

Teilnehmerunterlagen

Konzepttitel: Taiji (Tai Chi) – Die 10 Formen Taijiquan

Taiji (Tai Chi) – Die 10 Formen des Taijiquan

Inhaltsverzeichnis

I. Taiji (Tai Chi)-Grundhaltung und Bewegungsprinzipien	- 2 -
II. Die 24 Formen des Taijiquan	- 3 -
III. Die 12 Hauptmeridiane.....	- 8 -
IV. Handlungs- und Effektwissen zur Entspannung und Stressbewältigung sowie ihr Transfer in den Alltag.....	- 11 -

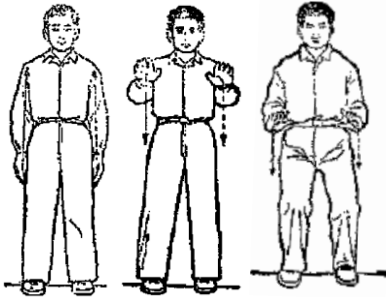
Wenjun Zhu
06.12.2023



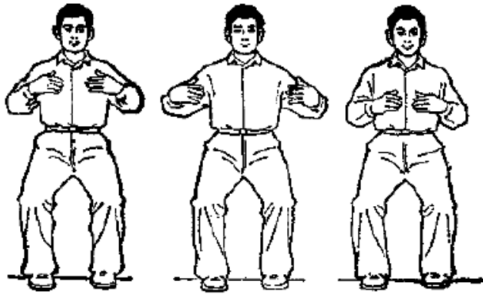
Institut für Traditionelle Chinesische Medizin Köln

I. Taiji (Tai Chi)-Grundhaltung und Bewegungsprinzipien

1. Luft austauschen
2. Qi-Sammlung
3. Stehende Säule – Steigen und Fallen



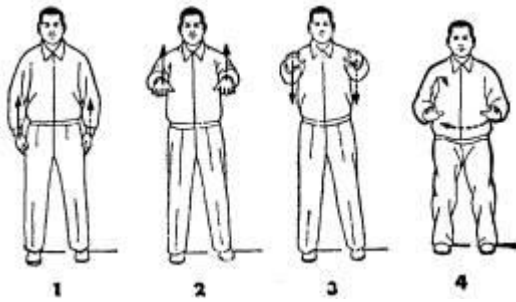
4. Stehende Säule - Öffnen und Schließen



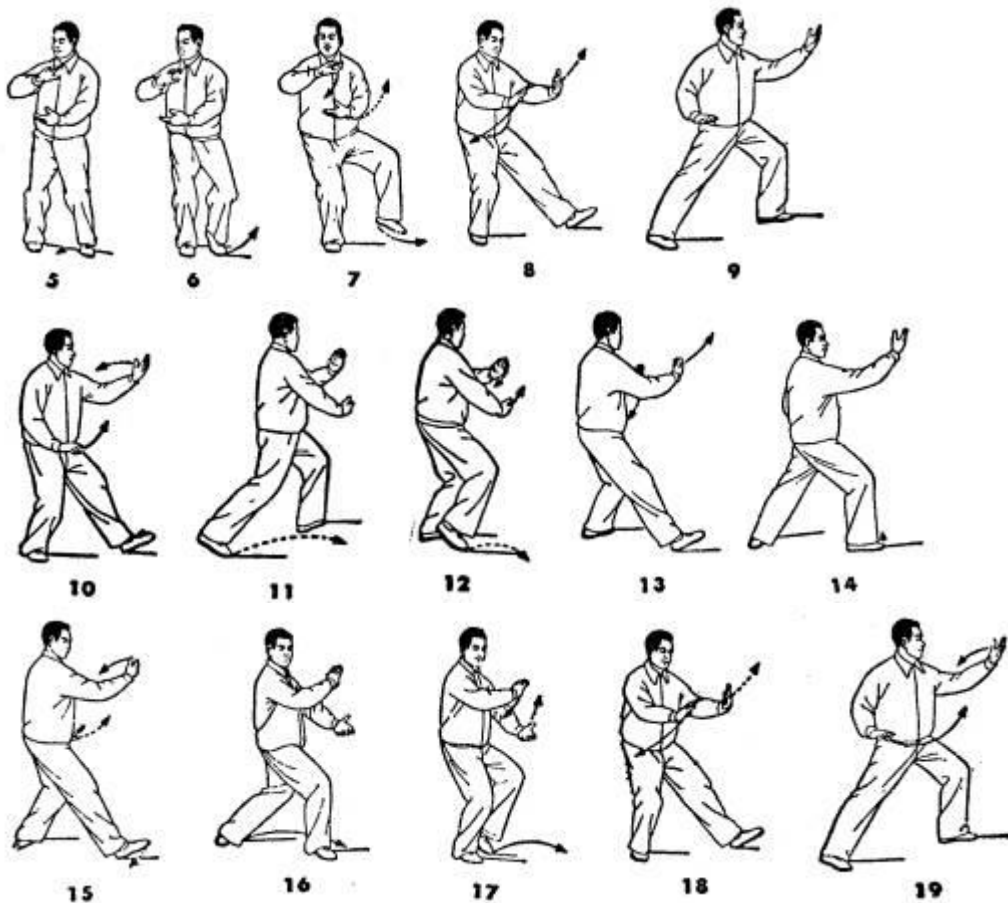
5. Kreislauf seitlich
6. Kreislauf - Vorderseite und Rückseite
7. Qi-Sammlung

