beiden Fäusten (Shuang Feng Guan Er).....	56
Teil 4, Bewegungsbilder 15 bis 24.....	58
1.1.15 - Umdrehen und Fersenstoß links (Zhuan Shen Zuo Deng Jiao)	58
1.1.16 - Die Schlange kriecht hinunter, goldener Hahn auf linkem Bein (Zuo Xia Shi Du Li).....	60

1.1.17 - Die Schlange kriecht hinunter, goldener Hahn auf rechtem Bein (You Xia Shi Du Li).....	64
1.1.18 - Das Mädchen mit dem Weberschiffchen, rechts und links (Zuo You Chuan Suo).....	66
1.1.19 - Die Nadel vom Meeresgrund holen (Hai Di Zhen).....	69
1.1.20 - Die Arme wie ein Fächer ausbreiten (Shan Tong Bi).....	70
1.1.21 - Drehung, Abwehr, parieren und zustoßen (Faustschlag) (Zhuan Shen Ban Lan Chui).....	72
1.1.22 - Verschließen, Fauststoß (Ru Feng Si Bi).....	73
1.1.23 - Kreuzen der Hände (Shi Zi Shou).....	76
1.1.24 - Schlussform, Beenden (Shou Shi).....	78
II - Übungen und Trainingsmethoden der einzelnen Bewegungsbilder	
.....	79
Teil 1, Übungsmöglichkeiten Bewegungsbilder 1 bis 5.....	79
2.1.1 - Vorbereitung und Das Qi wecken.....	81
2.1.2 - Die Mähne des Wildpferdes teilen.....	82
2.1.3 - Der weiße Kranich breitet seine Flügel aus.....	83
2.1.4 - Das Knie streifen (links & rechts).....	83
2.1.5 - Die Laute / Pipa spielen.....	84
Teil 2, Übungsmöglichkeiten Bewegungsbilder 6 bis 9.....	85
2.1.6 - Rückwärtsgehend den Affen jagen.....	85
2.1.7 - Den Vogel am Schwanz fassen, links.....	86
2.1.8 - Den Vogel am Schwanz fassen, rechts.....	87
2.1.9 - Die einfache Peitsche links.....	87
Teil 3, Übungsmöglichkeiten Bewegungsbilder 10 bis 14.....	89
2.1.10 - Die Wolkenhände.....	89
2.1.11 - Die einfache Peitsche links.....	91
2.1.12 - Schlag auf das hohe Pferd.....	91
2.1.13 - Fersenstoß rechts.....	91
2.1.14 - Schlag auf die Ohren mit beiden Fäusten.....	93
Teil 4, Übungsmöglichkeiten Bewegungsbilder 15 bis 24.....	94
2.1.15 - Umdrehen und Fersenstoß links.....	94
2.1.16 - Die Schlange kriecht hinunter, goldener Hahn auf linkem Bein	94
2.1.17 - Die Schlange kriecht hinunter, goldener Hahn auf rechtem Bein	96

