

TAI CHI

DIE PEKING SEQUENZ LERNEN

NACH GIA FU FENG
& MARION RIEBER

平
衡



HARMONIE

AUSGLEICH VON GEGENSÄTZEN,
VON YIN UND YANG,
TREFFEN VON OST UND WEST,
LEICHTIGKEIT UND FREIHEIT,
“DER SCHWEBENDE FISCH IM WASSER”

Grundlegende Prinzipien und Richtlinien

Fünf Grundprinzipien

1. **Langsam.** Je mehr Du Tai Chi meditativ übst, desto langsamer wirst Du werden. Auch wenn Du später das bewußte Atmen mit den Bewegungen verbindest, wirst Du noch langsamer werden.

2. **“Zwischen Himmel und Erde“.** Du erdest Dich im Tai Chi, indem Du leicht in die Kniebeuge gehst und dann dort unten bleibst (nicht rauf und runter gehen). Achte als Anfänger unbedingt darauf, nur mit einer leichten Kniebeuge zu üben und so, das die Knie sich immer über den Füßen befinden und nicht verdreht sind. Wenn möglich übe draußen in der Natur und barfuß. Deine Fußsohlen verbinden Dich am stärksten mit der Erde.

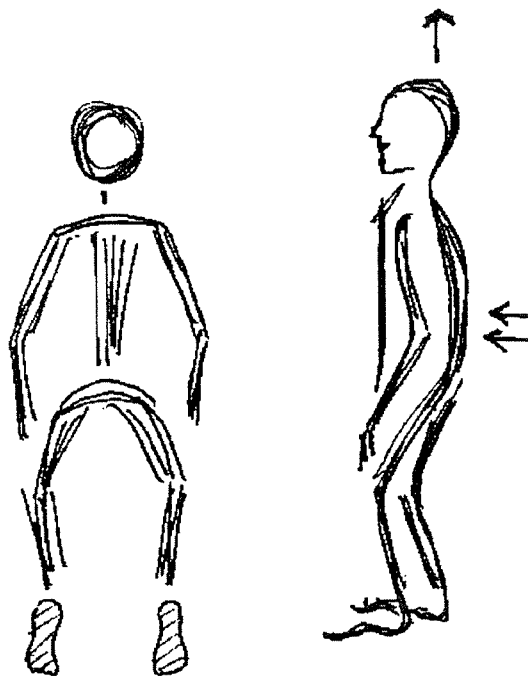
Um Dich mit dem Himmel zu verbinden muß Deine Wirbelsäule aufrecht sein. Achte besonders darauf, die Nackenwirbelsäule zu strecken, indem Du das Kinn etwas einziehst und gegen den Nacken drückst. Dann ist Dein Scheitel gerade und zum Himmel hin ausgerichtet. Die klassische Überlieferung sagt: sei eine Marionette, am Himmel aufgehängt (am Hinterhauptspunkt aufgehängt).

Noch wichtiger aber ist es, kein Hohlkreuz zu haben. Das Becken ist leicht nach vorne gekippt, Kreuzbein und Lendenwirbelsäule sind gestreckt. Übe Deine YANG Grundposition (Skizze Nr. 13) und bleibe auch im Becken vorne bei allen Gewichtsverlagerungen.

3. **Kontinuierlicher Fluß,** keine Unterbrechungen. (Für Anfänger wichtig: auch nicht in den YIN Positionen. Einmal angekommen, geht es immer sofort wieder weiter).

4. **Balance:** nicht nur äußere: “nicht wackeln, aber wenn Du wackelst, dann wackle”, sondern auch innere Balance. Die Peking Sequenz harmonisiert den Energiefluß in allen Deinen Meridianen.

5. **YIN und YANG:** zusammenziehen und ausdehnen im ewigen Wechsel.



Nr. 13 YANG GRUNDPOSITION

Richtlinien fürs Üben:

ENTSPANNEN! Versuch nicht krampfhaft, es hinzukriegen. Laß Deinen Ehrgeiz. Laß auch die Disziplin. Mach, was Dir Spaß macht.

Entspanne Deine Schultern, laß sie los und runtersinken...immer wieder.

Entspanne Deine Ellenbogen...Sie sollten immer leicht gebeugt sein.

Entspannen...und noch ein wenig mehr in den Boden sinken.

Bewege Dich aus dem Becken und nicht aus den Schultern. Achte darauf, kein Hohlkreuz zu haben.

Genieße Dein Tai Chi Üben.

Die klassischen Namen der Bilder der Peking Sequenz

1. Öffnen in die Grundposition
2. Das wilde Pferd, das seine Mähne schüttelt
3. Der weiße Kranich, der mit seinen Flügeln schlägt
4. Knie bürsten, Twist Schritt
5. Hände spielen die Leier
6. Zurückgehen und den Affen zurückweisen
7. Die linke Hand packt den Spatzen am Schwanz
8. Die rechte Hand packt den Spatzen am Schwanz
9. Eine Peitsche
10. Wolkenhand
11. Eine Peitsche
12. Das sich aufbäumende Pferd
13. Rechter Frosch-Kick
14. Die Zwillingshügel, die die Ohren durchbohren
15. Linker Frosch-Kick
16. Rechte kriechende Schlange und goldener Hahn auf einem Bein
17. Linke kriechende Schlange und goldener Hahn auf einem Bein
18. Jademädchen/ einfädeln
19. Nadel tief im Meer
20. Arme ausstrecken
21. Den Körper drehen, abwehren, boxen
22. Als ob man eine Tür schließt
23. Hände kreuzen
24. Schlußposition

Peking Sequenz

Die Bewegungen lernen

Ein Manual für Anfänger

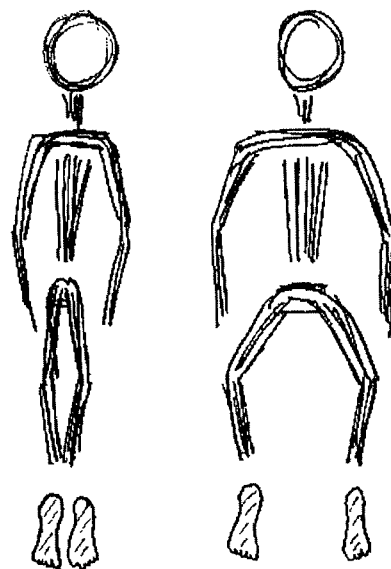
1. Bild: Klassischer Name: Öffnen in die Grundposition

Öffnen und Sonnenaufgang (nach Osten)

YIN Grundposition (Skizze Nr. 1)

Nach links in die YANG Grundposition öffnen (Skizze Nr. 2)

1. Gewicht in die Mitte verlagern
2. Die Arme langsam hinaufgleiten lassen, parallel zueinander und vor dem Körper. Dabei zeigen die Handflächen nach unten. Bis ungefähr Schulterhöhe erreicht ist.
3. Dann die Arme wieder langsam nach unten sinken lassen (Handflächen nachwievor nach unten), bis die Arme an beiden Seiten wieder ganz unten sind, und die Fingerspitzen nach unten zeigen.



