

Tai-Chi-Bang-Chi Qigong (Tai-Chi-Stab-Lineal)

Unterlagen für Tai Chi- und Qigong-Seminar zum chin. Neujahr 2025

28.03.2024

Wenjun ZHU

Inhalt

Teil: Einführung in Tai-Chi-Bang-Chi Qigong (Tai-Chi-Stab-Lineal).....	3
Ursprung von Tai-Chi-Stab-Lineal.....	3
I. Übungsgeräte	4
(I) Qiankun-Chi (Qiankun-Lineal), Tai-Chi-Chi, Tai-Chi-Bang	4
1. Qiankun-Chi (Zhao Zhongdao)	5
2. Tai-Chi-Chi (Cheng Dacai)	5
(II) Tai-Chi-Bang-Chi (Tai-Chi-Stab-Lineal)	6
1. Tai-Chi-Bang-Chi	6
1.1. Tai-Chi-Bang-Chi (Guan Yongnian)	6
1.2. Tai-Chi-Bang-Chi (Wang Fengming)	8
2. Tai-Chi-Bang von Yangsheng Tai-Chi-Bang	9
3. Es gibt auch einige ähnliche Stabdrehübungen in verschiedenen Kampfkunstsystemen.	9
II. Stil und Herkunft von Tai-Chi-Bang-Chi	10
III. Die Stilart und Bewegungsstruktur des Tai-Chi-Bang-Chi-Qigong ..	11
 Teil: Praxis Tai Chi-Stab-Qigong	13
I. Grundlagen des Tai Chi-Stabs	13
(I) Die Struktur des Tai Chi-Stabs und die Methoden zum Halten des Stabs.....	13
i. Die Struktur des Tai Chi-Stabs	13
ii. Methoden zum Halten und Führen des Stabs	13
(II) Übungen zum Handgefühl mit dem Tai Chi-Stab	13

1. Vorwärtskreisen des Stabs mit dem Handgelenk.....	13
2. Rückwärtskreisen des Stabs mit dem Handgelenk.....	15
(III) Klebende Kraft.....	18
Den Stab über Arm von außen nach innen kreisen.....	18
II. Himmelskreislauf mit dem Tai Chi-Stab	21
(I) Kleiner Himmelskreislauf mit dem Tai Chi-Stab	21
1. Horizontaler senkrechter Kreis (links und rechts).....	21
2. Vertikale rückwärts Kreis.....	23
3. Horizontaler Gürtel-Meridian-Kreis (links und rechts)	25
(II) Großer Himmelskreislauf mit dem Tai Chi-Stab	27
1. Horizontaler senkrechter Kreis (links und rechts).....	27
2. Vertikale vorwärts Kreis	29
3. Horizontale Gürtel-Meridians Spiralkreis (Python den Körper wenden)	32
III. Drei-Fach-Erwärme	36
(I) Stab dreidimensionale kreisen.....	36
1. Drei-Fach-Erwärmer Stabkreisen in der Koronalebene.....	36
2. Drei-Fach-Erwärmer Stabkreisen in der Sagittalebene.....	38
3. Untere Erwärme Stabkreisen in der Horizontalebene.....	40
(II) Handschaufel, Mörserstoßen und Federnschütteln.....	42
1. Handschaufel (Obere Erwärme).....	42
2. Mörserstoßen (Mittlere Erwärme)	42
3. Federnschütteln des Goldenen Hahns (Untere Erwärme).....	43
Literatur.....	45

Teil: Einführung in Tai-Chi-Bang-Chi Qigong (Tai-Chi-Stab-Lineal)

28.03.2024

Wenjun ZHU

0. Ursprung von Tai-Chi-Stab-Lineal

- Letzes Jahr habe ich die Theorien und Techniken des Daoying Yangsheng Gong von Professor Zhang Guangde (1932-2022) systematisch zusammengestellt.
- Dabei stiess ich auf einen Online-Artikel „Tai-Chi-Chi (Tai-Chi-Lineal): Nur dieses zusätzliche Lineal mit einer Länge von einem Fuß liess ihn 119 Jahre alt werden“. Das hat meine Aufmerksamkeit erweckt. Dem Artikel nach ist nicht mehr feststellbar, wann Tai-Chi-Chi erfunden worden sei. Der erste, der nach der Gründung der Volksrepublik China öffentlich Tai-Chi-Chi gelehrt habe, sei Zhao Zhongdao (1844-1962) und sei 118 Jahre alt geworden sowie ohne Krankheit verstorben und habe gesagt: „Dieses Kung-Fu ist nicht dafür gedacht, andere Menschen zu verletzen. Im Gegenteil ist es eine Heiltechnik, die unsere Gesundheit fördert und die Langlebigkeit ermöglicht“, zudem, „Solange man das Chi (Lineal) anwendet und die Übungen richtig durchführt, könnte man mühelos über hundert Jahre alt werden“¹
- Ich erinnerte mich auch wieder daran, dass mein Meister, Mo Runmin (1916-2015), fast immer einen kleinen Stab in der Hand hielt. Er sagte, mit dem Ding konnte man sehr gut üben.
- Das Geburts- und Todesdatum von Tai-Chi-Chi Anwender kann geprüft werden: Zhao Zhongdao (1844-1962, 118 Jahre alt), Zhong Lüjian (1898-1986, 88 Jahre alt)², Huang Shufan (1897-2004, 107 Jahre alt)³, Pu Huaren (1887-1974, 87 Jahre alt)⁴, Wang Xiangxin (1896-1995, 99 Jahre alt)⁵, Cheng Dacai (1898-1975, 77 Jahre alt,

¹ „Tai-Chi-Chi (Lineal): Nur dieses zusätzliche Lineal mit einer Länge von einem Chi ermöglichte es ihm, 119 Jahre alt zu werden“.

https://www.sohu.com/a/135108581_672232

² Zhong Lüjian: <https://mingren.qi18.com/renwu/7/zhonglvjiandianhltq/>

³ Huang Shufan: <http://wenku.bnu.edu.cn/xrinfo.action?num=bnuhuangsf1897>

⁴ Pu Huanren: <https://baike.sogou.com/v56274777.htm>

⁵ Wang Xiangxin: <https://www.chinanews.com.cn/cul/2014/06-30/6331826.shtml>

Xu Zhenyu, 1986, 61), Huang Lüye (1894-1979, 85 Jahre, Ausnahme)⁶, Hu Yaozhen (1897-1973, 76 Jahre, Ausnahme)⁷, ihr Durchschnittsalter beträgt 96 Jahre.

Dies veranlasste mich, Herkunft, Inhalt, Stil und Zweck (Funktionen und Wirksamkeit) von Tai-Chi-Bang-Chi sowie die Spezifikationen und Formen als Trainingsgeräten eingehend und systematisch zu untersuchen.

I. Übungsgeräte

Tai-Chi-Chi leitet sich vom Tai-Chi-Roushu (Tai-Chi-Sanfte-Technik) ab (Zhao Zhongdao, 1927). Es wurde erstmal durch den sehr alt gewordenen Zhao Zhongdao (1844-1962) bekannt. Das Übungssystem des Tai-Chi-Roushu umfasst „Huang-Chi“ (Lineal Schwingen), „Rou-Qiu“ (Ball kneten), „Mu-Lü“ (Holzstab ziehen), „Rou-Shou“ (Hände kneten), „Huang-Shou“ (Hände schwingen), „Zhan-Tui“ (Beine Haltung) und „Yin-Qi“ (Atmen führen) usw. Dieser Artikel widmet nur die Heiltechnik Tai-Chi-Bang-Chi.

In der Literatur vor den 1980er Jahren waren Tai-Chi-Chi und Tai-Chi-Bang dasselbe, was dem heutigen Tai-Chi-Chi entspricht. Seine Hauptübungstechnik ist, den Tai-Chi-Chi mit zwei einander zugewandten Händen zu halten. Nach den 1980er Jahren unterscheidet man zwischen Tai-Chi-Chi und Tai-Chi-Bang. Der Tai-Chi-Bang ist ein fast gerader Stab, ähnlich einem kleinen chinesischen Nudelholz, der sich zum Greifen und Drehen eignet.