2.1.18 - Das Mädchen mit dem Weberschiffchen, links und rechts.....	96
2.1.19 - Die Nadel vom Meeresgrund holen.....	99
2.1.20 - Die Arme wie ein Fächer ausbreiten.....	101
2.1.21 - Drehung, Abwehr, parieren und zustoßen (Faustschlag).....	102
2.1.22 - Verschließen, Fauststoß.....	103
2.1.23 - Kreuzen der Hände.....	104
2.1.24 - Schlussform, Beenden.....	104
III - Beispiele zum Aufbau von Übungsstunden und Kurse.....	105
3.1 Das ideale - lebenslange - Taijitraining.....	105
3.2 - Der Standard: 2 x 10teiligen Kurs.....	107
3.3 Beipiele zum Stundenaufbau und zur Erleichterung des Lernerfolges.....	110
3.3.1 - Kursbeispiel 1: 4 Kurseinheiten a 10 Unterrichtseinheiten a 60 / 90 Minuten.....	110
3.3.2 - Kursbeispiel 2: 2 Kurseinheiten a 10 Unterrichtseinheiten a 90 Minuten.....	110
3.3.3 - Beispiel für eine Übungseinheit zum allgemeinen Problem der zu engen Hüftöffnung.....	113
IV - Einsatzmöglichkeiten und Wirkungsweisen des Taijitrainings im Fitness und Präventionssport.....	115
IV.1 - Empfehlungen der WHO zu körperlicher Bewegung.....	115
IV.2 - Allgemeine Aspekte zur Wirkung von Taiji als Trainingsform....	117
IV.3 - Taiji als medizinisches Fitnesstraining.....	119
IV.3.1 - Stärkung von körperlicher Leistungsfähigkeit.....	119
IV.3.2 - Stärkung bei orthopädischen und seelischen Problemen.....	121
IV.3.3 - Stärkung bei rheumatologischen Problemen.....	122
IV.3.4 - Stärkung bei körperlichen Veränderungen im Alter - Sturzprävention.....	123
IV.3.5 - Stärkung des Geistes.....	124
V.4 - Taiji als Functional Training.....	126
V - Mini-Taijiformen für das kleine Training zwischendurch.....	131
1) Für Entspannung und Konzentration.....	131
2) Für Koordination und Gleichgewicht.....	132
3) Verbesserung Kraft.....	132

4) Vertiefung Taijiprinzipien.....	132
5) Verbesserung der Gelenkmobilität.....	133
VI - 7 Trainingspläne zum allgemeinen Formentraining.....	134
1) Modifiziertes Formentraining – Teil 1.....	135
2) Modifiziertes Formentraining – Teil 2.....	136
3) Modifiziertes Formentraining – Teil 3.....	137
4) Modifiziertes Formentraining – Teil 4.....	138
5) Modifiziertes Basicstraining – Teil 1.....	139
6) Vertiefendes Basicstraining – Teil 1.....	141
7) Vertiefendes Basicstraining – Teil 2.....	142
7 Trainingspläne zur Ergänzung des Formentraining.....	143
1) Turbo – Warm Up oder: Das Erwachen des Kranichs.....	143
2) Sensomotorik.....	145
3) Balance.....	148
4) Flexibilität - Teil 1.....	149
5) Flexibilität – Teil 2.....	150
6) Dehnen.....	151
7) Krafttraining.....	161
VII - Die 25 häufigsten Fragen der Kursteilnehmer aus viele Jahre des Trainingsalltags.....	162
1) Faszientraining ... nur modernes Qigong oder gar Taiji mit Rollen?...	163
2) Basics ... die sind doch so anstrengend.....	167
3) Über die Notwendigkeit des eigenen Übens ... z. B. beim Taiji.....	169
4) Es ist so anstrengend, sich so langsam zu bewegen.....	173
5) Qigong und Rücken ... -training, -schmerzen, etc.....	174
6) Warum sind „Peng Lü Ji An“ so schwer, harmonisch hinzubekommen?	178
7) Ich stehe doch gerade - mit Oberkörpervorlage, im Hohlkreuz und eingefallenen Knien.....	180
8) Was sind die schwierigsten Stellen beim Taiji? Oder Warum ist Taiji so schwer?.....	183
9) Ich bin so wackelig und unsicher auf den Beinen.....	187
10) Hüfttraining ... macht mein Formentraining besser.....	190
11) Musik ... eine vielfach unterschätzte Trainingskomponente.....	192
12) Mehr Sinktiefe führt zu mehr Schrittbreite - der Beweis.....	194