II. Die 24 Formen des Taijiquan¹

1. Eröffnung

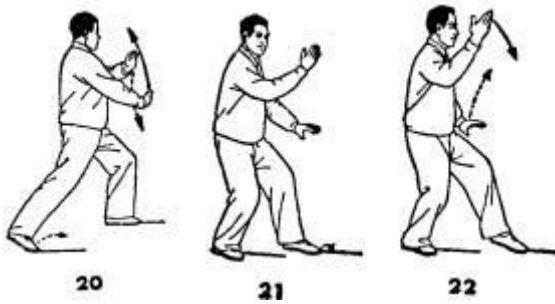


2. Die Mähne des Wildpferds teilen (links und rechts)

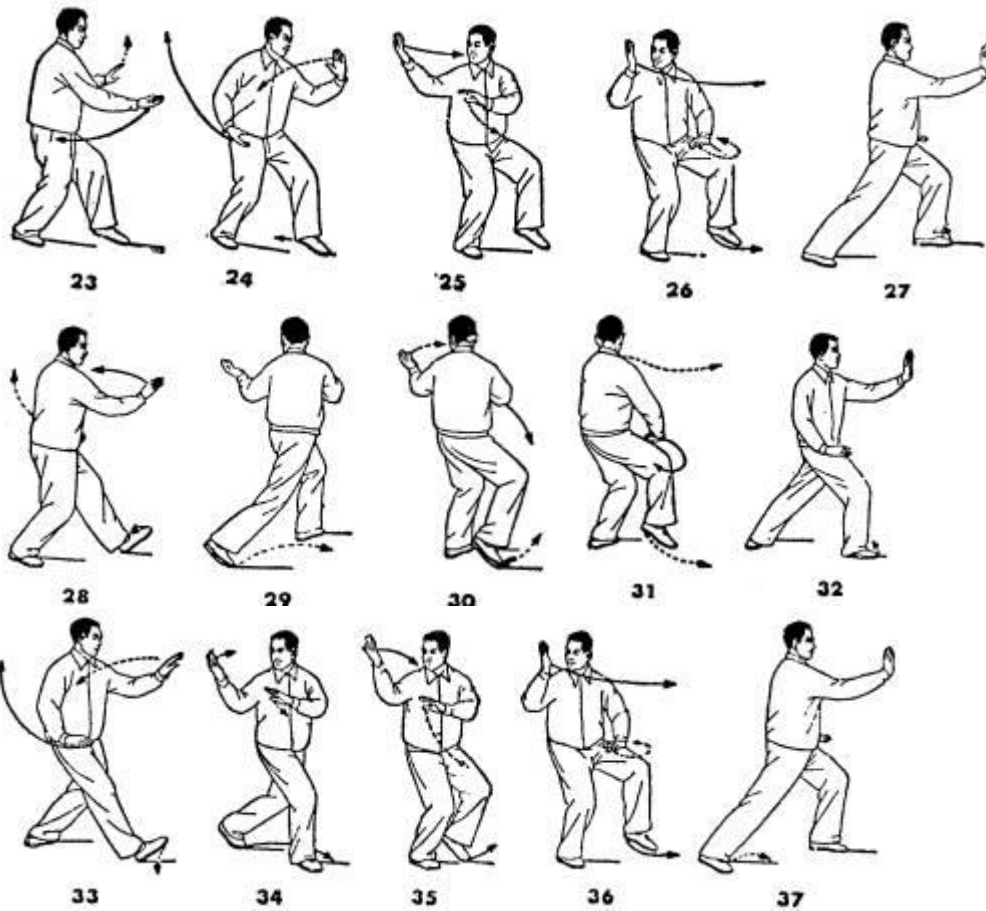


¹ Vgl: Die 24 Formen des Taijiquan. In Sportministerium Chinas Bewegungsamt: Taijiquan Yun Dong (Die Bewegung des Taijiquan). „Um das Brauchen der Massenbewegung zu passen, im Jahr 1956 beginnen wir mit Erforschung, und ordnen die eigentlichen Taijiquan-Formen, die