

心意六合八法拳

Xīn Yì • Liù Hé Bā Fǎ • Quán

Herz Geist Sechs Harmonien Acht Methoden Faust

1. Teil

1. Den Wagen anhalten und nach dem Weg fragen
停车问路 **tíng chē wèn lù** 停車問路
2. Das Pferd kurz vor dem Abgrund zügeln (rechtzeitige Wende)
临崖勒马 **lín yá lè mǎ** 臨崖勒馬
3. Tür schließen, Mond schieben
闭门推月 **bì mén tuī yuè** 閉門推月
4. Die Wolken beiseite schieben und die Sonne erblicken
拨云见日 **bō yún jiàn rì** 撥雲見日
5. Das Pferd kurz vor dem Abgrund zügeln
临崖勒马 **lín yá lè mǎ** 臨崖勒馬
6. Die Sterne pflücken und neu anordnen
摘星换斗 **zhāi xīng huàn dòu** 摘星換斗
7. Das Wildganspärchen fliegt gemeinsam
鸿雁双飞 **hóng yàn shuāng fēi** 鴻雁雙飛
8. Tür schließen, Mond schieben
闭门推月 **bì mén tuī yuè** 閉門推月
9. Die einsame Wildgans löst sich vom Schwarm
孤雁出群 **gū yàn chū qún** 孤雁出群
10. Das Wildpferd jagt mit dem Wind
野马追风 **yě mǎ zhuī fēng** 野馬追風
11. Flüsse strömen ohne Ende (stetiger Strom)
川流不息 **chuān liú bù xī** 川流不息

12. Der kauernde Tiger lauscht dem Wind
伏虎听风 **fú hǔ tīng fēng** 伏虎聽風
13. Im Osten (lärmend) ablenken, im Westen angreifen
声东击西 **shēng dōng jī xī** 聲東擊西
14. Der grüne Drache streckt seine Krallen aus
青龙探爪 **qīng lóng tàn zhuǎ** 青龍探爪
15. Mit neun Umdrehungen das Elexier vollenden
丹成九转 **dān chéng jiǔ zhuǎn** 丹成九轉
16. Die Wolken beiseite bewegen und die Sonne erblicken
拨云见日 **bō yún jiàn rì** 撥雲見日
17. Das Boot mit der Strömung schieben
顺水推舟 **shùn shuǐ tuī zhōu** 順水推舟
18. Das widerspenstige Pferd wendet den Kopf um
怒马回头 **nù mǎ huí tóu** 怒馬回頭
19. Die Blüten aus der Vase fallen auf den Tuschstein
"Die Blüten aus der Vase fallen auf den Tuschstein.
Ihr Duft findet sich in den Schriftzeichen wieder.
Der Bambus im Wind klopft ans Fenster. Sein Rythmus geht in die Schrift ein."
瓶花落砚 **píng huā luò yàn** 瓶花落硯
20. Hohe Berge, herabstürzendes Wasser
高山流水 **gāo shān liú shuǐ** 高山流水
21. Der junge Page bringt die Bücher
儿童送书 **ér tóng sòng shū** 兒童送書
22. Der Holzhacker trägt Feuerholz auf den Schultern
樵夫擔柴 **qiáo fú dān chái** 樵夫擔柴
23. Der Beamte des Himmels weist auf die Sterne
天官指星 **tiān guān zhǐ xīng** 天官指星
24. Fünf Wolken umhüllen die Sonne
五云捧日 **wǔ yún pěng rì** 五雲捧日

25. Den Himmel auf der Hand tragen und die Erde bedecken
托天盖地 **tuō tiān gài dì** 托天蓋地
26. Die Schwalbe streicht über das Wasser
燕子抄水 **yàn zi chāo shuǐ** 燕子抄水
27. Die Morgensonne durchdringt die Ohren
朝阳贯耳 **zhāo yáng guàn ěr** 潮陽貫耳
28. Die Hand aufhalten/blockieren und mit beiden Händen stoßen
截手双推 **jié shǒu shuāng tuī** 截手雙推
29. Der Herbstwind fegt das Laub
秋风扫叶 **qiū fēng sǎo yè** 秋風掃葉
30. Die Schwalbe trägt Schlamm/Lehm im Schnabel
燕子衔泥 **yàn zi xián ní** 燕子啣泥
31. Der geschickte Affe pflückt Früchte
灵猿摘果 **líng yuán zhāi guǒ** 靈猿摘菓
32. Der grimmige Tiger wendet sich um
猛虎回头 **měng hǔ huí tóu** 猛虎回頭

