



# Taijiquan 24 Form (Pekingform) mit Taiji Lehrer Andreas

1. Gruppe 1. Der Beginn
2. Die Mähne des Wildpferdes teilen ( links-rechts-links )
3. Der weiße Kranich spreizt seine Flügel
2. Gruppe 4. Das Knie streifen ( links-rechts-links )
5. Die Laute spielen
6. Rückwärts den Affen vertreiben ( 2 x links und rechts )
3. Gruppe 7. Den Spatzen am Schwanz fangen ( links )  
Peng - lü - ji - an
8. Den Spatzen am Schwanz fangen ( rechts )  
Peng - lü - ji - an
4. Gruppe 9. Einzelne Peitsche
10. Die Wolkenhände ( 3x )
11. Einzelne Peitsche
5. Gruppe 12. Den Pferdehals streicheln
13. Der Fersenstoß ( rechts )
14. Ein heißer Wind bläst in beide Ohren
15. Umdrehen und Fersenstoß ( links )
6. Gruppe 16. Einzelne Peitsche - tiefe Stellung ( Hockerpeitsche )  
der goldene Hahn steht auf dem linken Bein
17. Einzelne Peitsche - tiefe Stellung ( Hockerpeitsche )  
der goldene Hahn steht auf dem rechten Bein
7. Gruppe 18. Das Weberschiffchen nach beiden Seiten schleudern
19. Die Nadel auf dem Meeresboden
20. Die Arme wie einen Fächer ausbreiten
8. Gruppe 21. Umdrehen, parieren und Fauststoß
22. Wie versiegeln und verschließen
23. Hände kreuzen
24. Der Schluss

## Kontakt

Andreas Alleritz 0177 4559055  
[www.tai-chi-prinzip.de](http://www.tai-chi-prinzip.de)  
YouTube: tai-chi-prinzip

## Was ist eigentlich Tai Chi (Taiji)

Tai Chi (Taiji) ist die umgangssprachliche Abkürzung für Tai Chi Chuan oder auch Tajiquan. Es wird auch als Meditation in Bewegung oder Schattenboxen bezeichnet. Gemeint ist eine chinesische Kampf- und Bewegungskunst, die *zumindest* in Deutschland hauptsächlich wegen ihres Gesundheitsaspektes ausgebt wird. In China ist es seit dem letzten Jahrhundert ein Volkssport. Die philosophischen Wurzeln liegen im Taoismus, der Lehre des Tao (Weg), und gehen auf Laotse's Schrift, das Tao Te King, zurück. Das Tai-Chi-Symbol ist das Yin-und-Yang Zeichen und steht für das Dualismusprinzip. Hauptaspekte des Tai Chi Chuan sind Gesundheit, Meditation (Konzentration) und Kampfkunst. Die Übungen haben zum Ziel, Körper und Geist ins Gleichgewicht zu bringen. Die Bewegungen sind so konzipiert, dass eine gute Körperstatik durch Optimierung der Gelenkstellungen erreicht wird. So wird eine gute Körperstatik hergestellt, was der Muskulatur ermöglicht, ihre Aufgaben optimal zu erfüllen. Das begünstigt die Entspannungsfähigkeit des Körpers und des Geistes. Im Laufe der Zeit wird die Atmung vertieft, die Atemzüge werden ruhiger und länger, der Geist kann sich beruhigen und sammeln.

### Auswirkungen von Tai Chi auf die Gesundheit

Tai Chi wird in China schon seit vielen Jahren zur Prävention und zur Unterstützung des Heilungsprozesses verschiedener Krankheiten eingesetzt. Es ist ein wesentlicher Bestandteil der traditionellen chinesischen Medizin (TCM), wie z.B. die Akupunktur. Neben den klassischen Beschwerden wie Rückenschmerzen, Stress, Schulter- und Nackenverspannungen, soll Tai Chi positiv bei Beschwerden wie Arthritis, Asthma, Bluthochdruck, Kopfschmerzen, Migräne, Herz-Kreislaufkrankungen, Gelenkschmerzen, Rheuma, Tinnitus, Schlafstörungen, Konzentrationsstörungen und Osteoporose wirken. Des Weiteren soll das Gleichgewichtsgefühl und die Verdauung verbessert sowie das Nerven- und Immunsystem positiv beeinflusst werden.

Durch die Art und Weise der Bewegung, die in der Regel langsam, gleichmütig und fließend ausgeführt werden, wird sich der übende nach und nach entspannen. Die Atmung wird langsamer, ruhiger und tiefer. Nach längerem üben werden Körper und Geist beweglicher. Die Gelenkstellungen werden optimiert und die Körperhaltung verbessert sich zunehmend. Traditionell spricht man auch vom ölen der Gelenke. Tai Chi stärkt Knochen, Muskeln, Sehnen und Bänder. Bei der Parkinsonkrankheit wurde in einer Studie (New England Journal of Medicine) nachgewiesen, dass die Häufigkeit von Stürzen sich bereits nach 24 Wochen regelmäßigen Tai Chi Übens reduziert hat.

Der meditative Aspekt des Übens klärt den Geist. Die Entschleunigung der Bewegungen kombiniert mit tiefer, natürlicher Atmung (Zwerchfell- oder Bauchatmung) und die damit einhergehende Tiefenentspannung wirken sich äußerst positiv auf das Nervensystem aus und verbessern den Stoffwechsel u. a. durch den erhöhten Sauerstoffgehalt in Blut und Gewebe. Der übende fühlt sich entspannter. Tai Chi hat eine ausgleichende Wirkung auf den übenden und führt zu mehr Gesundheit, Vitalität, Fitness und Lebensfreude. Diese Effekte können sich schon nach kurzer Zeit des regelmäßigen Übens einstellen und sich bei längerem intensiven üben verstärken.

### Tai Chi Form

Die Bewegungen oder Stellungen, die in einer festgelegten Choreographie nach den Tai Chi Prinzipien ausgeführt werden, bezeichnet man als Tai Chi Form, vergleichbar z. B. mit der Kata des Karate. Meist werden Kurzformen gelehrt. Ursprünglich gab es im Tai Chi nur lange Formen, die je nach Ausführung bis zu anderthalb Stunden für einen Durchlauf in Anspruch nehmen konnten. Da jedoch immer weniger Menschen die Zeit finden, derart komplexe Bewegungsabläufe zu erlernen, wurden im letzten Jahrhundert die sogenannten Kurzformen entwickelt, deren Dauer von 5 bis 15 Minuten variiert und somit Tai Chi einem breiteren Publikum zugänglich macht. Die bekannteste ist die 24er-Peking-Form. Neben den Kurz- und Langformen gibt es auch Partner- und Waffenformen.

### Gründe Tai Chi zu üben

Die häufigsten Motive für Anfänger sind: Rücken- und Nackenprobleme, Stress, relaxen, Rehabilitation nach einer Krankheit oder einfach wieder in den Fluss zu kommen. Weitere Stichworte sind: Meditation, Ruhe, Gelassenheit, die Mitte finden, gesunde Atmung (Bauch- oder Zwerchfellatmung), Haltungsfehler korrigieren. Die Ästhetik der anmutigen und langsamen Bewegungen sprechen ebenfalls viele Interessierte an. Auch der Aspekt der Selbstverteidigung spielt bei der Entscheidung für Tai Chi eine nicht zu unterschätzende Rolle. Für viele wird Tai Chi nach einiger Zeit ein Lebensweg und sie beschäftigen sich auch mit der Philosophie des Tai Chi Chuan, dem Taoismus.