(I) Qiankun-Chi (Qiankun-Lineal), Tai-Chi-Chi, Tai-Chi-Bang

Bis in die 1980er Jahre Tai-Chi-Chi und Tai-Chi-Bang dasselbe.

Es ist ein kleiner Stab mit einer Länge von ca. 33 cm, verjüngt sich von Mitte aus nach beiden Enden, wo sich jeweils eine Halbkugel befinden, deren Durchmesser dicker als die der Stabmitte. Man hält den Stab mit den beiden Händen einander zugewandt. Die Haupttechniken sind: Yao (Schaufeln), Huang (Schwingen).

Der Stab trug unterschiedlichen Namen:

- Zhao Zhongdao im „Tai-Chi-Roushu Shuoming Shu“ nennt es Qiankun-Chi (Zhao Zhongdao, 1927, 30).
- Geng Fangwen im „Tai-Chi-Roushu Jianshuo“ nennt es Tai-Chi-Chi (Geng Fangwen, 1954).

⁶ Huang Lüye: <https://baike.sogou.com/v72566791.htm>

⁷ Hu Yaozhen: <https://www.baike.com/wikiid/6337323301587790375>

- Huang Lüye im „Tai-Chi-Chi Liaoyang Fa“ nennt es Tai-Chi-Bang und Ruyi-Bang (Wunsch-Stab) (Huang Lüye, 1964).
- Cheng Dacai im „Xiantian Qigong Tai-Chi-Chi Gongfa Tujie“ nennt es Tai-Chi-Chi und DingXinZhen (Beruhigungs-Nadel) (Cheng Dacai, 1968CN; 1971EN).

1. Qiankun-Chi (Zhao Zhongdao)

Zhao Zhongdao hat die Form und Spezifikationen des Tai-Chi-Chi in „Tai-Chi Roushu Shuoming Shu“ beschrieben und nannte es Qiankun-Chi (Qiankun-Lineal).

Der Name Qiankun-Chi bedeutet das Zusammenspiel von Yin und Yang. Die gesamte Länge des Lineals beträgt 8 Cun (29 cm) und diese Hälfte ist genau 4 Cun (14,5 cm).

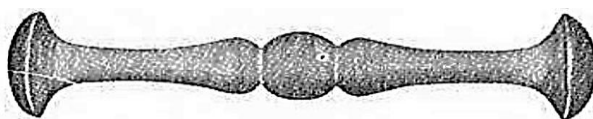
Der Meister Cheng von Fushunhe-Schreinerei - in zweites Haus im Dongmaqiang Gasse außerhalb Xiaonan Tor - weiß, wie man es herstellt. (Zhao Zhongdao, 1927, 30).

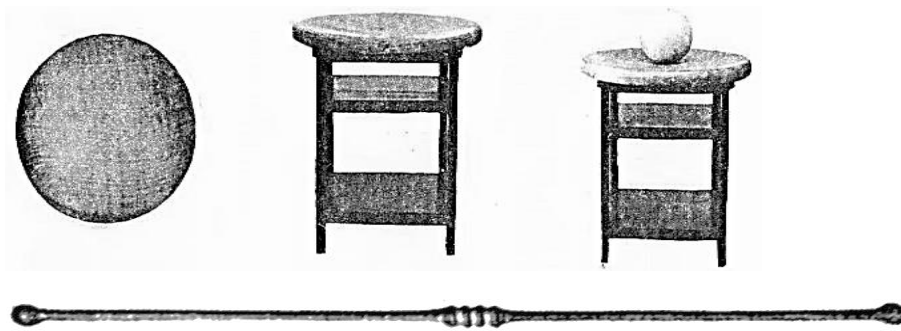


2. Tai-Chi-Chi (Cheng Dacai)

Cheng Dacai wird in dem Buch „Xiantian Qigong Tai-Chi-Chi“ die Übungsgeräte wie Tai-Chi-Chi, Holzkugel und Handstange vorgestellt. Tai-Chi-Chi wird auch als DingXinZhen (Beruhigungs-Nadeln) genannt.

Das Tai-Chi-Chi, auch „DingXinZhen“ genannt, wird aus Weide oder einem anderen leichten, aber harten Holz angefertigt. Die Länge beträgt 10½ Inch, die beiden Enden haben einen Durchmesser von 2¼ Inch, der Mitteldurchmesser beträgt 1⅕ Inch (Cheng Dacai, 1968CN; 1971EN).





Tai-Chi-Chi ist der Hauptbestandteil des Tai-Chi-Roushu, und Tai-Chi-Roushu wird allgemein als Tai-Chi-Chi bezeichnet.

Seit 1954 der einzige Lehrer des Tai-Chi-Chi, Herr Zhao Zhongdao, den Tai-Chi-Roushu-Jianshen-She gründete und Tai-Chi-Roushu in der Öffentlichkeit unterrichtete, ist der Begriff „Tai-Chi-Chi“ im ganzen Norden und Süden zu hören. Tai-Chi-Chi ist eines der Hauptthemen im Tai-Chi-Roushu, daher wird Tai-Chi-Roushu auch allgemein als Tai-Chi-Chi bezeichnet (Cheng Dazai, 1961, 1).

(II) Tai-Chi-Bang-Chi (Tai-Chi-Stab-Lineal)

- Nach den 1980er Jahren unterscheidet man in der Literatur Tai-Chi-Chi und Tai-Chi-Bang. Tai-Chi-Chi folgt dem bisherigen Tai-Chi-Chi von Tai-Chi Roushu.
- Tai-Chi-Bang hingegen ist ein nahezu gerader Stab. Es eignet sich zum Halten und zum Drehen mit den beiden Händen (Guan Yongnian, 1984, 13; Ma Fengming, 2011, 5f).
- Daoyin Yangsheng Gong – Yangsheng Tai-Chi-Bang vereint die Funktionen eines Tai-Chi-Chi und eines Tai-Chi-Bang in einem Körper (Zhang Guangde, 2005).

1. Tai-Chi-Bang-Chi

1.1. Tai-Chi-Bang-Chi (Guan Yongnian)

Die Namensentwicklung dieser Heiltechnik geht von Tai-Chi-Chi Qigong, über Tai-Chi-Bang Qigong bis Tai-Chi-Bang-Chi Qigong. Zunächst war der Tai-Chi-Bang nur ein Ersatz für das Tai-Chi-Chi.

Vor dem Üben wurde ein speziell angefertigter Tai-Chi-Bang hergestellt, der etwa ein Chi-Lang und ein Cun im Durchmesser ist. Er kann auch durch einen gewöhnlichen Holzstab in ähnlicher Größe ersetzt werden (Guan Yongnian, 1981, 148).

Der Schlüssel für die Effektivität der Übung, liegt darin, ob man sie gemäß den Grundsätzen der inneren Stärke durchgeführt hat. Die Ausrüstung spielt nur eine unterstützende Rolle. Ein Beleg dafür ist, dass manche mit einem bloßen Holzstab den gewünschten Effekt

erzielt hat (Guan Yongnian, 1984, 13).

Nach der 1960er, damit das breite Publikum diese Heiltechnik einfach üben kann, habe ich als Erster die Verwendung gewöhnlicher kleiner Holzstäbe anstelle eines komplex aussehenden Tai-Chi-Chi eingeführt und dabei ein paar zusätzlichen Übungen ergänzt. Ich habe diese Heiltechnik dann „Tai-Chi-Bang Qigong“ umbenannt. Obwohl der Name geändert wurde, können die meisten Übungen weiter mit Tai-Chi-Chi durchgeführt werden (Guan Yongnian, 1984, Vorwort).

Deshalb heißt dieses Buch „Tai-Chi-Bang-Chi Qigong“ (Guan Yongnian, 1989, 3).