populär in der Volksmassen sind. Mit den Prinzipien: klare Inhalt, zuerst einfach und dann schwer, Schritt für Schritt, schreiben wir „Vereinfachtes Taijiquan (24 Formen).“

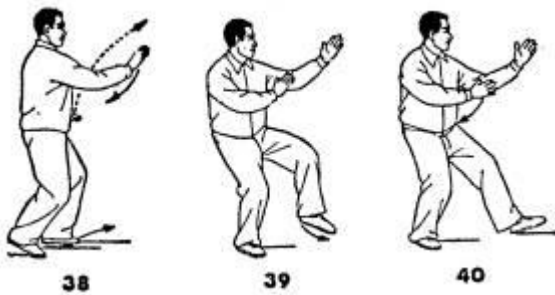
3. Der weiße Kranich spreizt seine Flügel



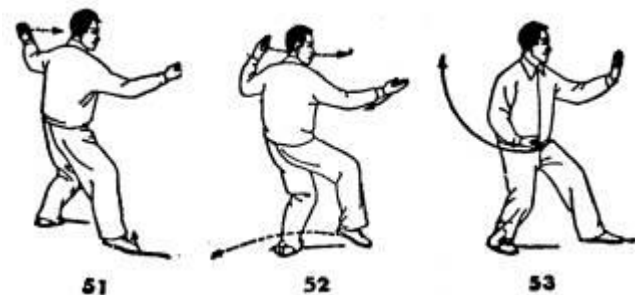
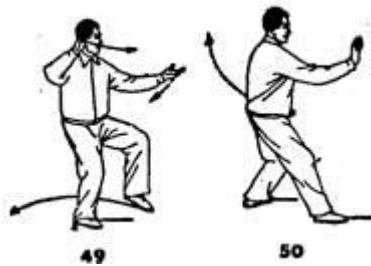
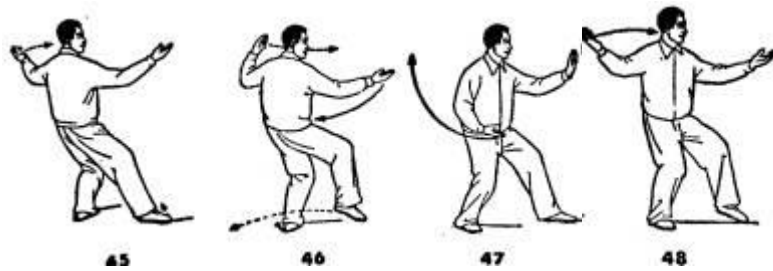
4. Das Knie streifen im Schritt drehen (links und rechts)



