



Stefan Wahle

Tai Chi Chuan Pekingstil kurze Form

Sonderedition mit über 200 Farbfotos

www.sw-sportbuch.de

von

**Diplom-Sozialökonom
Stefan Wahle
Lehrer für Qigong (TQN + DDQT)
6. DAN Ju-Jutsu
lizenzierter Fitnesstrainer**

akkreditiert bei: www.trainerregister.de



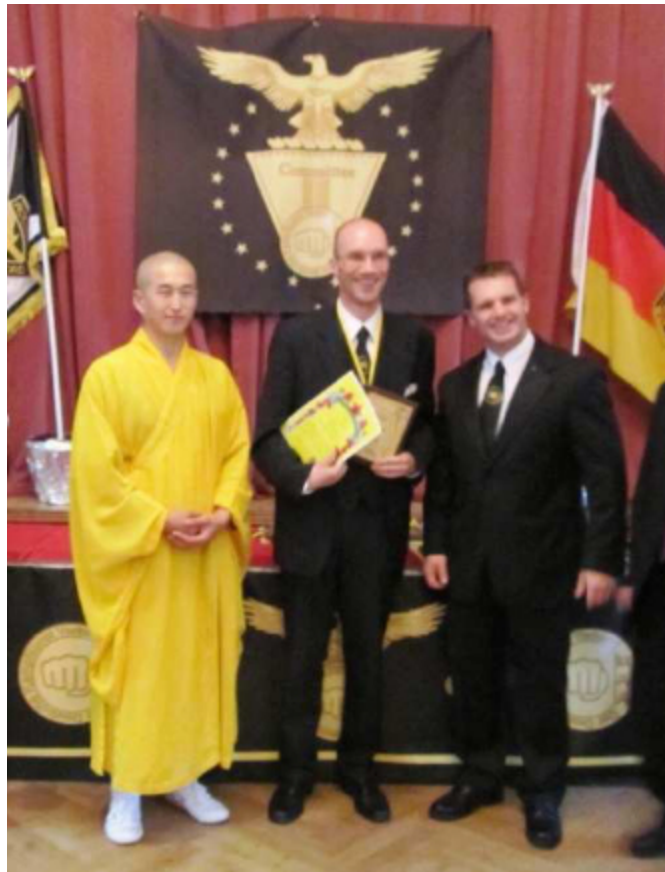


Offizielles Lehrbuch
der
Sawah® Qigong und Taijiquan Gesellschaft



www.sawah-qigong.de
www.facebook.com/SawahQigong

Sport Awards 2011 der Martial Arts Association





Aufnahme in die Hall of Fame und
Verleihung der Dragon Medal

Inhaltsverzeichnis

1. Einführung

2. Grundstellungen

2.1. Bogenstellung

2.2. Sieben-Sterne-Stellung

2.3. Leere-Schritt-Stellung

3. Grundhaltungen

3.1. Hakenhand

3.2. Handflächenstoß

3.3. Faust

4. Die 24er Pekingform

4.1. Figur 01: Das Qi wecken

4.2. Figur 02: Die Mähne des Wildpferdes teilen

4.3. Figur 03: Der weiße Kranich breitet seine Flügel aus

4.4. Figur 04: Schritt vor, das Knie streifen

4.5. Figur 05: Gitarre spielen

4.6. Figur 06: Den Affen abwehren

4.7. Figur 07: Den Sperling am Schwanz fassen links

4.8. Figur 08: Den Sperling am Schwanz fassen rechts

- 4.9. Figur 09: Einfache Peitsche**
- 4.10. Figur 10: Wolkenhände**
- 4.11. Figur 11: Einfache Peitsche**
- 4.12. Figur 12: Den Rücken des Wildpferdes streicheln**
- 4.13. Figur 13: Fersenstoß rechts**
- 4.14. Figur 14: Doppelschwinger zu den Ohren**
- 4.15. Figur 15: Drehung, Fersenstoß links**
- 4.16. Figur 16: Die Schlange kriecht am Boden links - Goldener Hahn auf einem Bein links**
- 4.17. Figur 17: Die Schlange kriecht am Boden rechts - Goldener Hahn auf einem Bein rechts**
- 4.18. Figur 18: Schöne Frau am Webstuhl rechts und links**
- 4.19. Figur 19: Die Nadel vom Meeresboden holen**
- 4.20. Figur 20: Den Fächer ausbreiten**
- 4.21. Figur 21: Drehen, Abwehren nach unten**
- 4.22. Figur 22: Auslagewechsel, Block, Vertikalfauststoß, Abstreifen, Ball zurückrollen lassen, doppelter Handflächenstoß**
- 4.23. Figur 23: Hände kreuzen**
- 4.24. Figur 24: Das Qi zum Ursprung zurückführen**

5. Buchempfehlungen

6. Über den Autor

7. Vorstellung der Gesellschaft

1. Einführung

Die Form „Die 24er Pekingform“ ist eine Ansammlung von aneinandergereihten Körperübungen aus dem Bereich Taijiquan/Tai Chi Chuan, die aus vierundzwanzig „Figuren“ bzw. „Bewegungsbildern“ zusammengesetzt ist. Der Bewegungsablauf erfolgt langsam fließend und ist vergleichbar mit einer Kata aus den japanischen Kampfkünsten. Taijiquan ist teilweise auch unter dem Begriff „Schattenboxen“ bekannt geworden.