心意六合八法拳

Xīn Yì • Liù Hé Bā Fǎ • Quán

Herz Geist Sechs Harmonien Acht Methoden Faust

2. Teil

- | | |
|---|------|
| 33. Himmel und Erde umdrehen (Die Lage auf den Kopf stellen)
旋转乾坤 xuán zhuǎn qián kūn | 璇轉乾坤 |
| 34. Der Wind wiegt die Lotusblätter
风摆荷叶 fēng bǎi hé yé | 風擺荷葉 |
| 35. Mit der Hand einen Fauststoß verbergen
掩手冲拳 yǎn shǒu chòng quán | 掩手衝拳 |
| 36. Mit der Laute das Gesicht verdecken
琵琶遮面 pí pa zhě miàn | 琵琶遮面 |
| 37. Sternschnuppen verfolgen den Mond
流星赶月 liú xīng gǎn yuè | 流星趕月 |
| 38. Die Schwalbe fliegt schräg
燕子斜飞 yàn zi xié fēi | 燕子斜飛 |
| 39. Der zinnoberrote Phönix steigt zur Sonne auf
丹凤朝阳 dān fèng cháo yáng | 丹鳳朝陽 |
| 40. Die Flüsse umwälzen und das Meer aufwühlen
翻江搅海 fān jiāng jiǎo hǎi | 翻江攪海 |
| 41. Umgekehrt auf dem Rücken des Drachen reiten
倒骑龙背 dǎo qí lóng bèi | 倒騎龍背 |
| 42. Die Leopardkatze stürzt sich auf den Schmetterling
狸猫扑蝶 lí māo pū dié | 狸貓撲蝶 |
| 43. Den Balken herausziehen und die Säulen vertauschen
抽梁换柱 chōu liáng huàn zhù | 抽梁換柱 |
| 44. Der Wirbelwind verweht die Wolken
风卷残云 fēng juǎn cán yún | 風卷殘雲 |

45. Der (Stachel-) Drache erscheint "nach dem Winterschlaf"
 蛰龙现身 **zhí lóng xiàn shēn** 螭龍現身
46. Der schwarze Drache schwingt seinen Schwanz
 乌龙摆尾 **wū lóng bǎi wěi** 烏龍擺尾
47. Die Herbstfarbe (eine wertvolle Sache) gleichmäßig teilen
 平分秋色 **píng fēn qiū sè** 平分秋色
48. Auf dem Pferd reitend flüchtig die Blumen betrachten
 走马观花 **zǒu mǎ guān huā** 走馬觀花
49. Kui Xing weiht das Gestirn
 (Kui Xing ist eine mythologische Gestalt der Literatur;
 in diesem Bild werden die 4 unteren Sterne des Sternbildes "Der große Wagen" dargestellt)
 魁星献斗 **kuí xīng xiàn dòu** 魁星獻斗
50. Die Schwalbe fliegt durch die Wolken
 燕子穿云 **yàn zi chuān yún** 燕子穿雲
51. Die Hände zu den sieben Sternen heben
 提牛七星 **tí niú qī xīng** 提牛七星
52. Eine Formation Wildgänse fliegt schräg
 雁子横斜 **yàn zi héng xié** 雁子橫斜
53. Der gelbe Drache dreht sich um
 黄龙转身 **huáng lóng zhuǎn shēn** 黃龍轉身
54. Die fünf Heiligen grüßen den Himmel
 五圣朝天 **wǔ shèng zhāo tiān** 五聖朝天
55. Unter den Blättern verbirgt sich die Lotusblüte
 叶底藏莲 **yè dǐ cáng lián** 葉底藏蓮
56. Der Phönix breitet die Flügel aus
 凤凰展翅 **fèng huáng zhǎn chì** 鳳凰展翅
57. Der weiße Storch pickt Nahrung
 白鹤啄食 **bái gàn zhuó shí** 白鶴啄食

- | | |
|---|------|
| 58. Der Mond hängt im Wipfel der Kiefer
月掛松梢 yuè guà sōng shāo | 月掛松梢 |
| 59. Den Ochschwanz anheben (umdrehen)
倒揭牛尾 dào jiē niú wěi | 倒揭牛尾 |
| 60. Das Kind hält die Zither in den Armen
童子抱琴 tóng zǐ bào qín | 童子抱琴 |
| 61. Das Nashorn blickt zum Mond
犀牛望月 xī niú wàng yuè | 犀牛望月 |
| 62. Der Sperber durchfliegt den Wald
鷓子穿林 yào zǐ chuān lín | 鷓子穿林 |
| 63. Der scharlachrote Drache wühlt das Wasser auf
赤龍攪水 chì lóng jiǎo shuǐ | 赤龍攪水 |
| 64. Der Wind zerstreut die Wasserlinsen
風動浮萍 fēng dòng fú píng | 風動浮萍 |
| 65. Das Qi steigt zum Kunlun-Gebirge auf
氣升崑崙 qì shēng kūn lún | 氣升崑崙 |
| 66. Das Qi bewahren, öffnen und schließen
存氣開關 cún qì kāi guān | 存氣開關 |
| Abschluss
收勢 shòu shì | |

Zusammengestellt aus Unterlagen von Su Huaxiang und Ines Uhlig und überarbeitet von Ulla Bremer mit Unterstützung bei der Übersetzung durch Lina Si.



www.qigong-und-toepfern.de