

## Taiji-Kurzform nach Master John Ding

Aus der traditionellen langen, dreiteiligen Yang-Taiji-Form sind schon häufig kürzere, kompakte Übungsformen extrahiert worden. Bekannt sind etwa die Kurzform von Zheng Manqing (1902-75), einem Schüler des Yang-Stil-Patriarchen Yang Chengfu (1883-1936, 3. Generation) oder die 1955 auf Geheiss der chinesischen Regierung eingeführte und in der Volksrepublik zum Standard erklärte sog. Peking-Form. - Hier lege ich ein Schema der *Foundation Form* meines gegenwärtigen Meisters John Ding (Ding Teah Chean, \*1951, 6. Generation) vor. Ihr Gerüst ist der 1. Teil der langen Form, den er mit ausgewählten Figuren aus dem 2. Teil angereichert hat. Die meisten Übergänge sind vertraut, und auch die Ausrichtung der Bewegungen im Raum wurde beibehalten. Die *Foundation Form* enthält alles Essentielle aus der traditionellen Langform und erlaubt ein unverkürztes Studium der Taiji-Prinzipien; sie eignet sich damit sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene und langjährig Praktizierende. Ihre Ausführung benötigt ca. 5 Minuten.

### 1

Vorbereitung: Seitlicher Schritt rechts aus dem geschlossenen in den schulterbreiten Stand (N)

### 2

*Das Qi erwecken*: Arme nach vorne anheben und wieder sinken lassen (N)

### 3

*Zwei Kreise*: Die Arme über rechts im seitlichen Bogen anheben, linke Hand wehrt nach links ab, rechte kommt vor die Brust (N)

### 4

Die Knie beugen, den rechten Fuss ausdrehen und mit einer Hüftdrehung nach und Verlagerung auf rechts die Hände zum rechten Knie ziehen (NO) - die Hüfte auf dem rechten Bein gerade drehen und einen "grossen Ball" vorm Körper halten (N)

### 5

Pang links: Vorwärtsschritt und Verlagerung auf links, linker Arm steigt gerundet vorm Körper, Handfläche zum Gesicht, rechte Hand streicht abwärts und kommt neben den Oberschenkel (N)

### 6

Rechte Hand unter die linke führen, Hände drehen und "Ball halten", die Hüfte auf dem linken Bein ganz nach rechts drehen (N - O)

### 7

*Den Schwanz des Vogels greifen*: Pang rechts mit beiden Händen (O) - Lü (NO) - Ji (O) - An (O)

### 8

*Yin-Yang-Fisch*: Rückwärts verlagern auf links, Vorderarme vor der Brust diagonal kreuzen (O) - Hüfte auf dem linken Bein ganz nach links und rechten Fuss 90° eindrehen, mit der linken Hand abwehren (NW) - rückwärts verlagern auf rechts, "einen Ball fangen" (NW) - Hüfte auf dem rechten Bein nach rechts drehen, mit der rechten Hand abwehren (NO)

### 9

*Peitsche*: Hüfte auf dem rechten Bein nach links drehen, Arme mitnehmen, rechts Hakenhand bilden (W) - Hüfte wieder nach rechts drehen, Arme mitnehmen (NO) - linken Fuss hinter sich auf die Ferse setzen, Peitschenarm strecken, Hüfte auf dem rechten Bein nach links und dabei linken Fuss auf der Ferse ausdrehen (W) - Vorwärts verlagern auf links, mit links pushen (W)

**10**

Rückwärts verlagern auf rechts, Hüfte zur Seite drehen, ausgebreitete Arme mit den Handflächen nach oben drehen (WNW)

**11**

*Faust unter den Ellbogen:* Linken Fuss vorm rechten schmal auf die Ferse setzen, Hüfte gerade drehen, rechten Arm anwinkeln und mit lockerer Faust den linken Ellbogen stützen (W)

**12**

*Der Affe weicht zurück:* Erneut Hüfte auf dem rechten Bein zur Seite drehen und Arme ausbreiten, rechten Arm anwinkeln, linken Fuss hinter sich aufsetzen (WNW) - rückwärts verlagern auf links und dabei Hüfte gerade drehen, rechter Arm pusht, linken zur Hüfte ziehen (W) - Hüfte auf dem linken Bein zur Seite drehen und Arme ausbreiten, linken Arm anwinkeln, rechten Fuss hinter sich aufsetzen (WSW) - rückwärts verlagern auf rechts und dabei Hüfte gerade drehen, linker Arm pusht, rechten zur Hüfte ziehen (W) - Hüfte auf dem rechten Bein zur Seite drehen und Arme ausbreiten, rechten Arm anwinkeln, linken Fuss hinter sich aufsetzen (WNW) - rückwärts verlagern auf links und dabei Hüfte gerade drehen, rechter Arm pusht, linken zur Hüfte ziehen (W)