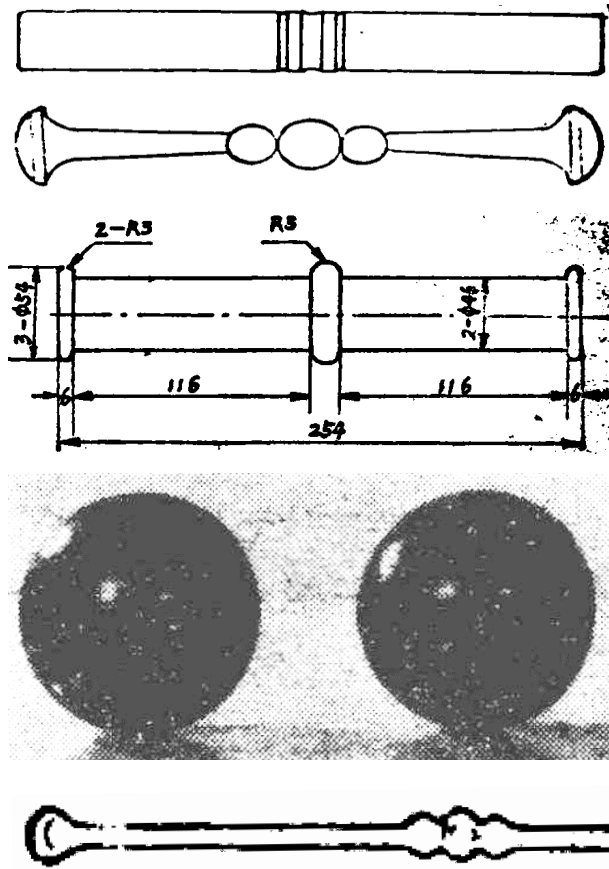
Später, als die Heiltechnik weiterentwickelt und umfangreicher wurde, die Übungen von Tai-Chi-Bang und Tai-Chi-Chi unterschieden sich sowohl optisch als auch technisch. Für die Übung von Tai-Chi-Bang-Chi Qigong benötigt man entweder Tai-Chi-Bang oder Tai-Chi-Chi. Der Tai-Chi-Bang sind etwa ein Chi-lange (33 cm) mit einem Durchmesser von etwa 1 Cun (3,3 cm). Idealweise sollte er aus Hartholz hergestellt sein. Der Tai-Chi-Chi entspricht der Größe eines Tai-Chi-Bang, optisch ist aber komplexer. Das Übungseffekt der beiden Geräte ist identisch.

Die im Tai-Chi-Bang Qigong verwendeten Geräte sind hauptsächlich Tai-Chi-bang und Tai-Chi-Chi (zusammen „Tai-Chi-Bang-Chi“). Darüber hinaus gibt es Tai-Chi-Niu-Bang (Tai-Chi-Wringen-Stab), Tai-Chi-Chang-Bang (Tai-Chi-Lange-Stab), Tai-Chi-Shuang-Mu-Qiu (Tai-Chi-Doppel-Holzkugeln) und Tai-Chi-Diao-Lü (Tai-Chi-Hängen-Ziehen) usw. Bei der Form und Größe kann sie je nach Bedarf variieren. Eine einheitliche Vorgabe dafür ist nicht erforderlich. Hier werden die üblichen Spezifikationen als Referenz beschrieben. Der Schlüssel für die Effektivität der Übung, liegt darin, ob man sie gemäß den Grundsätzen der inneren Stärke durchgeführt hat. Die Ausrüstung spielt nur eine unterstützende Rolle. Ein Beleg dafür ist, dass manche mit einem bloßen Holzstab den gewünschten Effekt erzielt hat.

- 1. Tai-Chi-Bang – etwa ein Chi-lang (33 cm) und ein Cun (3,3 cm) im Durchmesser, idealerweise aus Hartholz.*
- 2. Tai-Chi-Chi – die Größe ist die gleiche wie beim Tai-Chi-Bang (Stab) mit einer komplexeren Optik, der Übungseffekt ist gleich.*
- 3. Tai-Chi-Niu-Bang – etwa 7 Cun (23 cm) lang und 1,7-1,9 Cun (5,6-6,3 cm) im Durchmesser. Mitte des Stabs ist mit einer gleitenden Lederhülse ummantelt, die wie ein Drehlager funktioniert.*

4. *Tai-Chi-Chang-Bang* (Lüzi) – etwa 3 Chi-lang (100 cm) und etwa 1 Cun (3,3 cm) im Durchmesser.

5. *Tai-Chi-Shuang-Mu-Qiu* – etwa 6 Cun (20 cm) im Durchmesser, rund und glatt (Guan Yongnian, 1984, 13f; Vgl.: 1981, 148, 1989, 1).



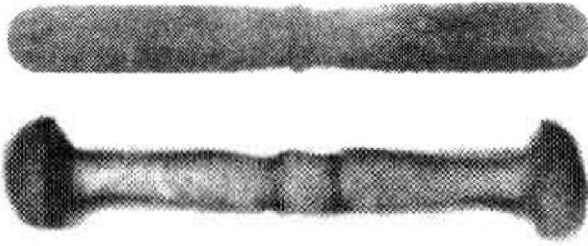
1.2. Tai-Chi-Bang-Chi (Wang Fengming)

Die Spezifikationen und Formen des Tai-Chi-Bang-Chi sind bei den Daojia Tai-Chi Bang-Chi Neigong und den Tai-Chi Bang-Chi Qigong (Guan Yongnian) vergleichbar.

Tai-Chi-Bang: Die Beschaffenheit der Oberfläche muss rund und glatt sein. Die Form des Stabs ist zylindrisch. Die beiden Enden sind allmählich konvex und bogenförmig, was in den Vertiefungen der Handflächen passt. Die Länge entspricht dem Abstand zwischen der Spitze der Faust und der Ellenbogen. Der Umfang des Stabs ist kreisförmig, entspricht der, wenn man mit dem Daum und dem Mittelfinger ein Ring formt.

Tai-Chi-Chi: Das Lineal muss etwa einen Chi-lang sein und eine unregelmäßige zylindrische Form haben, bei dem der mittlere Teil die Form einer Kugel hat, sich leicht in Richtung der beiden Ende verjüngt und jeweils mit einer halben Kugel abschließt. Die Dicke

der beiden Halbkugel ist so, dass sie gerade zum Ausfüllen der Handfläche reicht (Wang Fengming, 2011, 5f).



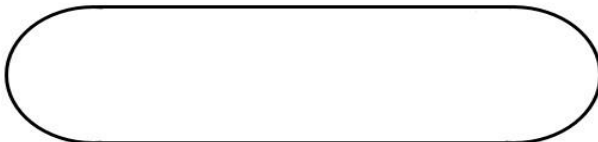
2. Tai-Chi-Bang von Yangsheng Tai-Chi-Bang

- Bei dem Daoyin Yangsheng Gong – Yangsheng Tai-Chi-Bang, ist der Stabkörper leicht spindelförmig und die beiden Enden kugelförmig (Bang-Zhu, Stabperlen). Der vereint die Funktionen eines Tai-Chi-Chi und eines Tai-Chi-Bang in einem, dass sowohl zum Halten mit den zugewandten Händen also auch zum Greifen oder Drehen geeignet ist (Zhang Guangde, 2005).

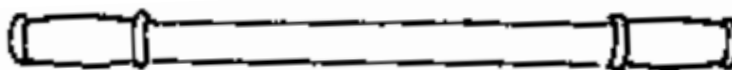


3. Es gibt auch einige ähnliche Stabdrehübungen in verschiedenen Kampfkunstsystemen.

- In der Neijiaquan-Praxis gibt's einen kleinen runden und dicken Stab zum Trainieren der Kraft an den Finger. Man greift mit allen Fingern die beiden Enden des Stabs und macht Bewegungen wie Drücken, Ziehen, Wringen, und Drehen (Mo Runmin, 1916-2015).