Nr. 1
YIN

Nr. 2
YANG

Grundposition

Übergang: (nach Osten)

1. Das Gewicht auf das rechte Bein verlagern, die Arme hinaufgleiten lassen (wie beim Drehen und Fliegen).
2. Den linken Fuß heranziehen, auftippen neben dem rechten Fuß, auf dem nach wie vor das Gewicht liegt . Dabei gehen die Arme in den rechten YIN Ball (rechte Hand ist oben) vor dem Körper. Dies ist dann die Ausgangsposition für das nächste Bild.

2. Bild: Klassischer Name: **Das wilde Pferd, das seine Mähne schüttelt.** **Wildes Pferd...**

2 ½ wilde Pferde: rechter Ball.... linker Ball.... rechter Ball

YIN Ausgangsposition vom rechten wilden Pferd (Osten), s.o. Das Gewicht ist auf dem rechten Bein, der linke Fuß ist daneben aufgetippt, die Arme formen YIN den rechten Ball (Skizze Nr. 3 und Nr. 4A).

1. Arme: innen runter - außen hoch. Gleichzeitig den linken Fuß raussetzen (Skizze Nr. 4B). Dabei das Gewicht vorne lassen, noch nicht verlagern. Auch noch nicht drehen, nach Osten ausgerichtet bleiben.

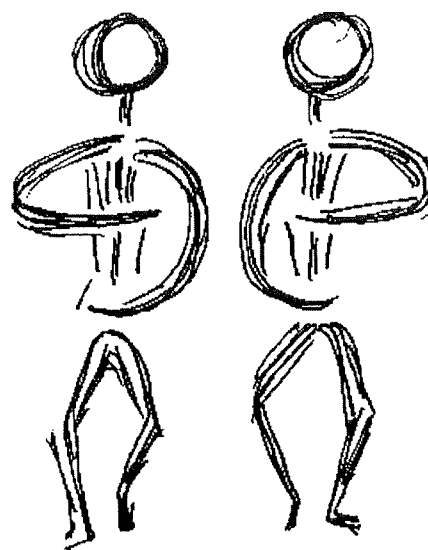
2. Das Gewicht auf das linke Bein verlagern (Skizze Nr. 4D). Dabei vollführt der linke Arm auf Schulterhöhe ein Viertel vom Horizontalkreis, von Osten nach Norden, während die rechte Hand mit der Handfläche nach unten in der abstützenden Position an der rechten Hüfte bleibt (Skizze Nr. 5). Dies ist die YANG Position dieses Bildes (Norden).

3. Drehen und fliegen: **IMMER AUF DER FERSE DREHEN!** Rechter Fuß dreht. Die Zehenspitzen zeigen jetzt nach Norden. Gewicht zurück auf den rechten Fuß (Skizze Nr. 4E). Der linke Fuß ist jetzt unbelastet und kann weiterdrehen (nach Westen). Die Arme dürfen fliegen mit viel Platz und Luft in den Achselhöhlen (Skizze Nr. 4F).

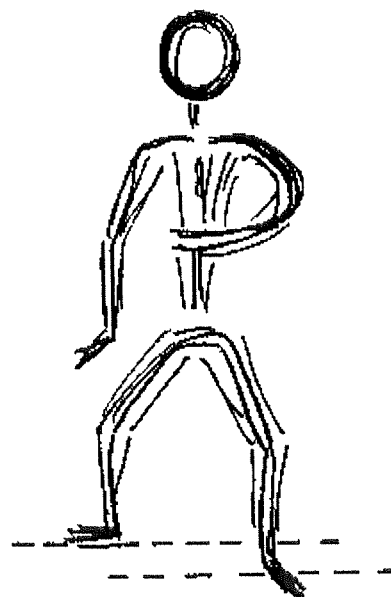
4. Das Gewicht auf den linken Fuß verlagern, den rechten Fuß ranziehen und neben dem linken auf tippen (Skizze Nr. 4G). Die Arme gehen derweil in den linken YIN Ball (linke Hand ist oben) = die Ausgangsposition für das linke wilde Pferd (Westen).

Das zweite wilde Pferd = linke wilde Pferd wird ganz analog ausgeführt von Westen (YIN Ausgangsposition) nach Norden (YANG Position) und dann zurück nach Osten (YIN Ausgangsposition) für das dritte, rechte wilde Pferd.

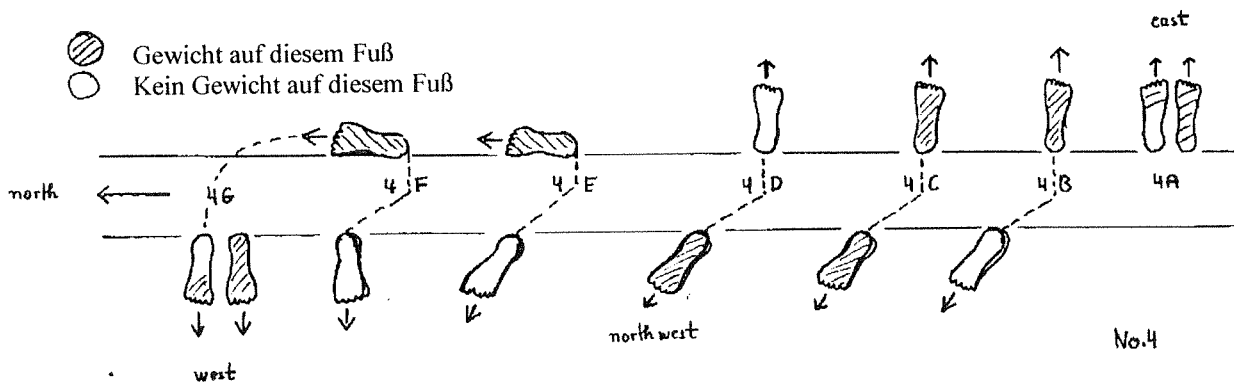
Das dritte wilde Pferd geht dann nur bis in die YANG Position = Ende von Nr. 2, s.o.



