

Pekingform 24er-Form aus dem Yangstil-Taijiquan

Basisübungen zur Vorbereitung

- 1. Inneres Lächeln ausbreiten - Grundstellung**
Himmel - Erde - Mensch verbinden
- 2. 3x öffnen - 3x schließen**
Arme kreisen von innen nach außen - dann von außen nach innen
- 3. Daimai regulieren - "Der Wind bewegt die Lotusblätter"**
Das Becken langsam kreisen; Hüftgelenke lösen
- 4. Gewichtsverlagerung links-rechts mit Schritt**
Bewegung aus der Mitte - "leer" und "voll" erspüren
- 5. "Wecke das Qi"**
Bewegungsrichtungen "heben" und "senken"
- 6. "Ball rollen"**
 - a) Bewegungsrichtungen "öffnen" und "schließen";
 - b) Drehen der Körpermitte um die zentrale Achse
- 7. Hände aneinander vorbeiziehen**
"Laogong" erspüren
 - a) schräg (Mähne teilen)
 - b) senkrecht (Kranich und Pipa)
- 8. Hände vorwärts schieben**
Handgelenke lockern
- 9. "Knie streifen"**
Eine Hand schiebt vor, andere schützt das Knie
- 10. "Affen abwehren"**
Arme 45° öffnen - abwechselnd nach vorne schieben
- 11. "Den Vogelschwanz fassen"**
Hin- und herziehen
- 12. Ball rollen und schieben**
Bogensschritt; vor- und zurückrollen

13. "Wolkenhände"

Die Arme und Hände bewegen sich wie ziehende Wolken bzw. wie fließendes Wasser

- a) im schultereiten Stand
- b) mit seitlichen Schritten

14. "Peitsche"

Eine Hand bildet den Vogelschnabel, die andere schiebt; im Wechsel beide Seiten

15. Arme ausbreiten und Schlag auf die Ohren

Im 90° Winkel Arme ausbreiten; Handflächen schieben - schließen und im Kreisbogen nach vorne schlagen

V: mit Fußtritt

16. "Die Schlange kriecht hinunter" und "Der goldene Hahn"

Nur Arme jeweils seitlich 45°

V: mit Schritt

17. "Die Weberin"

Schulterweiter Stand; nach beiden Seiten im Wechsel

18. "Die Nadel sinkt zum Meeresgrund"

Im geschlossenen Stand; beide Seiten im Wechsel

V: Fuß vorsetzen

19. "Am Horizont kreisen"

Schulterweiter Stand; Hände kreisen und malen eine liegende Acht

20. Vorwärts gehen

- a) verwurzelt Gehen "wie über Eis"
- b) mit Fußspitze ausdrehen = Bogenschritt

21. Anstellschritt

Hinteren Fuß heranziehen - Gewicht zurück verlagern

- a) Vorderen Fuß auf Ballen setzen
- b) vorderen Fuß auf Ferse setzen

22. Rückwärts gehen

Fuß in einer Linie zurücksetzen, vordere Fußspitze dreht mit Körperdrehung vor

23. Fersentritt

Fuß stößt nach vorne mit Seitenwechsel

24. Zurückführen und abschließen

*Mit Energie
durchs Leben*



Info auch unter www.qigong-und-toepfern.de