13) Drehen auf dem belasteten Bein.....	196
14) Warum soll man beim Xiebu nachsinken?.....	198
15) Tiefbleiben in der gesamten Form.....	200
16) Falsch herum bzw. spiegelverkehrt die Formenbilder üben.....	202
17) Unflexible und steife Hüftgelenke – das alte Dauerproblem.....	204
18) Was soll ich trainieren, Qigong oder Taiji?.....	206
19) Mit Taiji und Qigong zur Verbesserung von Lebensqualität durch Selbstkontrolle.....	209
20) 2 ½ kleine Tricks für's bessere Training.....	213
21) Taiji und das Gehirn oder Trainieren wir auch die kleinen grauen Zellen?.....	216
22) Träumst Du? Ja.....	219
23) Qi-Pflege = Energiemanagement?!.....	221
24) Ist Taiji und Qigong nicht auch Functional Training?.....	224
25) Warum darf ich heute nicht mittrainieren?.....	226
VIII - Hilfsmittel.....	228
Beispiel 1: Erlernen von Bewegungstechnik.....	228
Beispiel 2: Vertiefen von Positionen mittels Eselsbrücken.....	229
Beispiel 3: Den äußereren Rahmen einhalten.....	230
Weitere Hilfsmittel.....	231
IX - Anhang.....	233
1. Taiji-Pekingform Bewegungsnamen.....	233
1.1 Dt. Bezeichnung.....	233
1.2 Bezeichnung: Chinesisch, Pinyin.....	235
2. Taiji-Pekingform Bewegungsbilder.....	237
3. Die 10 Taiji-Prinzipien nach Yang Chengfu.....	240
4. Die 8 Kräfte des Taijiquan.....	241
Peng - Lu - Ji - An - Cai - Zhou - Lie - Kao.....	241
5. Bewegungsbasics.....	247
6. Taiji relevante Akupunkturpunkte.....	249
7. Schrittdiagramm zur Pekingform.....	250
8. Die 24er Pekingform Spiegelverkehrt.....	251
9. Taiji-Historie zur Pekingform.....	254
10. Einzelsequenzen detaillierte tabellarische Zusammenfassung – Beispiel - Handouts für die Kursteilnehmer.....	255
10.1 Den Vogel am Schwanz fassen – Sequenzen Peng, Lü, Ji, an"....	257

10.2 Die Schlange kriecht durch das Gras & Der goldene Hahn steht auf einem Bein.....	262
10.3 Rückwärts gehen den Affenjagen.....	265
10.4 Die Wolkenhände.....	267
11. Meister des Taiji - Yang-Stil.....	269
12. Übersicht Bewegungsbilder Yang-Stil.....	270
13. Die Muskulatur des Menschen.....	271
Abschlussbemerkungen.....	272
Weitere Bücher vom Autor:.....	273

Vorwort

Das vorliegende Buch entstand über den Zeitraum von mehr als zwei Jahrzehnten im Zuge von unzähligen Taijiunterrichts- und Trainingsstunden.

Irgendwann zu Beginn dieses Projektes kam zusätzlich auch noch die Frage von Schülern: Gibt es ein Buch, wo wir nachlesen können, wie und was du unterrichtest?

Oft wurden mir auch diverse Bücher zur Begutachtung gegeben, und immer mit der Frage: Können wir hier die Form nachlesen, so wie du sie unterrichtest? Oder: Ist dies ein gutes Lehrbuch? Dies war leider nicht so oft der Fall.

Eine weitere Motivation dieses Lehrbuch zu schreiben ist der Wunsch, die zahlreichen Erfahrungen aus nun über 25 Jahren, sowohl aus der Sicht des Taiji-Schülers, des Taiji-Praktizierenden und auch des Taiji-Kursleiters, allen Schülern und Interessierten komprimiert zugänglich zu machen.

In den Kursen entwickeln sich oft Situationen, die nicht nach Standards oder strengen Strukturvorgaben gelöst werden können. Allein schon aus der Vielfalt der Kursteilnehmer ist hier individualistisches Unterrichten erforderlich. Dadurch wird jede Trainingseinheit zu einer Bereicherung für den Teilnehmer und – vielleicht oft auch noch mehr - für den Kursleiter.