- Tong Zhongyi (1878–1963) beschreibt Basisübung mit dem Xiao-Bang-Zi (Klein-Stab) und dem Da-Bang-Zi (Groß-Stab) im Ringen (Tong Zhongyi, 1935).



- Jin Jingzhong (1904-?) schilderte die Nutzung ein solches Stabs im Shang-Guan-Gong und He-Pan-Gong bei den Shaolins 72 Künste (Jin Jingzhong, 1934). Er zeigte das Niu-Bang (Wring-Stab) im Bebilderte Erklärung von Hunyuan Qigong (Jin Jingzhong, 1936).

Chi-Roushu" von 1928, dass er im Jahr 1914 (drittes Jahr der Republik China) in Peking im westlichen Stadtbezirk von Wang Yongfu „Tai Chi-Methoden für sportliche innere Übungen" sowie von einem daoistischen Meister Chunyang „Gesangsverse für Tai Chi-Innentechniken" erlernte.

- Die zweite Überlieferungslinie des Tai Chi-Lineals: Um 1820 → Daoist Huo Chengguang → Peng Tingjun → Hu Yaozhen (1879–1973) → Feng Zhiqiang → Wang Fengming u.a.

Hu Yaozhen schrieb in „Therapiemethoden mit dem Tai Chi-Stab – Vorwort von Hu", dass er 1959 Zhao Zhongdao (1844–1962) besuchte, um die „Methode des Stabkreisens und Kugelreibens" zu erlernen.

Basierend auf den Selbstzeugnissen von Zhao Zhongdao und Hu Yaozhen ist belegt, dass der Tai Chi-Stab erstmals durch Zhao Zhongdao verbreitet wurde. Davor gibt es für den Zeitraum von etwa 1.000 Jahren von Chen Xiyi bis Zhao Zhongdao keine verlässlichen Belege.

.....

III. Die Stilart und Bewegungsstruktur des Tai-Chi-Bang-Chi-Qigong

Vor den 2000er Jahren war das Vererbungssystem des Tai-Chi-Bang-Qigong im In- und Ausland, in Hongkong, Taiwan, Nordamerika und Europa, im Wesentlichen von Zhao Zhongdao abgeleitet oder mit diesem verwandt.

Bis in die 2000er Jahre stammten alle Bücher oder Zeitschriftenartikel über das Tai-Chi-Chi, ob in chinesischer oder westlicher Sprache, ausschließlich von der Zhao-Linie (Cohen, 2008).

Yangsheng-Tai-Chi-Bang wurde von Zhang Guangde um die 2000er Jahre entwickelt. Im Jahr 2001 wurde der „Daoyin Yangsheng Gong Biaozhun Jiaocheng" veröffentlicht, der den Yangsheng-Tai-Chi-Bang in Gongfa Inhalt enthielt. Im Jahr 1993 wurde die „Daoyin Yangsheng Xue" veröffentlicht, und der Tai-Chi-Bang kam im Gongfa Inhalt nicht vor.

Derzeit gibt es zwei Sätze Yangsheng Tai-Chi-Bang Übungen. Sie basieren auf dem (chinesische) kulturellen Ursprung – „Yi, Medizin, Kampfkunst, künstliche Fertigkeiten, Ästhetik und Musik " als eine Einheit – wurden durch die Theorie der TCM über Yin-Yang, fünf Elemente, Qi- und Blut-System sowie die Interaktion zwischen inneren Organen und Meridiane vervollständigt. (Zhang Guangde,

2005,1).

Yangsheng-Tai-Chi-Bang: Die Praktizierenden halten einen Tai-Chi-Bang und führen verschiedene Bewegungen aus, um die allgemeine Gesundheit von Körper und Geist zu erreichen (Zhang Guangde, 2001 Std., 5).

- Vererbungssystem des Tai-Chi-Bang-Chi-Qigong nach Stilart:
 - Tai-Chi-Roushu (Zhao Zhongdao)
 - Xiantian Qigong Tai-Chi-Chi (Cheng Dacai)
 - Tai-Chi-Bang-Chi-Qigong (Guan Yongnian)
 - Daojia-Tai-Chi-Bang-Chi-Neigong (Feng Zhiqiang, Wang Fengming)
 - Yangsheng-Tai-Chi-Bang (Zhang Guangde)
- Basierend auf den Bewegungsprinzipien und Elementen der verschiedenen Schulen des Tai Chi-Stabs sowie den traditionellen Bewegungstheorien und -methoden sowie den Prinzipien und Methoden der Differenzialdiagnose und Behandlung der traditionellen chinesischen Medizin, wurden Übungsmodule für die Bewegungen mit dem Tai Chi-Stab entwickelt:
 - Grundübung des Tai-Chi-Bang
 - Übung zur Werkzeugbeherrschung
 - Neigong-Tai-Chi-Bang
 - Kleiner Kreislauf des Tai-Chi-Bang
 - Großer Kreislauf des Tai-Chi-Bang
 - Qijing-Bamai-Tai-Chi-Bang (Acht-Sondermeridiane-Tai-Chi-Bang)
 - Sanjiao (Drei-Fach-Wärme)
 - Sanjiao-Sanwei-Huangchi (Drei-Dimension-Schwingen)
 - Sanjiao-Sanwei-Yaochi (Drei-Kreisen)
 - Sanjiao-Jiaoti-Yaochi (Abwechseln-Kreisen)
 - Sanjiao-Boji-Daodui-JinjiDouling (Handschaufel, Mörser stoßen, goldener Hahn Federn schütteln)
 - Qigong-Anmo-Tai-Chi-Bang (Qigong-Massage-Tai-Chi-Bang)
 - Yangsheng-Tai-Chi-Bang (Zhang Guangde)

Teil: Praxis Tai Chi-Stab-Qigong

11.04.2024

Wenjun ZHU

I. Grundlagen des Tai Chi-Stabs

(I) Die Struktur des Tai Chi-Stabs und die Methoden zum Halten des Stabs

i. Die Struktur des Tai Chi-Stabs



Stabperle Stabhals — Stabkörper — Stabhals Stabperle

ii. Methoden zum Halten und Führen des Stabs

1. Stab vorwärts halten: Den Stab mit der Daumenseite zum Stabkörper halten.
2. Stab rückwärts halten: Den Stab mit der Kleinfingerseite zum Stabkörper halten.
3. Den Stab mit beiden Handflächen (HB8-Laogong) einander gegenüber halten.
4. Die Handflächen (HB8-Laogong) beider Hände einander gegenüber, die fünf Finger beider Hände umfassen jeweils die Stabperlen und halten den Stab.

(II) Übungen zum Handgefühl mit dem Tai Chi-Stab

1. Vorwärtskreisen des Stabs mit dem Handgelenk

Vorbereitung: Die Füße schulterbreit auseinanderstellen. Beide Hände halten den Stab mit der Daumenseite zum Stabkörper, der Stab befindet sich vor der Hüfte.

Die rechte Hand hält den Stab allein, die Daumenseite zeigt nach oben, der rechte Arm ist zur Seite gestreckt.

(1) Der Stab dreht sich um das Handgelenk als Achse. Das Handgelenk beugt sich zur radialen Seite, der Stab wird nach oben geschlagen (Stabspitze nach oben schlagen), das Handgelenk streckt sich, und der Stab wird nach unten gedrückt (Stabspitze nach unten schlagen). Das

Handgelenk dreht sich nach innen, bis die Daumenseite nach unten zeigt, beugt sich radial, dreht sich nach außen, bis die Daumenseite wieder nach oben zeigt. Der Stab führt auf der Innenseite des Unterarms in der Sagittalebene eine senkrechte Kreisbewegung um 360 Grad aus, bis der Stab parallel zum Unterarm bleibt.



(2) Das Handgelenk dreht sich nach außen, bis die Daumenseite nach unten zeigt. Es beugt sich radial und dreht sich nach innen, bis die Daumenseite wieder nach oben zeigt. Der Stab führt auf der Außenseite des Unterarms in der Sagittalebene eine senkrechte Kreisbewegung um 360 Grad aus, bis der Stab parallel zum Unterarm bleibt.