No. 3
Rechter Ball und linker Ball
YIN Position des wilden Pferdes



Nr. 5
YANG Position des wilden Pferdes



Hier lasse ich Dir, wie angekündigt etwas Platz für eigene Notizen.

3. Bild: Klassischer Name: **Der weiße Kranich, der mit seinen Flügeln schlägt.**
Weißer Kranich (nach Norden)

Die folgenden Bewegungen laufen alle gleichzeitig ab:

- a) der rechte Fuß wird etwas näher hinter den linken gestellt (Nachstellschritt). Dann wird das Gewicht wieder nach hinten auf den rechten Fuß verlagert., dann die linke Ferse heben; die Zehen haben noch Bodenberührung.
- b) das linke Handgelenk auf die Zentrallinie ausrichten, dann dorthin an den Körper ziehen, dann hinunter in die abstützende Position an der linken Hüfte mit der Handfläche nach unten.
- c) die rechte Hand kommt hoch mit einer schöpfenden Bewegung bis ca. Brusthöhe, dreht dann langsam, während sie weiter hochgeht und endet als Federchen des Kranichs an der Stirn (Handfläche nach außen, Handgelenk oben an der Stirn).

Übergang: (von Norden nach Osten)

1a) den linken Fuß nach vorne setzen, das Gewicht auf das linke Bein verlagern, dazu in Koordination den linken Arm vorne bis auf Schulterhöhe hochfließen lassen, das Handgelenk führt die Bewegung. Währenddessen....

1b) dreht die rechte Hand vor der Stirn, so daß der Daumen zur Stirn zeigt und schneidet dann gegenüber der Zentrallinie nach unten, dreht, bis zum Schluß die Fingerspitzen zum Boden zeigen.

1a und 1b nach Norden. Jetzt drehen....

2a) Rechtes Handgelenk dreht und rechter Fuß dreht nach Osten. Dann wird die rechte Hand in einem Viertel vom Vertikalkreis nach hinten und oben geführt bis auf Schulterhöhe und zeigt zum Schluß mit den Fingerspitzen nach Süden. Gleichzeitig geht das Gewicht auf das rechte Bein.

2b) die linke Hand vollführt derweil ein Viertel vom Horizontalkreis von Norden nach Osten auf Schulterhöhe. Am Ende ist der linke Arm über dem rechten Bein in einem 90° Winkel zum rechten Arm (Ost - Süd).

2a und 2b entsprechen dem dritten Teil aus dem nächsten Bild: in den rechten Winkel gehen...

4. Bild: Klassischer Name: **Knie bürsten, Twist Schritt.** **Schwert vorwärts**

2 ½ Schwerter vorwärts, rechtes Schwert, linkes Schwert, rechtes Schwert...

Ausgangsposition (Osten): Vom Ende von 2b vom Übergang, s.o., in die YIN Ausgangsposition zusammenziehen: den linken Fuß ranziehen und auftippen neben dem rechten Fuß, dabei beide Hände YIN an die rechte Schulter ziehen.
Ich stehe auf dem rechten Bein, rechte Hand wird Schwerthand....

Die Bewegungen der Beine entsprechen denen im wilden Pferd.

1. Den linken Fuß raussetzen und das Gewicht in die Mitte verlagern (Skizze Nr. 4C). Das rechte Schwert vor der Zentrallinie in Brusthöhe zentrieren. (Norden) . Beim zentrierten Schwert zeigen die Fingerspitzen nach oben.
2. Das Gewicht jetzt ganz nach vorne auf das linke Bein verlagern (Norden) und dabei die Schwerthand ebenfalls von der Zentrallinie weg nach vorne (Norden) strecken. Die Fingerspitzen weisen jetzt nach vorne.

Die linke Hand geht währenddessen in einer Diagonalen von der rechten Schulter zur linken Hüfte in die abstützende Position mit der Handfläche nach unten. Am Ende von 2. bist Du in der YANG Position.

3. Drehen und in den rechten Winkel gehen: Die Füße bewegen sich dabei wie in 3. vom wilden Pferd. Dabei dreht sich das linke Handgelenk und der linke Arm wird in einem Viertel des Vertikalkreises von unten auf Schulterhöhe gebracht, nach hinten weg, nach Süden. Die rechte Hand beschreibt ein Viertel vom Horizontalkreis auf Schulterhöhe von Norden nach Westen. Am Ende steht der rechte Arm über dem linken Bein. Beide Arme formen einen rechten Winkel auf Schulterhöhe West - Süd.
4. Sich in die YING Ausgangsposition zusammenziehen für das linke Schwert: Gewicht auf den linken Fuß und den rechten heranziehen und daneben auftippen, beide Hände YIN an die linke Schulter führen.

Das linke Schwert vorwärts wird analog ausgeführt, das dritte = rechte nur bis zum Zentrieren, dem Ende von 1.

Ich lasse Dir hier wieder etwas Platz für Deine Notizen.

5. Bild: Klassischer Name: **Hände spielen die Leier.
Leier (nach Norden)**

Die Bewegung der Beine ist denen vom Kranich sehr ähnlich.

1. Der rechte Fuß wird etwas näher an den linken herangesetzt (Nachstellschritt). Dabei kommen die Arme rauf, die Ellenbogen führen, Handflächen nach unten.
2. Gewicht zurückverlagern auf den rechten Fuß, die Hände kreuzen, Handflächen nach unten, das rechte Handgelenk über dem linken.
3. Linke Ferse hoch und Fingerspitzen hoch,
4. Den linken Fuß etwas hochbringen und dann auf der Ferse aufkommen. Dabei spielen die Hände die Leier: die rechte Hand geht runter bis auf Solarplexus Höhe die Fingerspitzen beider Hände zeigen nach wie vor nach oben.