5. Die Hände spielen die Pipa

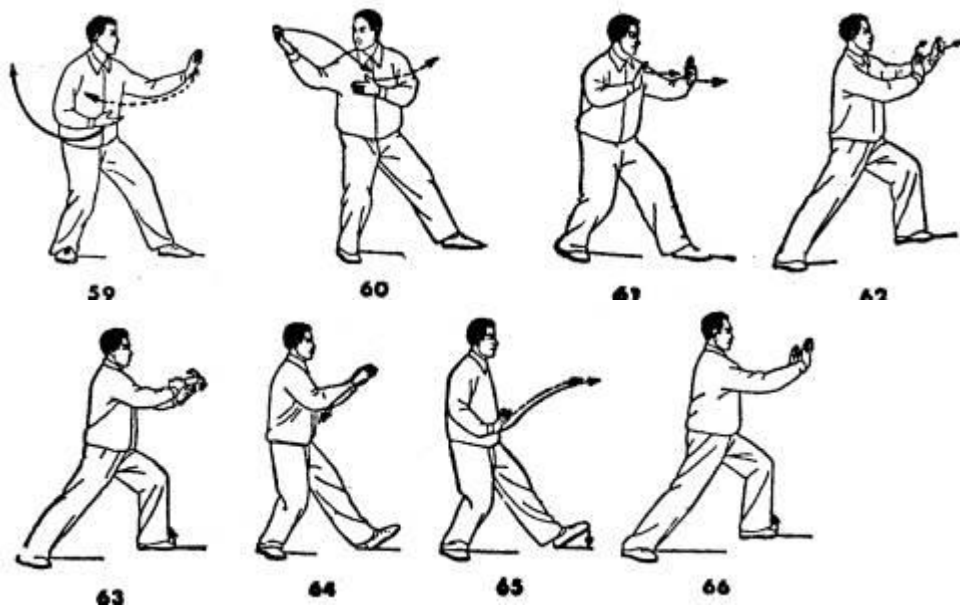


6. Rückwärts schreiten und den Affen vertreiben (links und rechts)

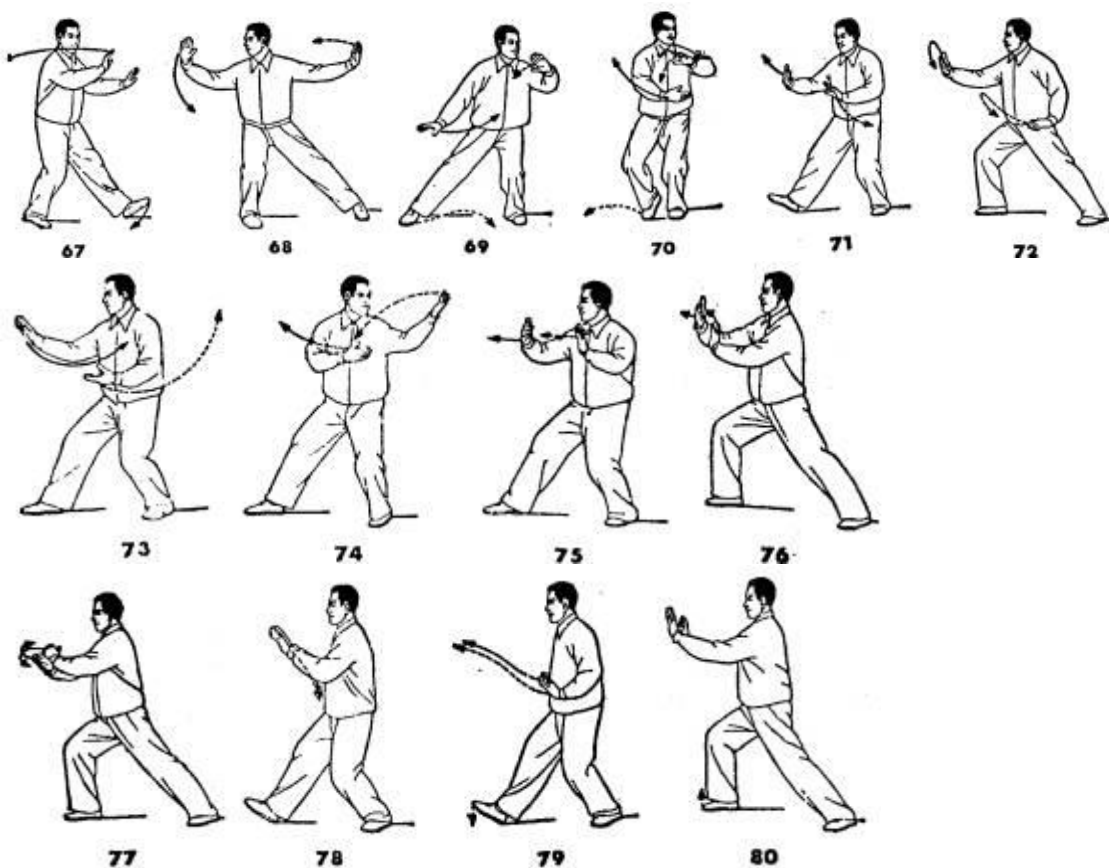


7. Den Vogel beim Schwanz fassen (links)





8. Den Vogel beim Schwanz fassen (rechts)



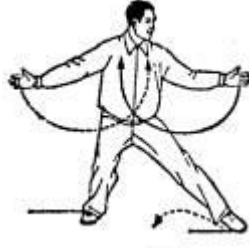
9. Die Hände kreuzen



81



82



83



84

10. Abschluss



85



86

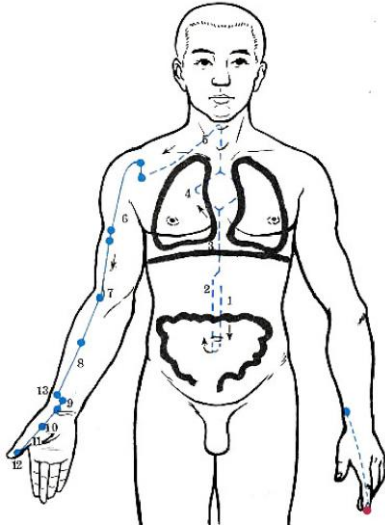