Wiederhole mehrmals.

Die linke Hand führt dieselben Bewegungen aus.



2. Rückwärtskreisen des Stabs mit dem Handgelenk

Vorbereitung: Die Füße schulterbreit auseinanderstellen. Beide Hände halten den Stab mit der Daumenseite zum Stabkörper, der Stab befindet sich vor der Hüfte.

Die rechte Hand hält den Stab allein, die Daumenseite zeigt nach oben, der rechte Arm ist zur Seite gestreckt.

(1) Der Stab dreht sich um das Handgelenk als Achse. Das Handgelenk streckt sich, der Stab wird nach unten gedrückt (Stabspitze nach unten schlagen), das Handgelenk beugt sich radial und der Stab wird nach oben geschlagen (Stabspitze nach oben schlagen). Das Handgelenk dreht sich nach außen, bis die Kleinfingerseite nach oben zeigt. Der Stab führt auf der Außenseite des Unterarms in der Sagittalebene eine senkrechte Kreisbewegung aus, bis der Stab parallel zum Unterarm bleibt.



(2) Das Handgelenk beugt sich zur ulnaren Seite und dreht sich nach innen, bis die Kleinfingerseite nach oben zeigt. Der Stab führt auf der Innenseite des Unterarms in der Sagittalebene eine senkrechte Kreisbewegung aus, bis der Stab parallel zum Unterarm bleibt.

Wiederhole mehrmals.

Die linke Hand führt dieselben Bewegungen aus.





(III) Klebende Kraft

Den Stab über Arm von außen nach innen kreisen

Linke Seite

Vorbereitung: Die Füße schulterbreit auseinanderstellen, etwas breiter als die Schultern. Beide Hände den Stab mit Kleinfingerseite nah von Stabperle halten, vor der Hüfte positionieren.



(1) Die linke Hand lässt los, dreht sich nach außen, die Innenseite des Handgelenks liegt am Stabkörper an, Handfläche zeigt nach rechts. Die rechte Hand dreht sich nach außen, Handfläche zeigt nach links. Der Stab schwingt nach links zur linken Körperseite, der Stabkörper zeigt nach oben.

Der Stab dreht sich um die rechte Hand als Achse, die linke Hand bewegt sich in einem Uhrzeigersinn-Bogen nach vorn – nach rechts und schiebt den Stab wie einen Mühlstein bis zur rechten Körperseite, die rechte Hand folgt.



(2) Die linke Hand dreht sich nach innen, drückt nach unten, und die Außenseite des Handgelenks liegt am Stabkörper an. Der Stabkörper zeigt schräg nach unten. Der Stab dreht sich um die rechte Hand als Achse, die

linke Hand schwingt nach hinten – nach links zur linken Körperseite, die rechte Hand folgt.



(3) Die linke Hand dreht sich nach außen, die Innenseite des Handgelenks liegt am Stabkörper an, Handfläche zeigt nach rechts. Die rechte Hand dreht sich nach außen, Handfläche zeigt nach links. Der Stabkörper zeigt nach oben. Der Stab dreht sich um die rechte Hand als Achse, die linke Hand bewegt sich in einem Uhrzeigersinn-Bogen nach vorn – nach rechts und schiebt den Stab wie einen Mühlstein bis zur rechten Körperseite, die rechte Hand folgt.



(4) Die linke Hand dreht sich nach innen, drückt nach unten, und die Außenseite des Handgelenks liegt am Stabkörper an. Der Stabkörper zeigt schräg nach unten. Der Stab dreht sich um die rechte Hand als Achse, die linke Hand schwingt nach hinten – nach links zur linken Körperseite, die rechte Hand folgt.

Wiederhole mehrmals.

Rechte Seite: Gleiche Bewegungen in entgegengesetzter Richtung.



II. Himmelskreislauf mit dem Tai Chi-Stab

(I) Kleiner Himmelskreislauf mit dem Tai Chi-Stab

1. Horizontaler senkrechter Kreis (links und rechts)

Linke Seite

Vorbereitung: Die Füße schulterbreit auseinanderstellen, Beide Hände halten den Stab mit Handflächen (HB8-Laogong) einander gegenüber, der Stab befindet sich vor der Hüfte und ist parallel zur koronalen Achse.

(1) Einatmen: Beide Hände halten den Stab mit Handflächen (HB8-Laogong) einander gegenüber und schwingen ihn in einem Bogen nach links oben über den Kopf.



(2) Ausatmen: Die Hüften und Knie leicht beugen, der Körperschwerpunkt senkt sich, Beide Hände halten den Stab mit Handflächen (HB8-Laogong) einander gegenüber und schwingen ihn in einem Bogen nach rechts unten vor die Hüfte.



(3) Einatmen: Die Beine strecken sich, der Körperschwerpunkt hebt sich, Beide Hände halten den Stab mit Handflächen (HB8-Laogong) einander gegenüber und schwingen ihn in einem Bogen nach links oben über den Kopf.



(4) Ausatmen: Die Hüften und Knie leicht beugen, der Körperschwerpunkt senkt sich, Beide Hände halten den Stab mit Handflächen (HB8-Laogong) einander gegenüber und schwingen ihn in einem Bogen nach rechts unten vor die Hüfte.



(5) Einatmen: Die Beine strecken sich, der Körperschwerpunkt hebt sich, Beide Hände halten den Stab mit Handflächen (HB8-Laogong) einander gegenüber und schwingen ihn in einem Bogen nach links oben über den Kopf.

(6) Ausatmen: Die Hüften und Knie leicht beugen, der Körperschwerpunkt senkt sich, Beide Hände halten den Stab mit Handflächen (HB8-Laogong) einander gegenüber und schwingen ihn in einem Bogen nach rechts unten vor die Hüfte.

(7) Einatmen: Die Beine strecken sich, der Körperschwerpunkt hebt sich, Beide Hände halten den Stab mit Handflächen (HB8-Laogong) einander gegenüber und schwingen ihn in einem Bogen nach links oben über den Kopf.

(8) Ausatmen: Beide Hände halten den Stab mit Handflächen (HB8-Laogong) einander gegenüber und schwingen ihn in einem Bogen nach rechts unten vor die Hüfte.

Die rechte Seite ist identisch mit der linken, jedoch in entgegengesetzter Richtung.

2. Vertikale rückwärts Kreis

(1) Einatmen: Beide Hände halten den Stab mit Handflächen (HB8-Laogong) einander gegenüber und schwingen ihn in einem Bogen nach vorne oben über den Kopf, der Oberkörper neigt sich leicht nach hinten.



(2) Ausatmen: Die Hüften und Knie leicht beugen, der Körperschwerpunkt senkt sich, Beide Hände halten den Stab mit Handflächen (HB8-Laogong) einander gegenüber und führen ihn entlang des Körpers nach unten vor die Hüfte, der Oberkörper neigt sich leicht nach vorne.



(3) Einatmen: Die Hüften und Knie strecken sich, der Körperschwerpunkt hebt sich, Beide Hände halten den Stab mit Handflächen (HB8-Laogong) einander gegenüber und schwingen ihn in einem Bogen nach vorne oben über den Kopf, der Oberkörper neigt sich leicht nach hinten.



(4) Ausatmen: Die Hüften und Knie leicht beugen, der Körperschwerpunkt senkt sich, Beide Hände halten den Stab mit Handflächen (HB8-Laogong) einander gegenüber und führen ihn entlang des Körpers nach unten vor die Hüfte, der Oberkörper neigt sich leicht nach vorne.



(5) Einatmen: Die Hüften und Knie strecken sich, der Körperschwerpunkt hebt sich, Beide Hände halten den Stab mit Handflächen (HB8-Laogong) einander gegenüber und schwingen ihn in einem Bogen nach vorne oben über den Kopf, der Oberkörper neigt sich leicht nach hinten.