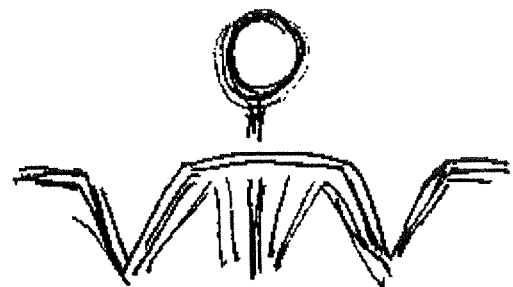
Sofort anschließend:

6. Bild: Klassischer Name: **Zurückgehen und den Affen zurückweisen.
Schwert rückwärts (nach Süden)**

3 ½ Schwert rückwärts: rechtes Schwert..., linkes Schwert..., rechtes Schwert..., linkes Schwert

Klassischer Bogenschritt von Nord nach Süd. Dabei schwingt das Becken von Nordost nach Nord und weiter nach Nordwest und zurück.

1. Öffnen (Skizze Nr. 6) nach Nordosten, den linken Fuß ranziehen ca. halbe Strecke.
2. Jetzt den linken Fuß ganz ranziehen, neben dem rechten auf tippen. Dabei geht jede Hand YIN zur jeweiligen Schulter = YIN Position dieses Bildes.
3. Das linke Bein geht im Bogenschritt nach hinten, das Gewicht in die Mitte, gleichzeitig das rechte Schwert zentrieren.
4. Während das Gewicht ganz nach hinten verlagert wird, gleichzeitig das Schwert nach vorne strecken = YANG Position (Norden).



Nr. 6

Öffnen in der Schwert Rückwärtsbewegung

Die Schwertbewegung, das Zentrieren, sowie das Strecken ist ganz genauso wie im Schwert vorwärts, die begleitende linke Hand jedoch dreht an der Schulter und geht mit der Handfläche nach oben an der Seite hinunter zur abstützenden Position an der linken Hüfte (während 3. und 4.)

Alle weiteren Schwerter rückwärts sind ganz analog. Das letzte linke Schwert wird wieder nur zentriert (Ende von 3.)

Ich lasse Dir wieder etwas Platz für Deine Notizen.

Übergang:

Drehen und fliegen (von Nord nach Ost)

Das Gewicht zurück auf den rechten Fuß verlagern . Linker Fuß dreht, Gewicht auf das linke Bein, der rechte Fuß dreht, Gewicht aufs rechte Bein und den linken Fuß heranziehen und auf tippen. Die Arme fliegen, schweben mit viel Luft in den Achselhöhlen.

7. Bild: Klassischer Name: **Die linke Hand packt den Spatzen am Schwanz.
Rechter Spatz (weil er mit dem rechten Ball beginnt)**

Ausgangsposition: (Osten) Das Gewicht ist auf dem rechten Bein, der linke Fuß daneben aufgetippt, die Arme halten einen rechten Ball YIN. (Skizze Nr. 3)

1a) Arme: innen runter, außen hoch.

1b) Inzwischen den linken Fuß schräg nach hinten raussetzen, so daß beide Füße in einem rechten Winkel zueinander stehen (Skizze Nr. 7B), das Gewicht ist immer noch vorne auf dem rechten Bein.

2. Nach Osten ausgerichtet bleiben. Das Gewicht nach hinten auf das linke Bein verlagern. Dabei die Schultern öffnen, so daß die linke obere Hand ein Stück weiter nach links wandert, und die untere rechte Hand ein Stück weiter nach rechts, (wie auf Vorhangschienen)

3. Verkehrspolizist (Skizze Nr. 8): Die rechte Hand geht unten entlang zur linken Hüfte und trifft dort die linke Hand, die hinuntergeht. Die Fingerspitzen von beiden Händen zeigen zur linken Seite (Norden), die Handflächen aufeinander zu.

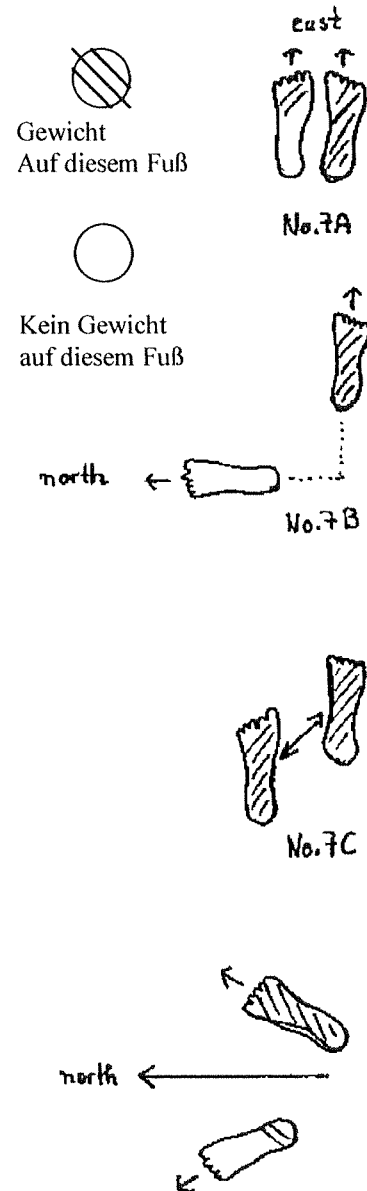


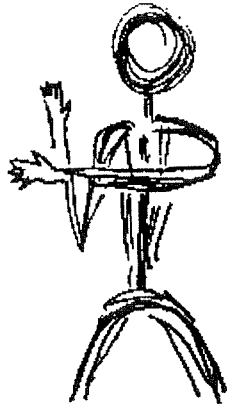
Nr. 8
Verkehrspolizist
Hände an der linken Hüfte

4a) Das Gewicht in die Mitte zurücknehmen, den linken Fuß drehen, so daß beide Füße jetzt in der diagonalen Grundposition stehen.:

Beide Füße sind nach Osten ausgerichtet und parallel zueinander, aber versetzt, der rechte steht etwas weiter vorne. (Skizze Nr. 7 C).

4b) Währenddessen gehen die Hände unten am Körper entlang rüber zur rechten Hüfte, Fingerspitzen nach außen.





Nr. 9
Hände kreuzen an
rechter Schulter

5. YIN = die Hände entspannen und an der rechten Seite zur rechten Schulter hochführen, dort kreuzen (Skizze Nr. 9): die rechte Hand mit den Fingerspitzen nach oben drückt die linke Hand, die mit den Fingerspitzen zur rechten Seite zeigt. (Süden).