Ein sich im Laufe der Zeit verstärkender Aspekt ist die unterschiedliche Motivation der Kursteilnehmer Taiji zu lernen. Einige kommen aus Fitnessgründen, andere wegen der netten Gruppe, wiederum andere, weil

sie Taiji als Training positiv empfinden. Schließlich gibt es dann auch noch die wachsende Gruppe der Kursteilnehmer, die Taijitraining bewusst medizinisch zur Erhaltung der Gesundheit nutzen möchten. Sie haben sogar teilweise kleine Einschränkungen, die sie „wegtrainieren“ bzw. alltagstauglich stabilisieren möchten.

Diese und noch viele weitere Aspekte haben dazu geführt, die vielen Notizen, Recherchen, Trainingspläne zusammenzufassen und allen Interessierten zugänglich zu machen.

Dadurch ist ein kleines Taiji-Trainings-Kompendium mit zahlreichen Skizzen entstanden, das allen Praktizierenden und Taiji-Freunden eine komplexe Ein- und Übersicht in die Taijitrainingswelt gibt und zusätzlich noch den Trainingshorizont erweitert.

Aufgrund all dieser Aspekte ist logischerweise dieses Buch in folgende Hauptabschnitte unterteilt:

1. Bewegungsbeschreibung der 24er Taiji-Pekingform
2. Ausführliche Beschreibung von Übungen und Trainingsmethoden zum korrekten und gesundheitsfördernden Erlernen der jeweiligen Bewegungsbilder
3. Vorschläge zum Aufbau von Übungsstunden
4. Einsatzmöglichkeiten und Wirkungsweisen des Taijitrainings im Fitness und Präventionssportes

5. Mini-Taijiformen für das kleine Training zwischendurch
6. Trainingspläne zum allgemeinen Formentraining
7. Die häufigsten Fragen der Kursteilnehmer
8. Der Einsatz von Hilfsmittel
9. Der Einsatz von Teilnehmer-Handouts mit Einzelsequenzen
10. Ein ausführlicher Anhang

Dabei wird in allen Kapiteln ein besonderer Wert auf eine kurze, präzise Bewegungsanleitung, unterstützt von vielen kleinen Bewegungsskizzen, gelegt.

Dem erfahrenen und fortgeschrittenen Taiji-Schüler muss an dieser Stelle jedoch eine Sache bewusst sein:

Eine sehr wichtige Erfahrung kann in keinem Buch der Welt beschrieben werden: die Weiterentwicklung vom Status „excellent gymnastics“ zum Status „Taiji“. Dies sind Erfahrungen, die der Praktizierende nur während der langen Jahre des Übens und in intensiven, persönlichen Unterrichtsstunden bei seinem Lehrer macht. Die „Wirkung“ von Voll und Leer, von Yin und Yang, von Nachsinnen in das Bewegungsbild hinein und Nachsinnen aus dem Bewegungsbild heraus, das Studieren der Muskelgruppen und deren Aktionsabläufe beim Prinzip „Hüfte führt, der Körper folgt“, dies sind alles Erfahrungen, die der Übende im Laufe seiner Praxisjahre macht und die nicht „über Nacht“ angeflogen kommen.

Hinweise

An dieser Stelle sei auch darauf hingewiesen, dass jeder Übende für sich selbst verantwortlich ist und nur in seinem eigenen Rahmen praktizieren sollte. Die Freude an der Praxis sollte größer sein als ein falscher Ehrgeiz, die eine oder andere Bewegung zu erzwingen.

Der Autor übernimmt keinerlei Haftung für etwaige gesundheitliche Schäden bzw. Schäden jeglicher Art.

Großer Dank sei all meinen Lehrern und Kollegen geschuldet: für ihre Korrekturen, Geduld und Unterstützung. Ebenso gilt auch all meinen Schülern dieser Dank, da ich immer noch auch von ihnen lerne.

Ein ganz besonderer Dank gilt meiner Frau. Sie hat mich zum Taiji gebracht, dafür begeistert und unzählige Stunden des Trainings mitpraktiziert.

Abschließend darf ich allen Praktizierenden noch viel Freude an der Bewegung, Gesundheit und ein langes Leben wünschen.

Michael de Lange, Dipl.-Ing.