(6) Ausatmen: Die Hüften und Knie leicht beugen, der Körperschwerpunkt senkt sich, Beide Hände halten den Stab mit Handflächen (HB8-Laogong) einander gegenüber und führen ihn entlang des Körpers nach unten vor die Hüfte, der Oberkörper neigt sich leicht nach vorne.

(7) Einatmen: Die Hüften und Knie strecken sich, der Körperschwerpunkt hebt sich, Beide Hände halten den Stab mit Handflächen (HB8-Laogong)

einander gegenüber und schwingen ihn in einem Bogen nach vorne oben über den Kopf, der Oberkörper neigt sich leicht nach hinten.

(8) Ausatmen: Beide Hände halten den Stab mit Handflächen (HB8-Laogong) einander gegenüber und führen ihn entlang des Körpers nach unten vor die Hüfte, der Oberkörper richtet sich auf.

3. Horizontaler Gürtel-Meridian-Kreis (links und rechts)

Linke Seite

(1) Einatmen: Beide Hände halten den Stab mit Handflächen (HB8-Laogong) einander gegenüber und schwingen ihn in einem Bogen nach links nach vorne vor den Körper.



(2) Ausatmen: Die Hüften und Knie leicht beugen, der Körperschwerpunkt senkt sich, Beide Hände halten den Stab mit Handflächen (HB8-Laogong) einander gegenüber und schwingen ihn in einem Bogen nach rechts nach hinten vor den Bauch.



(3) Einatmen: Die Beine strecken sich, der Körperschwerpunkt hebt sich, Beide Hände halten den Stab mit Handflächen (HB8-Laogong) einander gegenüber und schwingen ihn in einem Bogen nach links nach vorne vor den Körper.



(4) Ausatmen: Die Hüften und Knie leicht beugen, der Körperschwerpunkt senkt sich, Beide Hände halten den Stab mit Handflächen (HB8-Laogong) einander gegenüber und schwingen ihn in einem Bogen nach rechts nach hinten vor den Bauch.



(5) Einatmen: Die Beine strecken sich, der Körperschwerpunkt hebt sich, Beide Hände halten den Stab mit Handflächen (HB8-Laogong) einander gegenüber und schwingen ihn in einem Bogen nach links nach vorne vor den Körper.

(6) Ausatmen: Die Hüften und Knie leicht beugen, der Körperschwerpunkt senkt sich, Beide Hände halten den Stab mit Handflächen (HB8-Laogong) einander gegenüber und schwingen ihn in einem Bogen nach rechts nach hinten vor den Bauch.

(7) Einatmen: Die Beine strecken sich, der Körperschwerpunkt hebt sich, Beide Hände halten den Stab mit Handflächen (HB8-Laogong) einander gegenüber und schwingen ihn in einem Bogen nach links nach vorne vor den Körper.

(8) Ausatmen: Beide Hände halten den Stab mit Handflächen (HB8-Laogong) einander gegenüber und schwingen ihn in einem Bogen nach rechts nach hinten vor die Hüfte.

Die rechte Seite ist identisch mit der linken, jedoch in entgegengesetzter Richtung.

(II) Großer Himmelskreislauf mit dem Tai Chi-Stab

1. Horizontaler senkrechter Kreis (links und rechts)

(1) Einatmen: Beide Hände halten den Stab mit Handflächen (HB8-Laogong) einander gegenüber, heben ihn nach oben über den Kopf.



(2) Ausatmen: Der Körperschwerpunkt senkt sich, der Oberkörper neigt sich nach links, die Knie beugen sich leicht, Beide Hände halten den Stab mit Handflächen (HB8-Laogong) einander gegenüber und schwingen ihn in einem Bogen nach links unten vor die Knöchel.



(3) Einatmen: Der Körperschwerpunkt hebt sich, der Oberkörper richtet sich auf, die Beine strecken sich, Beide Hände halten den Stab mit Handflächen (HB8-Laogong) einander gegenüber und schwingen ihn in einem Bogen nach rechts oben über den Kopf.



(4) Ausatmen: Der Körperschwerpunkt senkt sich, der Oberkörper neigt sich nach links, die Knie beugen sich leicht, Beide Hände halten den Stab mit Handflächen (HB8-Laogong) einander gegenüber und schwingen ihn in einem Bogen nach links unten vor die Knöchel.



(5) Einatmen: Der Körperschwerpunkt hebt sich, der Oberkörper richtet sich auf, die Beine strecken sich, Beide Hände halten den Stab mit Handflächen (HB8-Laogong) einander gegenüber und schwingen ihn in einem Bogen nach rechts oben über den Kopf.

(6) Ausatmen: Der Körperschwerpunkt senkt sich, der Oberkörper neigt sich nach links, die Knie beugen sich leicht, Beide Hände halten den Stab mit Handflächen (HB8-Laogong) einander gegenüber und schwingen ihn in einem Bogen nach links unten vor die Knöchel.

(7) Einatmen: Der Körperschwerpunkt hebt sich, der Oberkörper richtet sich auf, die Beine strecken sich, Beide Hände halten den Stab mit Handflächen (HB8-Laogong) einander gegenüber und schwingen ihn in einem Bogen nach rechts oben über den Kopf.

(8) Ausatmen: Der Körperschwerpunkt senkt sich, der Oberkörper neigt sich nach links, die Knie beugen sich leicht, Beide Hände halten den Stab mit Handflächen (HB8-Laogong) einander gegenüber und schwingen ihn in einem Bogen nach links unten vor die Knöchel.

(9) Einatmen: Der Körperschwerpunkt hebt sich, der Oberkörper richtet sich auf, die Beine strecken sich, Beide Hände halten den Stab mit Handflächen (HB8-Laogong) einander gegenüber und schwingen ihn in einem Bogen nach rechts oben über den Kopf.



(10) Ausatmen: Beide Hände halten den Stab mit Handflächen (HB8-Laogong) einander gegenüber, führen ihn nach unten vor die Hüfte und drücken ihn leicht nach unten.

Die rechte Seite ist identisch mit der linken, jedoch in entgegengesetzter Richtung.



2. Vertikale vorwärts Kreis

(1) Einatmen: Beide Hände halten den Stab mit Handflächen (HB8-Laogong) einander gegenüber, heben ihn nach oben über den Kopf, der Oberkörper neigt sich leicht nach hinten.



(2) Ausatmen: Der Oberkörper beugt sich nach vorne, Beide Hände halten den Stab mit Handflächen (HB8-Laogong) einander gegenüber und schwingen ihn in einem Bogen nach vorne unten vor die Knöchel.



(3) Einatmen: Der Oberkörper hebt sich, Beide Hände halten den Stab mit Handflächen (HB8-Laogong) einander gegenüber und führen ihn entlang des Körpers nach oben über den Kopf, der Oberkörper neigt sich leicht nach hinten.



(4) Ausatmen: Der Oberkörper beugt sich nach vorne, Beide Hände halten den Stab mit Handflächen (HB8-Laogong) einander gegenüber und schwingen ihn in einem Bogen nach vorne unten vor die Knöchel.



(5) Einatmen: Der Oberkörper hebt sich, Beide Hände halten den Stab mit Handflächen (HB8-Laogong) einander gegenüber und führen ihn entlang des Körpers nach oben über den Kopf, der Oberkörper neigt sich leicht nach hinten.

(6) Ausatmen: Der Oberkörper beugt sich nach vorne, Beide Hände halten den Stab mit Handflächen (HB8-Laogong) einander gegenüber und schwingen ihn in einem Bogen nach vorne unten vor die Knöchel.

(7) Einatmen: Der Oberkörper hebt sich, Beide Hände halten den Stab mit Handflächen (HB8-Laogong) einander gegenüber und führen ihn entlang des Körpers nach oben über den Kopf, der Oberkörper neigt sich leicht nach hinten.