Die Bewegungsabschnitte 1 bis 5 umfassen den sog. Mittelteil (Osten). Jetzt folgt der Seitenteil (erst nach Norden, dann nach Süden).

6. Den rechten Fuß drehen, Gewicht aufs rechte Bein, linken Fuß drehen... Jetzt bist Du nach Norden gerichtet (Skizze Nr. 7D).

7. Das Gewicht nach vorne verlagern aufs linke Bein, die Arme dabei nach vorne ausstrecken, Brust- bis Schulterhöhe, Handflächen nach unten, die Fingerspitzen führen.

8. Das Gewicht zurück aufs rechte Bein, so weit, daß das linke nur noch mit der Ferse den Boden berührt. Die Arme dabei an die Hüften ziehen.

9. Das Gewicht noch einmal noch vorne verlagern und auch die Arme gehen noch einmal nach vorne hoch, die Fingerspitzen führen.
Ende des ersten Seitenteils (nach Norden).

Zurück zum Mittelteil (Osten)

10. Den rechten Fuß drehen, Gewicht aufs rechte Bein, den linken Fuß drehen und nun ZURÜCK mit dem Gewicht aufs linke Bein und den rechten Fuß ranziehen und auf tippen.

Derweil drehen und fliegen mit den Armen und in den linken YIN Ball zusammenziehen.

8. Bild: Klassischer Name: **Die rechte Hand packt den Spatzen am Schwanz.**
Linker Spatz (beginnt mit dem linken Ball)

Ganz analog zum rechten Spatz....

Ausgangsposition: Gewicht ist auf dem linken Bein, die Arme halten den linken Ball. Jetzt wird das rechte Bein schräg nach hinten rausgesetzt... Der Mittelteil entwickelt sich spiegelbildlich zum rechten Spatzen. Der Seitenteil ist nach Süden ausgerichtet.

Übergang:

Wenn Du aus dem Seitenteil (nach Süden) zurückdrehst nach Osten (analog Nr. 10, s.o.), gehst Du in die erste Peitsche über:

Den linken Fuß drehen, Gewicht aufs linke Bein, den rechten Fuß drehen und mit der Gewichtsverlagerung nach hinten auf das rechte Bein beginnt die erste eine Peitsche.

9. Bild: Klassischer Name: **Die eine Peitsche (von Osten nach Norden)**

1. Sich in die Peitsche einfädeln: (Osten) In dem Augenblick, wo das Gewicht nach hinten verlagert wird, s.o., geht auch der rechte Arm in eine weit ausholende Kreisbewegung über hinten, und alternierend, zeitlich versetzt dazu dann eine Kreisbewegung des linken Armes.

a) Der rechte Arm geht nach hinten, dann runter, dann vor dem Körper wieder hoch und formt den Schnabel, zunächst mit den Fingerspitzen nach oben. Dann den Schnabel zum Körper hindrehen, das Handgelenk drehen, so daß die Fingerspitzen jetzt nach unten zeigen und so wieder vom Körper wegführen. Am Ende ist der rechte Arm mit dem Schnabel (Fingerspitzen unten) gegenüber der rechten Schulter ausgestreckt. (Aber nicht den Ellenbogen durchstrecken!)

b) Der linke Arm geht auch nach hinten (zeitlich versetzt), nach unten und kommt vor dem Körper hoch mit der Kleinfingerseite ans Brustbein.

Beide Bewegungen, a und b, sollten zur gleichen Zeit beendet sein.

c) Gleichzeitig geht das Gewicht zurück aufs rechte Bein. Der linke Fuß wird rangezogen und aufgetippt.

2. Die Peitsche öffnen (nach Norden): Den Körper nach Norden drehen und gleichzeitig die, mit der Kleinfingerseite am Brustbein, linke Hand so, daß jetzt die Daumenseite am Brustbein ist. Den linken Fuß 90° zum rechten Fuß schräg raussetzen (Skizze Nr. 7B). Während das Gewicht aufs linke Bein verlagert wird, geht die linke Hand von der Zentrallinie aus nach vorne (Norden). Die Fingerspitzen sind nach oben gerichtet. Sie stellen die Zügel dar. Die rechte Hand mit dem Schnabel wird nicht bewegt. (Osten). Sie stellt die eine Peitsche dar. Beide Arme bilden einen rechten Winkel.

Übergang:

Von Norden nach Osten:

1. Die Zügel senken, so daß die Fingerspitzen jetzt nach Norden zeigen, linkes Bein und linken Arm zusammen 90° drehen nach Osten. Das ist wieder die diagonale Grundposition. Der rechte Arm mit dem Schnabel dreht auch 90° mit und zeigt jetzt nach Süden.

2. Das Gewicht nach hinten auf das linke Bein, den rechten Fuß langsam ranziehen und neben dem rechten voll aufsetzen = YIN Grundposition (nicht nur auftippen!). Dabei entspannt die rechte Hand und läßt den Schnabel los, und die linke Hand wandert zur rechten Hüfte.

Dies ist die Ausgangsposition für die Wolkenhand.

10. Bild: Klassischer Name: **Wolkenhand (Osten)**

2 ½ Wolkenhände

1. Seitenteil: Die linke Hand kommt hoch mit der Handfläche nach oben, die rechte Hand geht runter mit der Handfläche nach unten, beide an der rechten Körperseite, über hinten ausholend. Die Beine bewegen sich nicht.
2. Mittelteil: Das linke Bein setzt aus der YIN Grundposition raus in die YANG Grundposition nach links und das Gewicht geht in die Mitte. Die linke Hand wird gedreht, so daß die Handfläche jetzt nach unten zeigt. Dann wird sie auf Höhe der Augen von rechts nach links rübergezogen = Wolkenhand. Die rechte wandert parallel dazu unten am Körper entlang von rechts nach links.
3. Seitenteil: Jetzt geht die linke Hand runter und die rechte Hand hoch an der linken Seite analog wie in 1.
4. Mittelteil: Den rechten Fuß nach links rüber in die YIN Grundposition = schließen. Die Hände bewegen sich jetzt in Gegenrichtung, die rechte als Wolkenhand auf Höhe der Augen von links nach rechts, die linke unten am Körper entlang parallel dazu.

Im klassischen Tai Chi ist das eine Wolkenhand. Bitte beachte, das die Beine nur im Mittelteil bewegt werden und dann immer nach links.

