



# Taiji Qigong Akademie Krefeld



## Übungsanleitung für das Tai Chi Chuan in 24 Folgen

### Pekingform

Mao Zedong, der Qi Gong und die inneren Kampfkünste verbot, machte beim *Tai Chi Chuan* eine Ausnahme, da er um die positiven gesundheitlichen Auswirkungen wusste. Er erklärte *Tai Chi Chuan* daher einfach zur Gymnastik.

Um die Volksgesundheit durch *Tai Chi Chuan* zu verbessern, wurde 1956 von der chinesischen Regierung eine einfache *Tai Chi Form* veröffentlicht. Diese Form war leichter zu lernen und zu unterrichten als die alten Familienformen. Da diese Form in Peking entwickelt wurde, hieß sie einfach „*Pekingform*“ oder auch „*24er Form*“. Die *Pekingform* basiert auf der alten Form des *Yang-Stils* mit über 100 Bewegungen (*108er Form*) und wurde unter der Federführung der Familie Li kreiert. Sie hat wesentlich zur weltweiten Verbreitung des *Tai Chi Chuan* beigetragen.

Die *Pekingform* ist in der **Taiji Qigong Akademie** die sinnvolle Weiterführung des *Taiji Qigong Shibashi* (18 Taiji Qigong Bewegungen) und der modernen *10er Form*. Es ist zudem die Basis für die *42er Tai Chi Form* und dem *Tai Chi Tuishou* (Partnerübungen).

Für eine korrekte Ausführung der Form müssen die grundlegenden Tai Chi Prinzipien, *heben/sinken, um die Mittelachse drehen, füllen/leeren* bekannt sein und fehlerfrei, sowohl im Stehen als auch im Gehen, ausgeführt werden können.

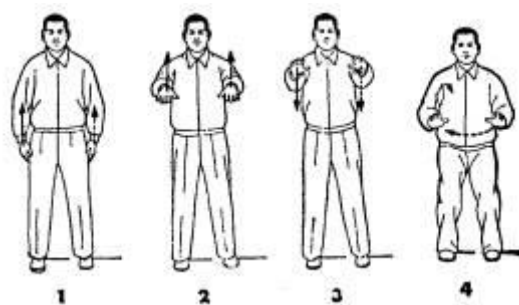
Vor Übungsbeginn sind vorbereitende Übungen zu empfehlen. Gut geeignet sind z.B. *Arme schwingen, Ba Duan Jin, Drachenatem* und die Übungen des *Seiden Qi Gong*.

Die *Pekingform* sollte für alle Tai Chi Übenden die Standardform für das tägliche Üben sein.

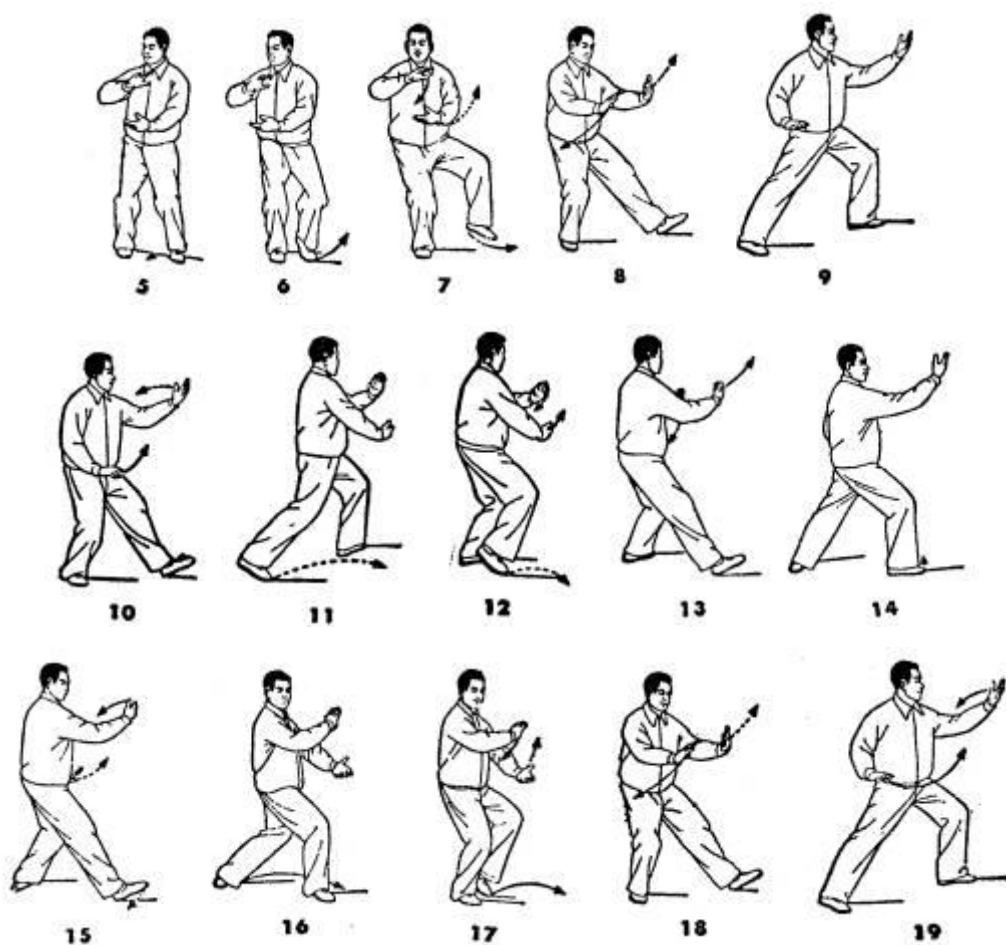
## Übersicht der Folgen (Figuren)