Qigong - Lehrer // Taijiquan - Kursleiter

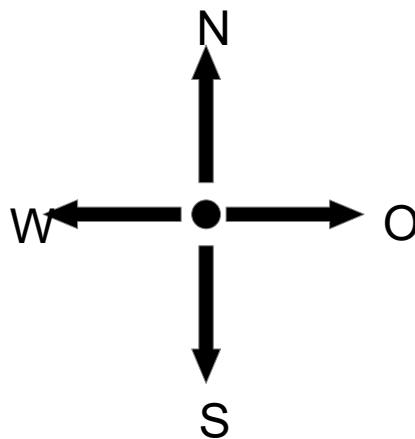
Medizinischer Fitnesstrainer

Bad Lippspringe, im Frühling 2022

PS: Irrtümer und Änderungen vorbehalten. Autor ist auch nur Mensch.

Allgemeines

Im Verlaufe dieses Skriptums wird an verschiedenen Stellen mit Himmelsrichtungen als Positionsangabe und Bewegungsrichtung gearbeitet. Zur allgemeinen Verdeutlichung und zum besseren Verständnis dient die nachfolgende Grafik.



Nord, Süd, Ost, West

Dies bedeutet für die Taijiform:

Start mit Standposition in Ausrichtung Blick nach N.

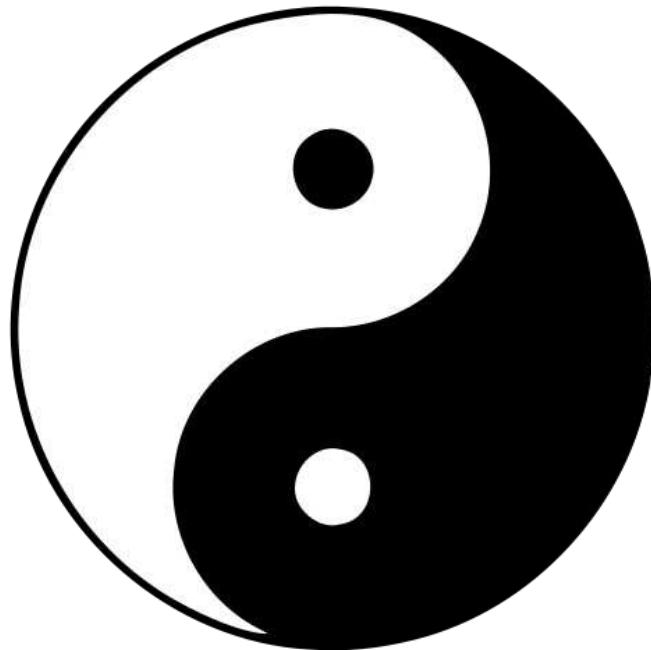
Eröffnen und Laufen der ersten Bahn in Richtung W.

Rückwärtslaufen der zweiten Bahn in Richtung O mit Blickrichtung W.

Seitwärtslaufen der dritten Bahn in Richtung W mit Blickrichtung N.

Rückweg der vierten Bahn mit wechselnden Blickrichtungen in Richtung O.

Beenden der Form wieder mit Blickrichtung N, identisch mit Startpunkt.



Taiji

Gesundheit und Training – Ein Leben Lang

I – Bewegungsbeschreibung 24er Pekingform

Der erste Abschnitt dieses Buches enthält die ausführliche Beschreibung der 24er Taiji-Pekingform in Wort und Bild. Insgesamt enthält diese Taijiform, so wie die meisten anderen auch, vier Abschnitte entsprechend den vier zu laufenden „Bahnen“ mit einer jeweils unterschiedlichen Anzahl von Bewegungsbildern und unterschiedlichem Schwierigkeitsgrad.