Die zweite Wolkenhand ist genauso wie die erste. Die dritte geht nur bis zum Ende vom zweiten Bewegungsabschnitt. Dann geht sie in die zweite eine Peitsche über.

11. Bild: Klassischer Name: **Eine Peitsche (von Osten nach Norden)**

Da das Einfädeln in diese Peitsche etwas anders ist, unterscheiden wir die erste -vor der Wolkenhand- von der zweiten Peitsche -hinter der Wolkenhand.

Die erste Peitsche wird über hinten eingefädelt, die zweite über links, s.u. Das Öffnen ist identisch.

1. Sich in die zweite Peitsche einfädeln: Die rechte Hand kommt aus der Wolkenhand von rechts unten am Körper entlang rüber nach links und geht dann links hoch in den Schnabel, mit den Fingerspitzen zunächst nach oben. Der Schnabel wird dann auf die rechte Seite, ca. Schulterhöhe rübergezogen, gleichzeitig wird das Gewicht nach rechts verlagert.

Der Schnabel wird dann gedreht und wie bei der ersten Peitsche, dann von der rechten Schulter wieder nach vorne (Osten) weggestreckt. Gleichzeitig wird der linke Fuß rangezogen und aufgetippt.

Inzwischen bewegt sich der linke Arm wie bei der ersten Peitsche und endet auch wieder mit der Kleinfingerseite am Brustbein.

Jetzt bist Du in der gleichen Position wie am Ende vom Einfädeln von der ersten Peitsche und kannst ganz genauso wieder

2. Öffnen (Norden).

12. Bild: Klassischer Name: **Das sich aufbäumende Pferd (nach Norden)**

1. Gewicht nach hinten, die Zügel loslassen, Fingerspitzen nach vorne (Norden), den rechten Arm ganz nach hinten (Süden) = ausholen.
2. Die rechte Hand in der ausholenden Bewegung zum Kopf rauf führen, Dusche über dem Kopf (gespreizte Fingerspitzen). Derweil zunächst das Gewicht nach vorne auf das linke Bein, dann das rechte rumsetzen neben das linke in die YANG Grundposition.
3. Die rechte Hand vorne runterführen bis auf ca. Schambeinhöhe, die linke dazuholen und dabei drehen, so daß Handrücken zu Handrücken zeigt, wenn sich unten die rechte Hand unter der linken durchfädelt. Derweil das Gewicht auf das rechte Bein verlagern.
4. Das sich aufbäumende Pferd: Die gekreuzten Hände und Arme nach oben führen zusammen mit dem linken Knie, aus der Taille sich so weit wie möglich hochziehen.
5. Alles wieder runtersinken lassen, den linken Fuß vorne im Bogenschritt aufsetzen, das Gewicht aber noch hinten lassen. Derweil dreht die linke Hand, so daß jetzt beide Handflächen von Körper wegzeigen.
6. Energie aussenden: Das Gewicht nach vorne auf das linke Bein verlagern, die Arme nach vorne öffnen und über die Handflächen die Energie aussenden (wie beim priesterlichen Segen).

Übergang:

Den rechten Fuß herannehmen und auftippen. Die Arme beschreiben dabei einen großen Kreis über die Seiten.

13. Bild: Klassischer Name: **Frosch-Kick (nach Norden)**

1. Das rechte Knie kommt hoch. Die rechte Hand kreuzt unter der linken, die Handflächen zeigen zum Körper hin.
2. Das rechte Bein nach vorne strecken (aber das Knie gebeugt lassen). Die Handflächen nach außen drehen und die Arme auch nach vorne strecken in Koordination mit dem rechten Bein.
3. und 4. Mit beiden Armen einen Kreis beschreiben, die Ellenbogen führen und gleichzeitig auch mit dem rechten Bein, wobei das rechte Knie führt = Frosch-Kick. (Achtung: Frösche haben keine geraden Beine!)
Das rechte Bein nicht absetzen, sondern...

Übergang: (Norden)

Schwung holen über das rechte Knie: Das rechte Knie wieder etwas hochbringen und beide Hände mit den Handflächen nach oben zum Knie bringen. Jetzt den rechten Fuß im Bogenschritt nach vorne absetzen, das Gewicht aber noch hinten auf dem linken lassen. Derweil beide Hände nach hinten führen und Tai Chi Fäuste machen.

14. Bild: Klassischer Name: **Die Zwillingshügel, die die Ohren durchbohren.**
Das japanische Rudern (nach Norden)

Das Gewicht auf das rechte Bein verlagern. Dabei die Fäuste 1. In die Achselhöhlen führen und dann von dort aus nach vorne, wobei die Zwillingshügel = Handgelenke, an denen die Tai Chi Fäuste hängen, die Ohren durchbohren (Skizze Nr. 10). In der Schlußposition sind die Fäuste nicht höher als der Kopf und die Ellenbogen -wie immer!- leicht gebeugt.



Übergang:

Drehen und fliegen... , von Norden nach Westen: den linken Fuß drehen, das Gewicht auf das linke Bein, den rechten Fuß drehen, Gewicht zurück auf das rechte Bein. Dabei beschreiben die Arme einen Kreis über die Seiten , und es geht unmittelbar weiter mit

Nr. 10

Das Ende des japanischen Ruderns

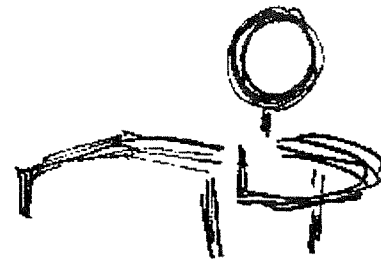
15. Bild. Klassischer Name: **Linker Frosch-Kick (nach Westen)**

Ganz analog zum rechten, nur das dieses Mal das linke Bein bewegt wird und die linke Hand unter der rechten kreuzt.

Nach dem Frosch-Kick in die YANG Grundposition aufsetzen und die kreisenden Arme nur auf halbe Höhe runterbringen. Das Gewicht bleibt rechts = Ausgangsposition für das nächste Bild....

16. Bild: Klassischer Name: **Rechte kriechende Schlange und rechter goldener Hahn auf einem Bein.**
Rechte Schlange und rechter Hahn
(von Westen nach Süden)

1. Sich in die Schlange einfädeln: Die rechte Hand beginnt mit einer kreisförmigen Bewegung vor dem Körper, geht dann in den Schnabel mit den Fingerspitzen nach unten und damit nach rechts zur Seite raus. Die linke Hand setzt mit ihrer kreisförmigen Bewegung vor dem Körper zeitlich versetzt ein (alternierende Kreisungen) und geht dann mit der Daumenseite zwischen Brustbein und rechter Schulter an den Oberkörper. (Skizze Nr. 11)



Nr. 11
Anfangsposition der rechten Schlange

Derweil den linken Fuß an den rechten bringen, auftippen.