87

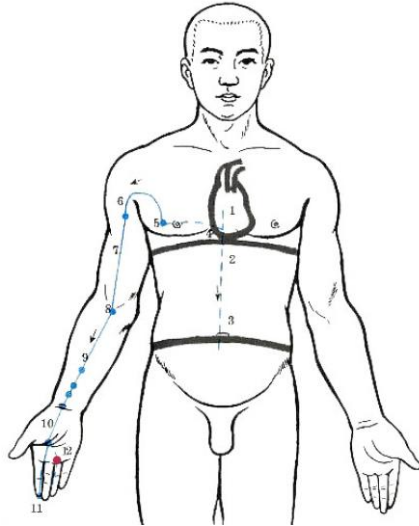
III. Die 12 Hauptmeridiane

1. Shou San Yin Jing (Hand Drei Yin Meridiane) und Shou San Yang Jing (Hand Drei Yang Meridiane)

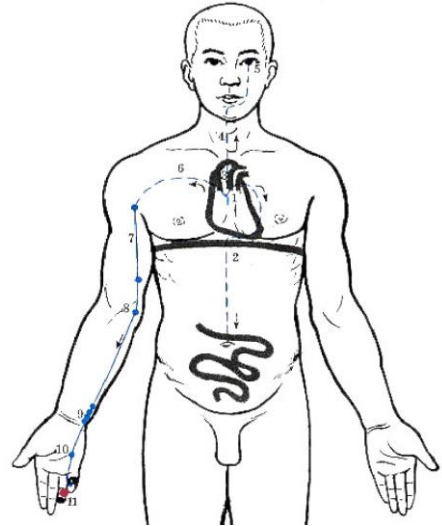
Shou Tai-Yin Fei Jing
(Hand – Am meisten Yin –
– Lunge – Meridian)



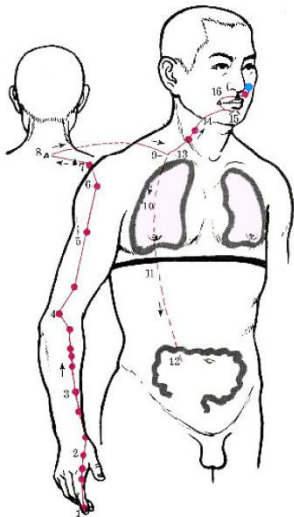
Shou Jue-Yin Xinbao Jing
(Hand – Endliches Yin –
– Herzbeutel – Meridian)