(8) Ausatmen: Der Oberkörper beugt sich nach vorne, Beide Hände halten den Stab mit Handflächen (HB8-Laogong) einander gegenüber und schwingen ihn in einem Bogen nach vorne unten vor die Knöchel.

(9) Einatmen: Der Oberkörper hebt sich, Beide Hände halten den Stab mit Handflächen (HB8-Laogong) einander gegenüber und führen ihn entlang des Körpers nach oben über den Kopf, der Oberkörper neigt sich leicht nach hinten.



(10) Ausatmen: Beide Hände halten den Stab mit Handflächen (HB8-Laogong) einander gegenüber, führen ihn nach unten vor die Hüfte und drücken ihn leicht nach unten.



3. Horizontale Gürtel-Meridians Spiralkreis (Python den Körper wenden)

Linke Seite

Vorbereitung: Die Füße stehen etwas breiter als schulterbreit auseinander. Der Oberkörper neigt sich nach vorne, Beide Hände halten den Stab mit Handflächen (HB8-Laogong) einander gegenüber, der Stab befindet sich vor den Knien und ist parallel zur koronalen Achse.

(1) Einatmen: Der Oberkörper hebt sich leicht und neigt sich leicht nach hinten. Die Arme bewegen sich um die Schulterachse, der Stab dreht sich um das rechte Ende als Achse, während das linke Ende des Stabs in einer

Uhrzeigerbewegung 360 Grad geschwungen wird. Beide Hände halten den Stab mit Handflächen (HB8-Laogong) einander gegenüber über dem Kopf.



(2) Ausatmen: Der Oberkörper neigt sich leicht nach vorne. Die Arme bewegen sich um die Schulterachse, der Stab dreht sich um das linke Ende als Achse, während das rechte Ende des Stabs in einer Uhrzeigerbewegung 360 Grad geschwungen wird. Beide Hände halten den Stab mit Handflächen (HB8-Laogong) einander gegenüber vor den Knien.



(3) Einatmen: Der Oberkörper hebt sich leicht und neigt sich leicht nach hinten. Die Arme bewegen sich um die Schulterachse, der Stab dreht sich um das rechte Ende als Achse, während das linke Ende des Stabs in einer Uhrzeigerbewegung 360 Grad geschwungen wird. Beide Hände halten den Stab mit Handflächen (HB8-Laogong) einander gegenüber über dem Kopf.



(4) Ausatmen: Der Oberkörper neigt sich leicht nach vorne. Die Arme bewegen sich um die Schulterachse, der Stab dreht sich um das linke Ende als Achse, während das rechte Ende des Stabs in einer Uhrzeigerbewegung 360 Grad geschwungen wird. Beide Hände halten den Stab mit Handflächen (HB8-Laogong) einander gegenüber vor den Knien.



(5) Einatmen: Der Oberkörper hebt sich leicht und neigt sich leicht nach hinten. Die Arme bewegen sich um die Schulterachse, der Stab dreht sich um das rechte Ende als Achse, während das linke Ende des Stabs in einer Uhrzeigerbewegung 360 Grad geschwungen wird. Beide Hände halten den Stab mit Handflächen (HB8-Laogong) einander gegenüber über dem Kopf.

(6) Ausatmen: Der Oberkörper neigt sich leicht nach vorne. Die Arme bewegen sich um die Schulterachse, der Stab dreht sich um das linke Ende als Achse, während das rechte Ende des Stabs in einer Uhrzeigerbewegung 360 Grad geschwungen wird. Beide Hände halten den Stab mit Handflächen (HB8-Laogong) einander gegenüber vor den Knien.

(7) Einatmen: Der Oberkörper hebt sich leicht und neigt sich leicht nach hinten. Die Arme bewegen sich um die Schulterachse, der Stab dreht sich um das rechte Ende als Achse, während das linke Ende des Stabs in einer Uhrzeigerbewegung 360 Grad geschwungen wird. Beide Hände halten den Stab mit Handflächen (HB8-Laogong) einander gegenüber über dem Kopf.



(8) Ausatmen: Der Oberkörper neigt sich leicht nach vorne. Die Arme bewegen sich um die Schulterachse, der Stab dreht sich um das linke Ende als Achse, während das rechte Ende des Stabs in einer Uhrzeigerbewegung 360 Grad geschwungen wird. Beide Hände halten den Stab mit Handflächen (HB8-Laogong) einander gegenüber vor den Knien. Die rechte Seite ist identisch mit der linken, jedoch in entgegengesetzter Richtung.



III. Drei-Fach-Erwärme

(I) Stab dreidimensionale kreisen

1. Drei-Fach-Erwärmer Stabkreisen in der Koronalebene

Linke Seite

Vorbereitung: Die Füße schulterbreit auseinanderstellen. Beide Hände halten den Stab mit den Handflächen (HB8-Laogong) einander gegenüber, vor dem unteren Bauch (RN4-Dantian) positioniert. Der Stabkörper ist parallel zur koronalen Achse.

(1) Einatmen: Beide Hände halten den Stab mit den Handflächen (HB8-Laogong) einander gegenüber. Beide Hände kreisen den Stab im Uhrzeigersinn, mit Schulter- und Ellbogengelenken als Achsen, beginnend vom Schambein (RN2-Zhongji) über die seitlichen Rippen (LE13-Zhangmen) bis zur oberen Brustbeinspitze (RN22-Tiantu).



(2) Ausatmen: Hüfte und Knie leicht beugen, der Körperschwerpunkt senkt sich. Beide Hände halten den Stab mit den Handflächen (HB8-Laogong) einander gegenüber. Beide Hände kreisen den Stab im Uhrzeigersinn, mit Schulter- und Ellbogengelenken als Achsen, von der oberen Brustbeinspitze (RN22-Tiantu) über die seitlichen Rippen (LE13-Zhangmen) bis zum Schambein (RN2-Zhongji).



(3) Einatmen: Beide Beine strecken sich, der Körperschwerpunkt hebt sich. Beide Hände halten den Stab mit den Handflächen (HB8-Laogong) einander gegenüber. Beide Hände kreisen den Stab im Uhrzeigersinn, mit Schulter- und Ellbogengelenken als Achsen, beginnend vom Schambein (RN2-Zhongji) über die seitlichen Rippen (LE13-Zhangmen) bis zur oberen Brustbeinspitze (RN22-Tiantu).



(4) Ausatmen: Hüfte und Knie leicht beugen, der Körperschwerpunkt senkt sich. Beide Hände halten den Stab mit den Handflächen (HB8-Laogong) einander gegenüber. Beide Hände kreisen den Stab im Uhrzeigersinn, mit Schulter- und Ellbogengelenken als Achsen, von der oberen Brustbeinspitze (RN22-Tiantu) über die seitlichen Rippen (LE13-Zhangmen) bis zum Schambein (RN2-Zhongji).

Mehrfach wiederholen.

Rechts: Gleiche Bewegungen in entgegengesetzter Richtung.



2. Drei-Fach-Erwärmer Stabkreisen in der Sagittalebene

Vorbereitung: Die Füße schulterbreit auseinanderstellen. Beide Hände halten den Stab mit den Handflächen (HB8-Laogong) einander gegenüber, vor dem unteren Bauch (RN4-Dantian) positioniert. Der Stabkörper ist parallel zur koronalen Achse.

(1) Einatmen: Beide Hände halten den Stab mit den Handflächen (HB8-Laogong) einander gegenüber. Beide Hände kreisen den Stab, mit Schulter- und Ellbogengelenken als Achsen, vom Schambein (RN2-Zhongji) nach vorn – nach oben bis zur oberen Brustbeinspitze (RN22-Tiantu).



(2) Ausatmen: Hüfte und Knie leicht beugen, der Körperschwerpunkt senkt sich. Beide Hände halten den Stab mit den Handflächen (HB8-Laogong) einander gegenüber. Beide Hände drücken den Stab, mit Schulter- und Ellbogengelenken als Achsen, von der oberen Brustbeinspitze (RN22-Tiantu) nach unten bis zum Schambein (RN2-Zhongji).