2. Energie holen: Linke Hand und linkes Knie gehen gemeinsam hoch, holen aus.

3. Den linken Fuß nach hinten in die diagonale Grundposition setzen. Es genügt, wenn die Zehen den Boden berühren, denn noch sollst Du Dich nicht bücken, sondern aufrecht stehen.

4. Schneiden: Die linke Hand geht in einer geraden Linie von oben bis zum Fußboden. Hier darfst Du auch zum ersten Mal aus der senkrechten Wirbelsäule gehen und Dich bücken. Du bist aber immer noch in der diagonalen Grundposition., immer noch nach Westen ausgerichtet.

In den Abschnitten 1 - 4 nach Westen ausrichten, erst ab 5 nach Süden drehen.

5. Unten am Boden jetzt den linken Fuß 90° und die linke Hand 90° drehen und nach Süden ausrichten.

6. Kniebeuge und dann nach Süden aufrichten, die linke Hand kommt vorne gestreckt (Ellenbogen!) (nach Süden) hoch bis ca. Schulterhöhe hoch, der hintere rechte Arm bleibt im Schnabel (!!!) (nach Norden) , bis Du ganz aufgerichtet bist. Achte besonders darauf, das der Schnabel sich nicht dreht und wie ein Schweineschwänzchen aussieht. Das sieht alles andere als kraftvoll, sondern eher lächerlich aus (und nimmt dem Bild auch das Chi).

7. Erst nach dem vollständigen Aufrichten wird zum Abschluß noch einmal durchgestreckt von der linken Hand vorne (Süden) bis zur hinteren rechten Hand (Norden).

Dies ist das Ende der Schlange. Der Hahn schließt sich unmittelbar an:

8. Erst den Körper ganz und gar nach Süden ausrichten: Sprunggelenk, Knie, Hüfte, Schulter einwärts drehen.

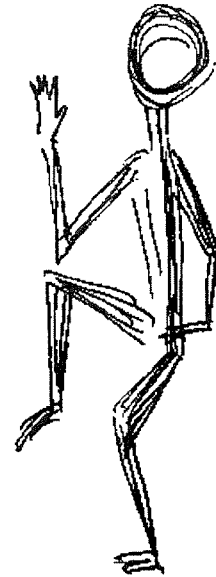
9a. Das rechte Bein ranziehen und dann das rechte Knie raufbringen in die Position des Hahnes (Skizze Nr. 12).

9b. Den rechten Arm um den Ellenbogen schwingen lassen: runter und dann hinauf, der rechte Ellenbogen im (energetischen) Kontakt zum rechten Knie, Unterarm über dem Knie und die Hand mit dem Daumen zum Körper (Handfläche nach Osten).

9c. Analog zum Kranich: die linke Hand zur Zentrallinie ziehen und dann zur linken Hüfte in die abstützende Position mit der Handfläche nach unten.

Übergang:

Die Arme sinken lassen und den rechten Fuß mit der Ferse aufsetzen, dann drehen (nach Osten), den linken Fuß mit herum gleiten lassen, dann in die YANG Grundposition gehen (Osten).



Nr. 12 rechter goldener Hahn

**17. Bild: Klassischer Name: Linke kriechende Schlange und linker goldener Hahn auf einem Bein.
Linke Schlange und linker Hahn
(von Osten nach Süden)**

Alles ganz analog zum Bild 16.

Beginnen mit dem linken Arm beim Einfädeln in die Schlange, die linke Hand wird zum Schnabel und links von der Schulter ausgestreckt, die rechte Hand liegt dann zwischen Brustbein und linker Schulter, und das Gewicht ist dann auf dem linken Bein, der rechte Fuß ist aufgetippt.

Das rechte Bein geht dann zurück in die diagonale Grundposition.....Auch hier dreht und streckt sich die Schlange wieder nach Süden, beim Hahn geht jedoch das linke Knie nach oben zusammen mit der linken Hand.

Auch hier lasse ich wieder Platz für Deine Notizen.

Übergang:

Das linke Bein auf der Ferse aufsetzen, nach Osten drehen, die Arme schweben, fliegen, dann den linken Fuß ganz aufsetzen, den rechten Fuß ranholen und neben dem linken auftippen, in den linken YIN Ball gehen.

18. Bild: Klassischer Name: **Jademädchen / einfädeln**
Jademädchen / Nähmaschine

1 ½ Jademädchen (Osten - Süden - Westen]

Das Jademädchen ist dem wilden Pferd sehr verwandt. Die Abschnitte 1, 3 und 4 sind identisch. Nur der zweite Abschnitt ist anders: der Weg in die YANG Position und die YANG Position selbst. Außerdem beginnt das Jademädchen mit einem linken Ball.

1. Arme: Innen runter - außen hoch, das rechte Bein schräg raussetzen.
2. Das Gewicht auf das rechte Bein verlagern, dabei: Linker Arm: Komm' mir nicht zu nah = der linke Arm drückt vom Becken aus die linke Hand mit der Handfläche nach außen nach vorne. Rechter Arm: Ich bin so schüchtern = verdeckt mit dem Handrücken die Augen. = YANG Position (nach Süden).
3. Drehen und fliegen (nach Westen).
4. Gewicht aufs rechte Bein, Ball rechts...

Das 2. Jademädchen geht nur bis zum Ende von 2. = YANG Position. Diesmal sagt der rechte Arm: Komm mir nicht zu nah und der linke: Ich bin so schüchtern.

Nähmaschine (nach Süden)::

- a) die Beinbewegung ist wieder dem Kranich sehr ähnlich. Den rechten Fuß näher an den linken heransetzen (Nachstellschritt). Gewicht zurück aufs rechte Bein, beim linken geht dann erst die Ferse hoch, dann auch der ganze Fuß, das linke Knie.
- b) der linke Arm beschreibt einen großen Halbkreis von oben nach unten vor dem Körper. Zum Schluß zeigen die Fingerspitzen zum Boden.
- c) der rechte geht auch in einem Kreis vor dem Körper runter (Viertel eines Vertikalkreises) und dann wird die rechte Hand in die rechte Achselhöhle gezogen, die Fingerspitzen zeigen nach unten = Nadel.