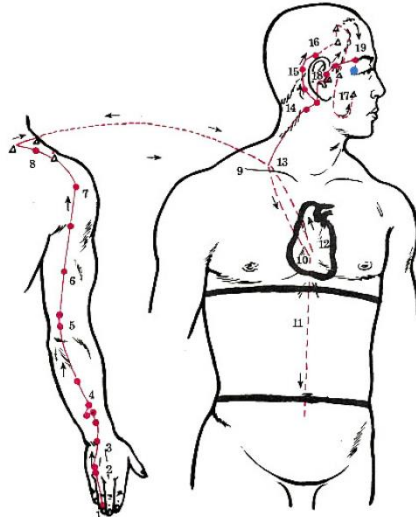
Shou Shao-Yin Xin Jing
(Hand – Weniges Yin –
– Herz – Meridian)



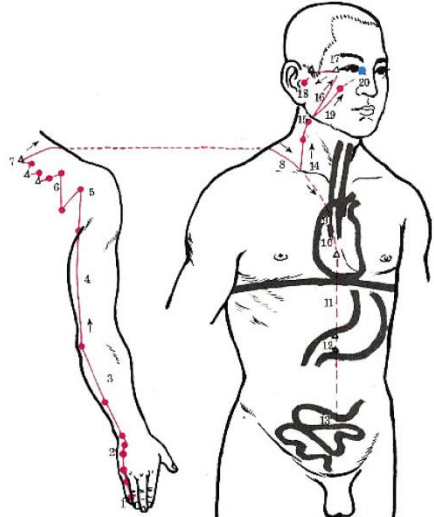
Shou Yang-Ming
Dachang Jing
(Hand – Helles Yang –
– Dickdarm – Meridian)



Shou ShaoYang Sanjiao
Jing
(Hand – Weniges Yang –
– Dreifacherwärme –
– Meridian)



Shou Tai-Yang Xiaochang
Jing
(Hand – Genüges Yang –
– Dünndarm – Meridian)

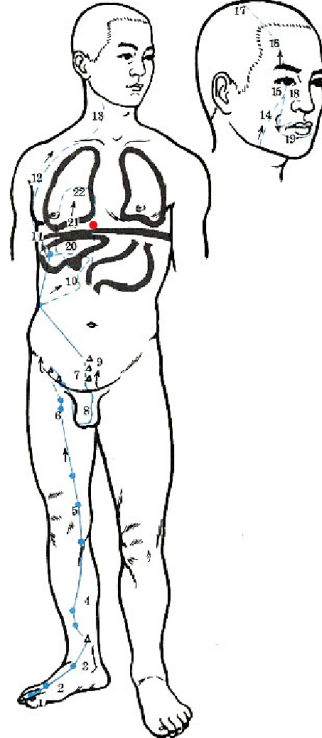


2. Zu San Yin Jing (Fuß Drei Yin Meridiane) und Zu San Yang Jing (Fuß Drei Yang Meridiane)

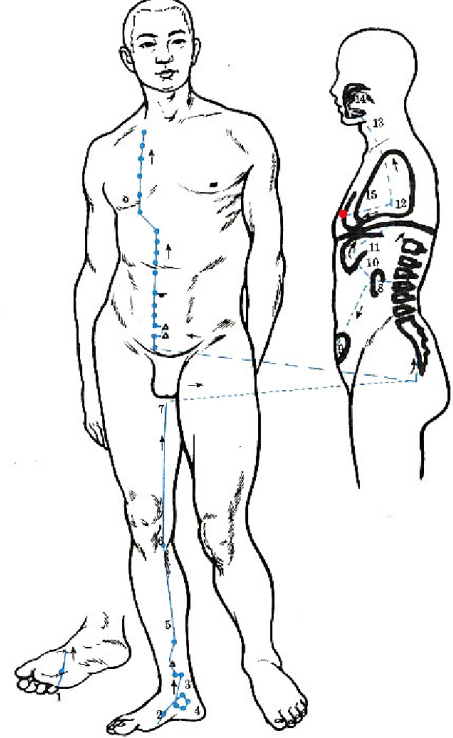
Zu Tai-Yin Pi Jing
(Fuß – Am meisten
Yin – Milz – Meridian)