(3) Einatmen: Beide Beine strecken sich, der Körperschwerpunkt hebt sich. Beide Hände halten den Stab mit den Handflächen (HB8-Laogong) einander gegenüber. Beide Hände kreisen den Stab im Uhrzeigersinn, mit Schulter- und Ellbogengelenken als Achsen, von der oberen Brustbeinspitze (RN22-Tiantu) über die seitlichen Rippen (LE13-Zhangmen) bis zum Schambein (RN2-Zhongji).



(4) Ausatmen: Hüfte und Knie leicht beugen, der Körperschwerpunkt senkt sich. Beide Hände halten den Stab mit den Handflächen (HB8-Laogong) einander gegenüber. Beide Hände drücken den Stab, mit Schulter- und Ellbogengelenken als Achsen, von der oberen Brustbeinspitze (RN22-Tiantu) nach unten bis zum Schambein (RN2-Zhongji).

Mehrfach wiederholen.



3. Untere Erwärme Stabkreisen in der Horizontalebene

Linke Seite

(1) Einatmen: Beide Hände halten den Stab mit Handflächen (HB8-Laogong) einander gegenüber und schwingen ihn in einem Bogen nach links nach vorne vor den Körper.



(2) Ausatmen: Die Hüften und Knie leicht beugen, der Körperschwerpunkt senkt sich, Beide Hände halten den Stab mit Handflächen (HB8-Laogong) einander gegenüber und schwingen ihn in einem Bogen nach rechts nach hinten vor den Bauch.



(3) Einatmen: Die Beine strecken sich, der Körperschwerpunkt hebt sich, Beide Hände halten den Stab mit Handflächen (HB8-Laogong) einander gegenüber und schwingen ihn in einem Bogen nach links nach vorne vor den Körper.



(4) Ausatmen: Die Hüften und Knie leicht beugen, der Körperschwerpunkt senkt sich, Beide Hände halten den Stab mit Handflächen (HB8-Laogong) einander gegenüber und schwingen ihn in einem Bogen nach rechts nach hinten vor den Bauch.

Die rechte Seite ist identisch mit der linken, jedoch in entgegengesetzter Richtung.



(II) Handschaufel, Mörserstoßen und Federnschütteln

„Das Obere wird weggeschaufelt worden. Das Volle wird innen entleert worden. Und das Untere wird weggeschüttelt worden.“

1. Handschaufel (Obere Erwärme)

Vorbereitung: Die Füße stehen schulterbreit auseinander, Beide Hände halten den Stab mit Handflächen (HB8-Laogong) einander gegenüber vor der Brust (RN17-Shanzhong). Der Stab ist parallel zur koronalen Achse.

Bewegung: Beide Hände bewegen sich um Schulter-, Ellenbogen- und Handgelenkachse, und der Stab schwingt im Bereich des oberen Erwärmes in der koronalen Ebene auf und ab wie eine Handschaufel.

Wiederhole mehrmals.



2. Mörserstoßen (Mittlere Erwärme)

Vorbereitung: Beide Hände halten den Stab mit Handflächen (HB8-Laogong) einander gegenüber vor dem oberen Bauch (RN12-Zhongwan). Der Stab ist parallel zur koronalen Achse.

Bewegung: Beide Hände bewegen sich um Schulter-, Ellenbogen- und Handgelenkachse, und der Stab schwingt im Bereich des mittleren Erwärmes in der koronalen Ebene auf und ab wie ein Mörser.

Wiederhole mehrmals.



3. Federnschütteln des Goldenen Hahns (Untere Erwärme)

Seitliches Schütteln

Vorbereitung: Beide Hände halten den Stab mit Handflächen (HB8-Laogong) einander gegenüber vor dem unteren Bauch (RN4-Dantian). Der Stab ist parallel zur koronalen Achse.

Bewegung: Beide Hände bewegen sich um Schulter-, Ellenbogen- und Handgelenkachse, und der Stab schwingt im Bereich des unteren Erwärmes in der koronalen Ebene seitlich.

Wiederhole mehrmals.



Vertikales Schütteln

Vorbereitung: Beide Hände halten den Stab mit Handflächen (HB8-Laogong) einander gegenüber vor dem unteren Bauch (RN4-Dantian). Der Stab ist parallel zur koronalen Achse.

Bewegung: Beide Hände bewegen sich um Schulter-, Ellenbogen- und Handgelenkachse, und der Stab schwingt im Bereich des unteren Erwärmes in der koronalen Ebene vertikal auf und ab.

Wiederhole mehrmals.



Literatur

- Cheng Dacai (1898-1975): „The Illustrations of Tai Chi Ruler Orillings Inborn Physical Endowment of Chi Kung“, by T. T. Ching. EN, 1971.
- Geng Fangwen: „Tai-Chi Roushu Jianshuo“ (Eine kurze Einführung in die sanften Techniken des Tai-Chis), 1954.
- Guan Yongnian: „Tai-Chi Bang Qigong“ (Qigong mit Tai-Chi-Stab) in Yan Hai: „Qigong Jingxuan“ (Ausgewähltes Qigong), Verlag des Volkssports, 1981.
- Guan Yongnian: „Tai-Chi Bang Qigong“ (Qigong mit Tai-Chi-Stab), Verlag des Volkssports, 1984.
- Guan Yongnian: „Tai-Chi Bang-Chi Qigong“ (Qigong mit Tai-Chi-Stab und -Lineal), Verlag der wissenschaftlichen Kung-Fu Jilin, 1989.
- Huang Lüye (1894-1979): „Tai-Chi-Bang Liaoyang Fa“ (Heiltechnik des Tai-Chi-Stabs), 1964.
Vgl.: Huang Jinwan (Huang Lüye): „Tai-Chi-Bang Liaobing Yangshen Fa“ (Einführung in die Heilungs- und Gesundheits-Technik des Tai-Chi-Stabs).
http://www.360doc.com/content/23/1207/15/52455898_1106624067.shtml;
„Doctor of Communication“ Huang Jingwan und Tai-Chi-Chi (Lineal),
http://www.360doc.com/content/23/1112/19/29499607_11037
- Jin Enzhong (1904-?): „Hunyuan Yi Qigong Tujie“ (Illustration), 1936.
- Jin Enzhong (1904-?): „Shaoling 72 Yi Lianfa“ (die Trainingstechnik der 72 Shaolin-Künste), ca. 1934.
- Kenneth S. Cohen (2008) La Regla Taiji: El legado del inmortal durmiente. Revista de Artes Marciales Asiáticas. Volumen 3 Número 2 (8-27) - 2008
- Tong Zhongyi (1878-1963): „Zhongguo Shuaijiao Fa“ (Technik des chinesischen Ringens), 1935.
- Liu Zheng, 2006: Eine Untersuchung einiger wichtiger schwieriger Themen in der Geschichte von Yiquan (4), Wuhun, 2006, (7)
- Wang Fengming herausgegeben; Feng Zhiqiang (1928-2012) vermitteln: „Daojia Tai-Chi-Bang-Chi Neigong“ (Taoistisches inneren Qigong mit Tai-Chi-Stab und -Lineal), Verlag des Volkssports, 2011.
- Xu Zhenyu herausgegeben; Cheng Dacai (1898-1975) vermitteln: „Xiantian Qigong Tai-Chi-Chi Quanshu“ (Das komplette Buch

Vorgeburts-Qigong Tai-Chi-Lineal), Hong Kong Xiangtian Qigong Tai-Chi-Chi Yanjiu She, Minguo 75 Jahr (1986)

Zhang Guangde (1932-2022): „Yangsheng Tai-Chi Bang“ (Gesundheitspflege mit Tai-Chi-Stab), Verlag der Sportuniversität Beijing, 2005.

Zhao Zhongdao (1844-1962): „Tai-Chi Roushu Shuoming Shu“ (Handbuch der sanften Techniken des Tai-Chis), Verlag Fengtian Guandong, Mingguo 16 Jahr (1927)