19. Bild: Klassischer Name: **Nadel tief im Meer (nach Süden)**

Die rechte Hand geht ganz gerade runter bis zum Boden, Fingerspitzen führen . Gleichzeitig geht das linke Bein wieder runter, und auch die linke Hand mit den Fingerspitzen nach unten.

Der Rücken darf gebeugt werden. Zum Schluß berühren beide Hände mit den Fingerspitzen den Boden. Nacken beugen und Nacken entspannen.

20. Bild: Klassischer Name: **Arme ausstrecken (nach Süden)**

Ganz langsam wieder aufrichten, bis die Wirbelsäule wieder gerade ist. Dabei dreht die rechte Hand und zeigt mit der Handfläche nach oben, die linke mit der Handfläche nach unten. Die Fingerspitzen beider Hände zeigen zueinander hin. Wenn ganz aufgerichtet, dreht die rechte Hand, so daß jetzt beide Handflächen nach außen zeigen. Den linken Fuß nach vorne setzen, das Gewicht nach vorne und beide Hände nach vorne strecken (Süden).

21. Bild: Klassischer Name: **Drehen, abwehren und boxen**
Die große Drehung (von Süden nach Norden) und das Boxen (nach Norden)

Die große Drehung ist im Prinzip das bekannte Drehen und Fliegen.

1. Den rechten Fuß drehen, Gewicht aufs rechte Bein. Das linke Bein nach vorne setzen (vorne ist immer, wo der Nabel ist, egal wo Du Dich im Raum befindest). Jetzt linken Fuß drehen und Gewicht aufs linke Bein. Währenddessen fliegen, schweben die Arme.

2. Die Energie einsammeln: Der linke Arm bewegt sich weiter bis er im Nordwesten angekommen ist. Der rechte Fuß und der rechte Arm beschreiben einen kleinen Halbkreis über hinten (Südosten). Dann strecken sich linker Arm und rechter Arm in einer Diagonalen Nordwest - Südost, bevor

3. die Energie zum Körper geholt wird. Der Rumpf zeigt jetzt nach Norden. Die linke Hand kommt vor den Bauch mit der Handfläche nach unten. Die rechte Hand beschreibt mit dem Handgelenk eine kreisende Bewegung, wird zur Tai Chi Faust mit dem Daumen nach oben und unter dem linken Handgelenk gekreuzt. Beide Hände befinden sich jetzt gekreuzt vor dem Bauch. Derweil wird der rechte Fuß herangezogen und neben dem linken aufgetippt.

Dies ist die Ausgangsposition für das Boxen.

Boxen (nach Norden):

1. Der rechte Fuß wird rausgesetzt, während nachwievor das Gewicht auf dem linken bleibt. Die Hände / rechte Faust werden an die Hüften gezogen. Die linke Hand ist dort in der abstützenden Position mit der Handfläche nach unten. Die rechte Faust mit dem Daumen nach oben ist an der rechten Hüfte.

2. Das Gewicht wird auf das rechte Bein nach vorne verlagert. Gleichzeitig wird mit der rechten Faust in einer Diagonalen über dem rechten Bein Richtung Nordost geboxt. Achte darauf, das der rechte Ellenbogen in Körpfernähe bleibt.

3. Die Richtung wechseln: Die Ferse des linken Fußes anheben, die Arme beschreiben einen Kreis, die Ellenbogen führen. Die linke Handfläche zeigt immer noch nach unten, die rechte Faust dreht jedoch, so daß jetzt der Daumen nach unten zeigt.

4. Neues Ziel anvisieren: den linken Fuß an den rechten holen und auftippen. Derweil gehen die Arme im Kreis weiter, bis die Hände sich vor dem Körper treffen, die rechte Faust unter dem linken Handgelenk gegenüber der Zentrallinie.

5. Den linken Fuß raussetzen und gleichzeitig die rechte Faust an die rechte Schulter ziehen. (Als ob man einen Bogen spannt).

6. Das Gewicht nach vorne auf das linke Bein verlagern und von der rechten Schulter aus nach vorne boxen unter dem linken Handgelenk hindurch. (Als ob man den Pfeil fliegen läßt).

22. Bild: Klassischer Name: **Als ob man eine Tür schließt (nach Norden)**

Dieser Teil ist der Bewegungsfolge Nr. 8 und Nr. 9 aus dem Spatzen sehr ähnlich.

Die rechte Faust loslassen, dann beide Hände drehen, bis die Handflächen nach oben zeigen. So an die Hüften ziehen. Dabei mit dem Gewicht nach hinten gehen.

Die Hände drehen, so daß jetzt die Handflächen nach unten zeigen und noch einmal nach vorne hoch, zusammen mit der Gewichtsverlagerung nach vorne.

Übergang:

Drehen und fliegen....(von Norden nach Osten)

Den rechten Fuß drehen, Gewicht auf das rechte Bein, den linken Fuß drehen, Gewicht auf das linke Bein. Dann den rechten Fuß zurück in die YANG Grundposition setzen. Dabei gehen die Arme hoch, bis die Fingerspitzen nach oben zeigen.

23. Bild: Klassischer Name: **Hände kreuzen**

Tiger umarmen

Rückkehr zum Berge (nach Osten)

Den Tiger umarmen: Gewicht in der Mitte der YANG Grundposition. Die Arme beschreiben einen großen Außenkreis bis ganz nach unten, Handflächen nach unten.

Rückkehr zum Berge: Die rechte Hand kreuzt unter der linken (Handgelenke!), die Handflächen zeigen nach oben, so tief wie möglich an der Zentrallinie. Dann gehen die gekreuzten Hände bis hoch vor die Brust, die Handflächen zur Brust hin. Handgelenke verbinden und jetzt die Hände solange drehen, bis die Fingerspitzen der immer noch gekreuzten Hände vom Körper wegweisen, die Handflächen nach unten. Jetzt die Hände entkreuzen: die linke Hand über die rechte gleiten lassen. Dann die Hände sinken lassen, bis die Fingerspitzen zum Boden zeigen.

24. Bild: Klassischer Name: **Schlußposition**

Aus der YANG Grundposition den linken Fuß in die YIN Grundposition rübersetzen.