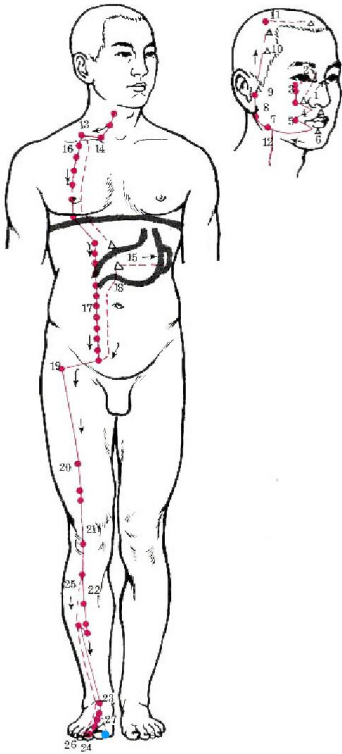
Zu Jue-Yin Gan Jing
(Fuß – Endliches Yin –
Leber – Meridian)



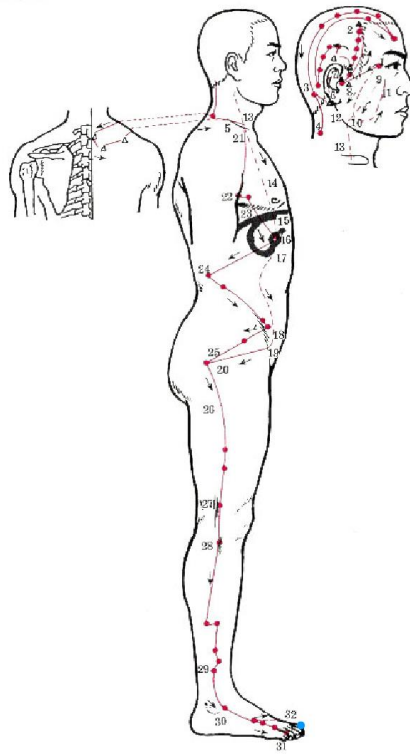
Zu Shao-Yin Shen Jing
(Fuß – Weniges Yin – Nieren
– Meridian)



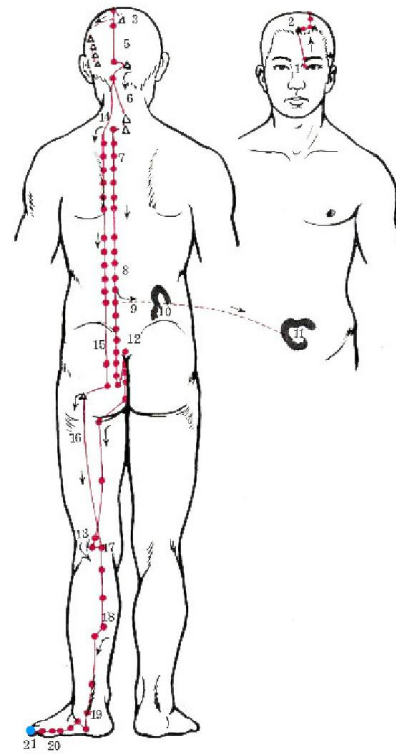
Zu Yang-Ming Wie
Jing
(Fuß – Helles Yang –
Magen – Meridian)



Zu Shao-Yang Dan Jing
(Fuß – Weniges Yang –
Galle – Meridian)



Zu Tai-Yang Pangguang Jing
(Fuß – Genüges Yang –
Blase – Meridian)



IV. Handlungs- und Effektwissen zur Entspannung und Stressbewältigung sowie ihr Transfer in den Alltag

1. Einführung: TaiJiQuan
2. Einführung: Yin-Yang, fünf Elemente
3. Einführung: Jing-Essenz, Qi und Shen-Geist
4. Einführung: TCM-Organ-Lehre
5. Einführung: TCM-Meridian-Lehre
6. Einführung: Grundlagen von Gesundheitsförderung und Prävention sowie Stressbewältigung

Weiterführende Gesundheitsinformationen

Die angegebenen weiterführenden Gesundheitsinformationen und Inhalte in Form von Verlinkungen/Empfehlungen (Internet: www.tcm-institut.de) sind optional und nicht Bestandteil des Präventionskurses.

Impressum

Institut für Traditionelle Chinesische Medizin Köln

Besuchsadresse: Kalscheurener Strasse 19a, Loft 56, 50354 Hürth

Postadresse: Wiener Weg 6, 50858 Köln

Dr. Wenjun Zhu

Tel.: 0221-7213950

Handy-Nr.: 0179-7087583

E-Mail: kontakt@tcm-institut.de

Internet: www.tcm-institut.de