Die Pekingform wurde 1956 vom nationalen Sportkomitee der Volksrepublik China in Zusammenarbeit mit Meister Lie Tien-Yi eingeführt und basiert auf dem Yang-Stil, der von Meister Yang Luchan (1799 -1872) begründet wurde. Sein Enkel Yang Chengfu (1883-1936) verfeinerte diesen Stil weiter. Der Yang-Stil wiederum entwickelte sich aus dem älteren Chen-Stil, da der Begründer Yang Luchan ursprünglich ein Schüler von Chen Changxing (1771 - 1853) aus der Chen-Schule war.

Taijiquan könnte man mit den Worten „Kampfkunst nach den Prinzipien von Yin und Yang“ übersetzen, wobei bei uns im Westen der Kampfkunstart (Quan = Faust) hinter dem Gesundheitsaspekt weit zurücktritt. Bei uns wird Taiji eher als Gymnastik zur Förderung der Gesundheit gesehen und entsprechend praktiziert.

Das Motto dieses Buches lautet „Meditation in Bewegung“ und beschreibt genau das Ziel des Ganzen. Bei der Praktizierung der Form soll die ganze Konzentration auf die Bewegungsausführung gelenkt werden. Dies macht den

Geist frei und führt uns in einen meditativen, beruhigenden Zustand, der sich positiv auf Körper und Geist auswirkt.

Des Weiteren sollen durch die Bewegungen die Meridiane durchlässig gemacht und von Blockaden befreit werden, um den freien Fluss des Qi (der Lebensenergie) zu gewährleisten. Dies wirkt auf den Organismus kräftigend und beugt Krankheiten vor. Insbesondere hat Taiji also eine präventive Wirkungsweise auf die Gesundheit.

Sie werden in unterschiedlichen Büchern und bei unterschiedlichen Meisten Variationen der Pekingform finden. Dies betrifft die Bezeichnung der einzelnen Figuren, bei denen sich Abweichungen bei den Übersetzungen ergeben. Es ergeben sich jedoch auch Unterschiede bei Ausführungsdetails. An einigen Stellen wird in diesem Buch darauf gesondert hingewiesen. Sie sollten sich grundsätzlich durch so etwas nicht irritieren lassen, da dies immer wieder im Qigong, Taijiquan und den Kampfkünsten vorkommt. Jeder Meister lässt seine eigene Prägung und Interpretation der Form bei der Ausführung einfließen und gibt dies so an seine Schüler weiter. Man sollte sich dieses Umstandes immer bewusst sein und ihm mit Toleranz begegnen. Ein richtig oder falsch gibt es da nicht.

Die in diesem Buch präsentierte Variation der Sawah Qigong und Taijiquan Gesellschaft berücksichtigt die europäischen Bedürfnisse und Eigenheiten. Auf tiefe Stellungen mit extremer Dehnung und Kniebelastung wurde gezielt verzichtet (z.B. bei den [Figuren Nr. 16](#) und [17](#)), da der Gesundheitsaspekt für die Sawah Gesellschaft im Vordergrund steht und auf jeglichen sportlichen Leistungsgedanken bewusst verzichtet wird.

Bezüglich der Atmung sollte sich der Anfänger zunächst ausschließlich auf das Erlernen der korrekten

Bewegungsausführung konzentrieren und der Atmung ihren natürlichen Lauf lassen, ohne ihr weitere Beachtung zu schenken. Der Körper nimmt sich diesbezüglich, was er braucht. Wird die Form ablauftechnisch beherrscht, kann zur tieferen Bauchatmung übergegangen werden. Dabei sind folgende Grundsätze zu beachten:

- beim Zurückziehen, Anwinkeln der Arme: **einatmen**
- beim Vorgehen, Schritte setzen: **ausatmen**
- beim Hochgehen, Anheben der Beine: **einatmen**
- beim Tiefgehen, Ausstrecken der Arme: **ausatmen.**

Ich wünsche viel Spaß beim Üben!



2. Grundstellungen

2.1. Bogenstellung



1

Beide Füße stehen einen großen Schritt diagonal auseinander, wobei die Zehen nach vorne gerichtet sind. Das vordere Bein ist im Knie 135° angewinkelt und trägt 60% des Körpergewichtes.

Das hintere Bein ist durchgestreckt und trägt 40% des Gewichtes.

2.2. Sieben-Sterne-Stellung



2

Der eine Fuß steht einen Schritt diagonal auf der Ferse mit minimal gebeugtem Knie vor. Das hintere Bein trägt mit

gebeugtem Knie ca. 90% des Körpergewichtes in einer leicht hockenden Position.

Der Abstand zwischen den Knien beträgt ca. 2 Fäuste.

2.3. Leere-Schritt-Stellung



Beide Füße stehen eine Schrittlänge nach vorne diagonal auseinander.

Das hintere Bein ist gebeugt und trägt das Körpergewicht. Wir „sitzen“ auf dem hinteren Bein. Der vordere Fuß ist nur leicht mit dem Fußballen aufgesetzt und wird nicht belastet. Er könnte jederzeit angehoben werden (z.B. für eine Fußtechnik). Die Ferse schwebt einige Millimeter über dem Boden.