Teil 1, Bewegungsbilder 1 bis 5

1.1.0 – Vorbereitung (Bingbu)

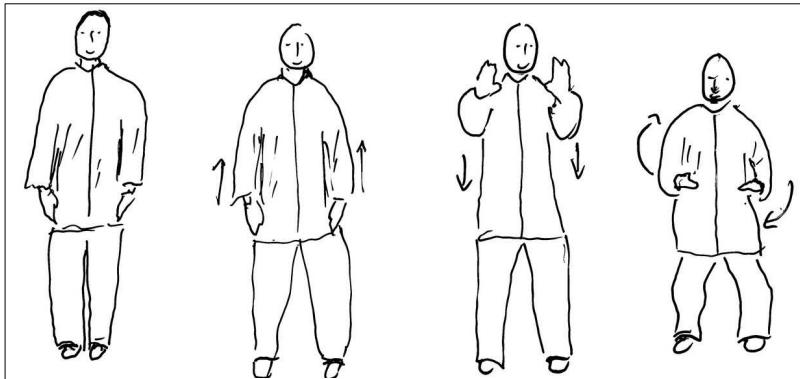
Sie stehen aufrecht und entspannt im Bingbu: die Beine / Füße sind geschlossen, die Arme lang, seitlich am Körper angelegt.

Die Atmung geht sanft und gleichmäßig. Zur Erreichung des Trainingsaspektes Entspannung praktizieren wir die tiefe Bauchatmung. Dabei wird der Geist ruhig, also die Gedanken verlieren sich in der Entspannung durch Leere vom Alltag. Die Vielzahl der Gedanken reduziert sich, so dass nur noch der Eine übrig bleibt, gemäß der alten chinesischen Weisheit:

Die tausend Gedanken durch den einen ersetzen.

Der Blick ist dabei unfokussiert geradeaus nach vorn gerichtet.

1.1.1 – Das Qi wecken (Qi Shi)



Aus der Vorbereitung, dem Bingbu, nun einen schulterbreiten Schritt den linken Fuß parallel herausstellen, Kaibu.

Aus der Hüfte leicht minimalst impulsförmig ansinken, damit die Hände in Position gebracht werden: Handflächen nach unten zeigend und parallel zum Boden mit Fingerspitzen nach vorn gerichtet.

Steigen in der Hüfte, die Arme treiben parallel, entspannt, gestreckt nach oben, bis maximal die Handgelenke die Schultergelenke in der Höhe erreichen. Stand weiterhin Kaibu.

Im Totpunkt der Armbewegung: die Hüfte sinkt bis zur natürlichen Grundhaltung. Die Arme treiben wieder nach unten bis sie bei der eingenommenen Sinktiefe sich leicht vor und leicht seitlich in einer natürlichen Streckung positionieren.

Der Oberkörper bleibt hierbei aufrecht und entspannt, der Blick geht unfokussiert gerade aus nach vorn. Die Gewichtsverteilung liegt bei 50 : 50 links – rechts, das Gewicht geht durch die Ferse in den Boden, der Körper ist in Richtung N ausgerichtet. (siehe auch Kapitel Allgemeines)

Die nun eingenommene Sinktiefe bleibt bis auf Weiteres in den folgenden Bewegungsbildern erhalten.

Übergang zum nächsten Bewegungsbild:

Das Gewicht wird auf das rechte Bein verlagert, der linke Fuß auf Ballen mittig herangestellt (Dingbu). Die Gewichtsverteilung ist nun mindestens 10 : 90 links – rechts.

Die rechte Hand dabei etwas anheben, die Höhe im Bereich unterer Rippenbogen, die Handfläche zeigt nach unten.

Die linke Hand pendelt entspannt darunter mit Handfläche nach oben. D. h. Ballhaltung rechts, da jetzt rechte Hand oben, oberhalb des rechten Beines, vor rechter Körperhälfte und mit beiden Händen einen mittelgroßen Ball halten möglich ist.

Hinweis: Entsprechend gibt es die Zwischenposition Ballhaltung links, d. h. Linke Hand oben mit Handfläche nach unten, rechte Hand darunter mit Handfläche nach oben, oberhalb des linken Beines, vor linker Körperhälfte, leicht unter linkem Rippenbogen.