

Das Zimmertaiji

Shishi Taijiquan

Die 10 Grundübungen des Taijiquan

十式太极拳

Das Zimmertaiji erhielt seinen Namen aufgrund seines bescheidenen Raumbedarfs. Es kann in jedem Zimmer, Büro oder Gang ohne Probleme geübt werden. Das Zimmertaiji beinhaltet zehn der wichtigsten Taiji-Grundübungen. Es eignet sich so ideal für Einsteiger und für alle, die diese fernöstlichen Gesundheitsübungen einmal kennenlernen möchten.

Die Vorbereitung vor dem Üben

Der ganze Körper ist entspannt, der Atem ist ruhig und der Geist ist gesammelt, das Denken ist konzentriert, mit einem inneren Wohlgefühl und sich selbst genug vorbereitet man sich auf das Taijiquan vor.

1. Der Beginn – Qishi

In der Ausgangsposition aufrecht mit geschlossenen Beinen stehen und den Blick ruhig nach vorne richten. Das linke Bein hüftbreit aufsetzen, dann die Arme mit den Handflächen nach unten bis auf Schulterhöhe heben. Nun die Arme wieder absenken und dabei gleichzeitig leicht in die Knie gehen.

2. Den Affen vertreiben – Dao nian hou

Die Arme öffnen und dabei gleichzeitig die Handflächen nach oben drehen. Der linke Arm weist nach vorne, der rechte schräg nach hinten; beide Arme sind auf Schulterhöhe. Nun den rechten Arm anwinkeln und am Ohr vorbei nach vorne über die linke Hand schieben, die dann zurückgezogen wird. Die rechte Handfläche nach oben drehen; der linke Arm weist nun schräg nach hinten. Nun die Bewegung zur anderen Seite wiederholen. Insgesamt wird die Bewegung vier Mal ausgeführt.

起勢



倒撵猴



**3. Über das Knie streichen, links und rechts –
Zuoyou louxi aobu**

Nun den rechten Fuß um etwa 30 Grad nach innen eindrehen und dann das Gewicht auf das rechte Bein verlagern. Den Körper um etwa 45 Grad nach links drehen und gleichzeitig den rechten Arm anwinkeln. Der linke Fuß wird dann schräg nach links hinten mit der Ferse zuerst aufgesetzt. Während das Gewicht zu rund 70 Prozent nach links vorne verlagert wird, schiebt die rechte Hand etwa vom Ohr ausgehend nach vorne und die linke Hand streicht in einem Halbkreis über das linke Knie, ohne es jedoch zu berühren. Die linke Fußspitze zeigt seitlich nach vorne und das hintere Bein ist locker gestreckt. Nun das Gewicht nach hinten verlagern, die linke Fußspitze eindrehen und dann dieselbe Bewegung zur anderen Seite hin ausführen.

左右樓膝拗步

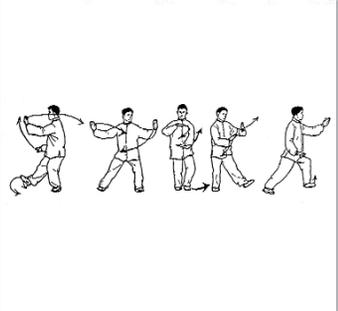


**4. Die Mähne des Wildpferdes teilen, links und rechts –
Zuoyou yema fenzong**

Wieder das Gewicht nach hinten auf das linke Bein verlagern, den rechten Fuß eindrehen und die Arme dabei öffnen. Nun das Gewicht wieder nach rechts verlagern und mit den Händen einen imaginären Ball halten, wobei die rechte Hand oben ist. Nun den linken Fuß mit der Ferse zuerst schräg nach links aufsetzen. Während das Gewicht nach links vorne verlagert wird, werden die Hände aneinander vorbei gezogen, bis die linke vor dem Körper auf Schulterhöhe und die rechte neben der Hüfte ist. Die linke Handfläche zeigt dabei nach innen oben und die rechte nach unten. Nun dieselbe Bewegung zur anderen Seite hin ausführen.



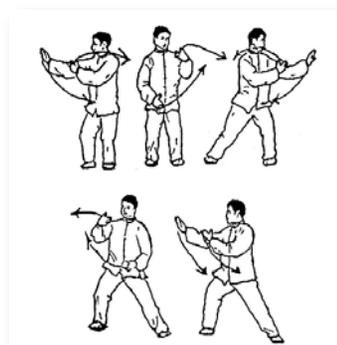
左右野馬分鬃



5. Die Wolkenhände – Yunshou

Das Gewicht nach hinten auf das linke Bein verlagern und den rechten Fuß eindrehen. Dann das Gewicht wieder auf das rechte Bein verlagern und die rechte Hand dabei nach unten führen. Die linke Hand wird gleichzeitig von unten bis etwa auf Höhe des Schlüsselbeins geführt, die Handfläche schaut dabei zum Körper hin.

Nun den linken Fuß mit der Fußspitze zuerst seitlich nach links aufsetzen und bei der Gewichtsverlagerung auf das linke Bein gleichzeitig beide Arme nach links mitnehmen und die sogenannten Wolkenhände vollführen: Der linke Arm wird dabei kreisförmig von oben nach unten gegen den Uhrzeigersinn und der rechte Arm kreisförmig von unten nach oben im Uhrzeigersinn geführt. Der rechte Fuß folgt dem linken und wird etwa 10 cm parallel neben den linken Fuß aufgesetzt. Dann das Gewicht nach rechts verlagern und noch einmal einen Schritt nach links machen und die Bewegung wiederholen, der rechte Fuß wird allerdings diesmal nicht nachgezogen. Das Gewicht wird dann wieder von links nach rechts verlagert, das linke Bein herangezogen und etwa 10 cm neben das rechte Bein gesetzt. Gleichzeitig wird wieder die Wolkenhandbewegung vollführt. Schließlich wird noch ein Schritt seitlich nach rechts gemacht, wieder begleitet von einer Wolkenhandbewegung. Der linke Fuß zieht dabei nicht nach. Alle Wolkenhandbewegungen werden mit leicht gebeugten Knien durchgeführt.



6. Das goldene Huhn steht auf einem Bein – Jin ji duli

Der linke Fuß wird nun leicht nach außen gedreht. Dann wird das Gewicht auf das linke Bein verlagert und aus der Wolkenhandbewegung heraus die rechte Hand und das rechte Knie nach oben gehoben. Der rechte Ellbogen und das rechte Knie sind dabei auf einer Linie. Der linke Arm wird seitlich in etwa 10 cm Abstand vom Oberkörper positioniert, wobei die Handfläche nach unten zeigt. Der Oberkörper dreht dabei leicht nach links, das heißt, die rechte Schulter wird etwas nach vorne gedreht und die linke Schulter etwas nach hinten zurückgenommen. Das Standbein ist in dieser Position locker gestreckt. Nun die Bewegung zur anderen Seite hin ausführen.



7. Kick mit der Ferse, rechts und links – Youzuo deng jiao

Das linke Bein wieder aufsetzen, das rechte Bein anziehen und die Arme mit dem rechten Arm außen vor dem Körper kreuzen. Nun mit der rechten Ferse schräg nach rechts kicken und dabei die Arme in einer leichten Bogenform nach außen hin öffnen. Die Handflächen zeigen dabei nach außen. Nun die Bewegung zur anderen Seite hin ausführen.