**13**

*Flug in die Diagonale:* Vor der linken Körperseite einen "grossen Ball" halten, rechte Hand unten, den belasteten linken Fuss auf der Ferse eindrehen, rechten Fuss hinter sich auf die Ferse setzen (W) - mit der Verlagerung auf rechts die Hüfte drehen und den rechten Arm "fliegen" lassen, linke Hand streicht abwärts und kommt neben den Oberschenkel, linken Fuss eindrehen (NO)

**14**

*Hände heben:* Linken Fuss wieder ausdrehen und mit der Verlagerung auf links die Hüfte gerade drehen, Arme seitlich ausbreiten (N) - rechten Fuss vorm linken schmal auf die Ferse setzen, nacheinander den linken und rechten Arm anwinkeln, linke Hand vor der Brust, rechte vorm Gesicht (N)

**15**

*Schulterstoss:* Hüfte zur Seite drehen und Hände zum linken Knie ziehen (Lü, NW) - vor der linken Körperseite zwischen den Händen "einen Ball drehen", so dass ihn die linke von oben, die rechte von unten hält, dabei die Hüfte noch stärker zur Seite drehen (WNW) - rechten Fuss breit nach vorn auf die Ferse setzen, mit der rechten Schulter voran auf rechts verlagern, rechter Arm am Körper angewinkelt, linke Hand in der rechten Ellenbeuge (Aktionsrichtung N, Körper zur linken Seite gedreht) - mit dem Rest der Vorwärtsverlagerung Hüfte gerade drehen und Pang rechts (N)

**16**

*Der Kranich breitet die Flügel aus:* Den belasteten rechten Fuss auf der Ferse ein-, die Hüfte ganz nach links und den linken Fuss auf der Spitze mitdrehen, rechten Arm drehen und heben, so dass der Handrücken zur Stirn gerichtet ist (N - W)

**17**

*Kniestreifen:* Den rechten Arm vorm Körper sinken lassen, den linken anwinkeln, hochnehmen und "einen Ball halten" (W) - Hüfte nach rechts drehen und rechten Arm zur Seite ausschwingen (NW) - Hüfte wieder gerade drehen und rechten Arm anwinkeln, linken Fuss breit nach vorn auf die Ferse setzen, vorwärts verlagern und mit rechts pushen, linke Hand streicht am Knie vorbei nach unten (W)

**18**

Belasteten linken Fuss auf der Ferse ausdrehen, Pang links (SW)

## **19**

*Kicks:* Den rechten Arm herannehmen, Hände kreuzen, rechten Fuss zum linken ziehen, Beine strecken, Arme heben, überm Kopf trennen und seitlich ausbreiten, Kick mit dem Rist des rechten Fusses (Aktionsrichtung NW) - Knie beugen, Arme anwinkeln, Hüfte nach rechts drehen, rechten Fuss aufsetzen, auf rechts verlagern, mit der linken Hand über die rechte Handfläche streichen (NW) - den linken Arm herannehmen, Hände kreuzen, linken Fuss zum rechten ziehen, Beine strecken, Arme heben, überm Kopf trennen und seitlich ausbreiten, Kick mit dem Rist des linken Fusses (Aktionsrichtung SW)

## **20**

*Kniestreifen:* Knie beugen, Arme anwinkeln, Hüfte gerade drehen, linken Fuss breit nach vorn auf die Ferse setzen, vorwärts verlagern und mit rechts pushen, linke Hand streicht am Knie vorbei nach unten (W)

## **21**

*Jin Bu Ban Lan Chui* ("vorangehen, umleiten, blockieren, boxen"): Belasteten linken Fuss auf der Ferse ausdrehen, Hüfte nach links drehen und Arme zur Seite ausschwingen, rechts Faust bilden (SW) - rechten Fuss diagonal nach vorne auf die Ferse setzen, Faustschlag mit rechts, linken Arm anwinkeln, Gewicht auf rechts verlagern, mit links pushen, Faust zur Hüfte ziehen (W) - linken Vorderarm anwinkeln und quer vorm Bauch halten, linken Fuss nachziehen und nach vorne aufsetzen, Gewicht auf links verlagern, Fauststoss mit rechts unter der linken Hand durch (W)

## **22**

*Tür öffnen und schliessen:* Zurückverlagern, Hüfte nach rechts drehen, Arme trennen und ausbreiten (NW) - Hüfte gerade drehen, Arme anwinkeln, vorwärts verlagern auf links und mit beiden Händen pushen (An, W)

## **23**

*Abschluss:* Hüfte ganz nach rechts drehen, auf recht verlagern, linken Fuss 90° eindrehen, Gewicht auf links, rechten Fuss schulterbreit parallel aufsetzen, Gewicht in die Mitte, Hände kreuzen, Arme senken (N)