1. Das Qi wecken
2. Die Mähne des Wildpferds teilen
3. Der weiße Kranich breitet seine Schwingen aus
4. Das Knie streifen (schützen)
5. Die Harfe (Pipa) spielen
6. Rückwärts schreiten und den Affen vertreiben
7. Den Vogel beim Schwanz fassen (links)
8. Den Vogel beim Schwanz fassen (rechts)
9. Einfache Peitsche
10. Wolkenhände
11. Einfache Peitsche
12. Das Pferd am Hals tätscheln
13. Mit der Ferse stoßen (rechts)
14. Doppelter Wind verehrt die Ohren
15. Den Körper drehen und mit der Ferse stoßen (links)
16. Sich niederhocken und auf einem Bein stehen (links)
17. Sich niederhocken und auf einem Bein stehen (rechts)
18. Die Fee am Webstuhl (links und rechts)
19. Die Nadel vom Meeresgrund holen
20. Die Arme wie einen Fächer öffnen
21. Körper drehen, blocken, parieren und mit der Faust stoßen
22. Hände zurückziehen und stoßen
23. Die Hände kreuzen
24. Abschluss / Form beenden

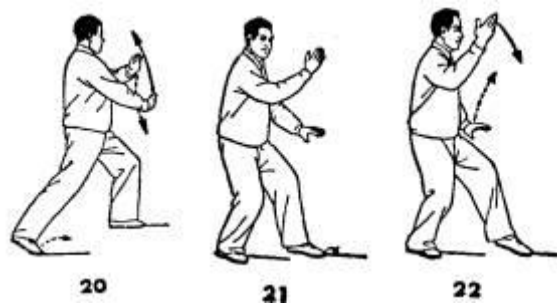
## 1. Das Qi wecken



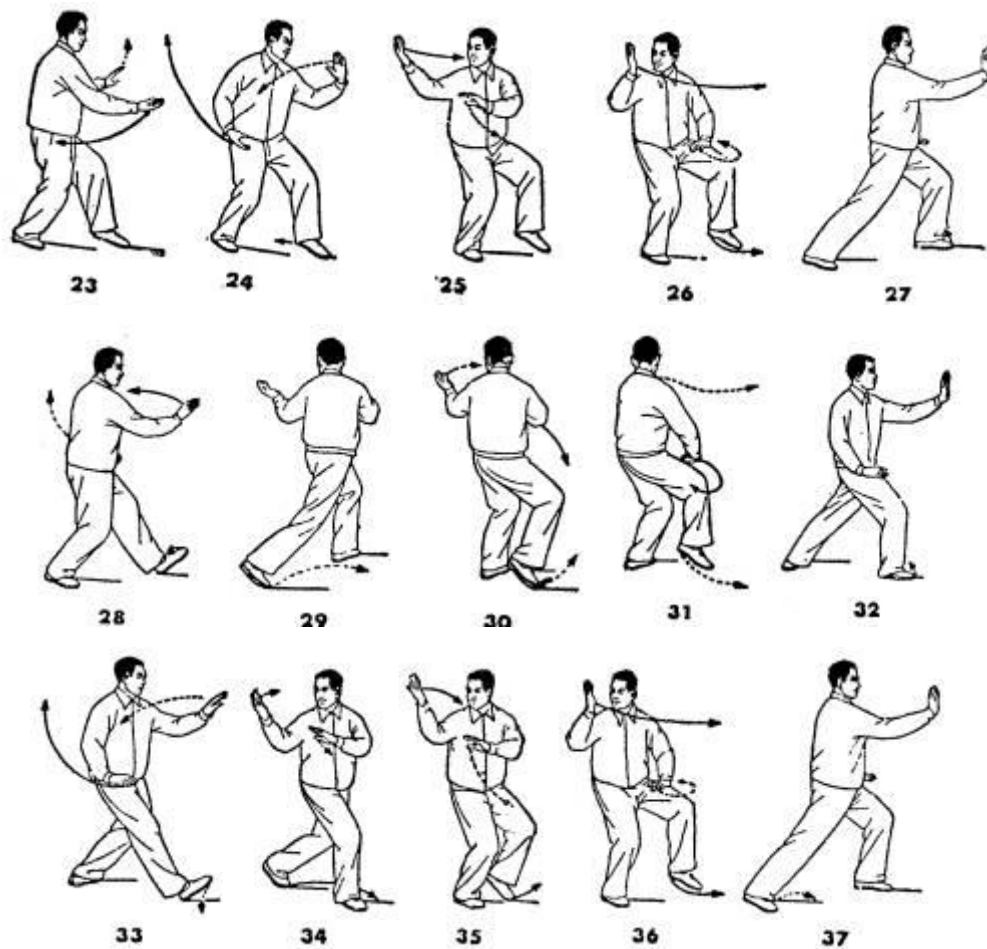
## 2. Die Mähne des Wildpferds teilen



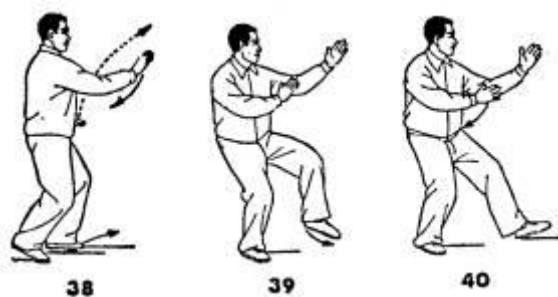
### 3. Der weiße Kranich breitet seine Schwingen aus



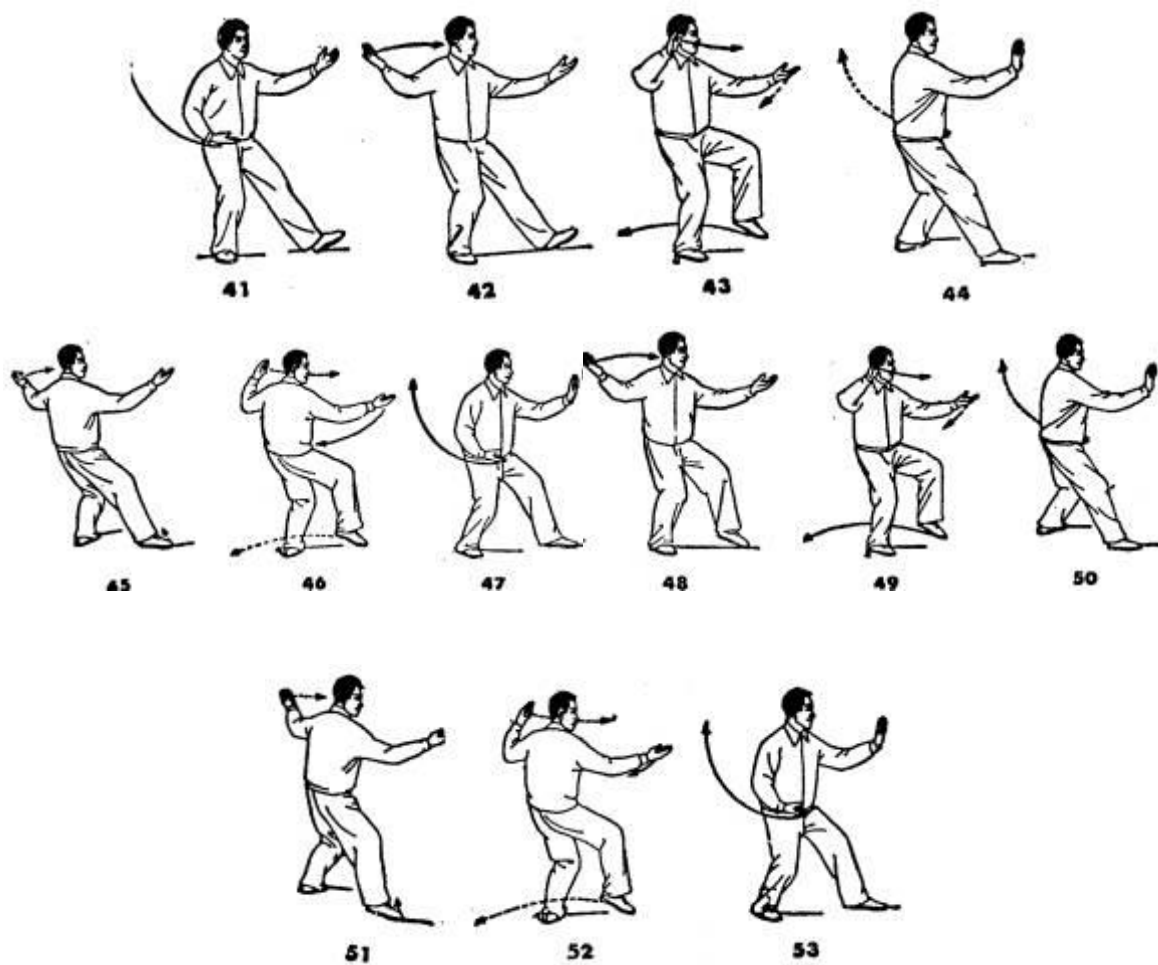
### 4. Das Knie streifen (schützen)



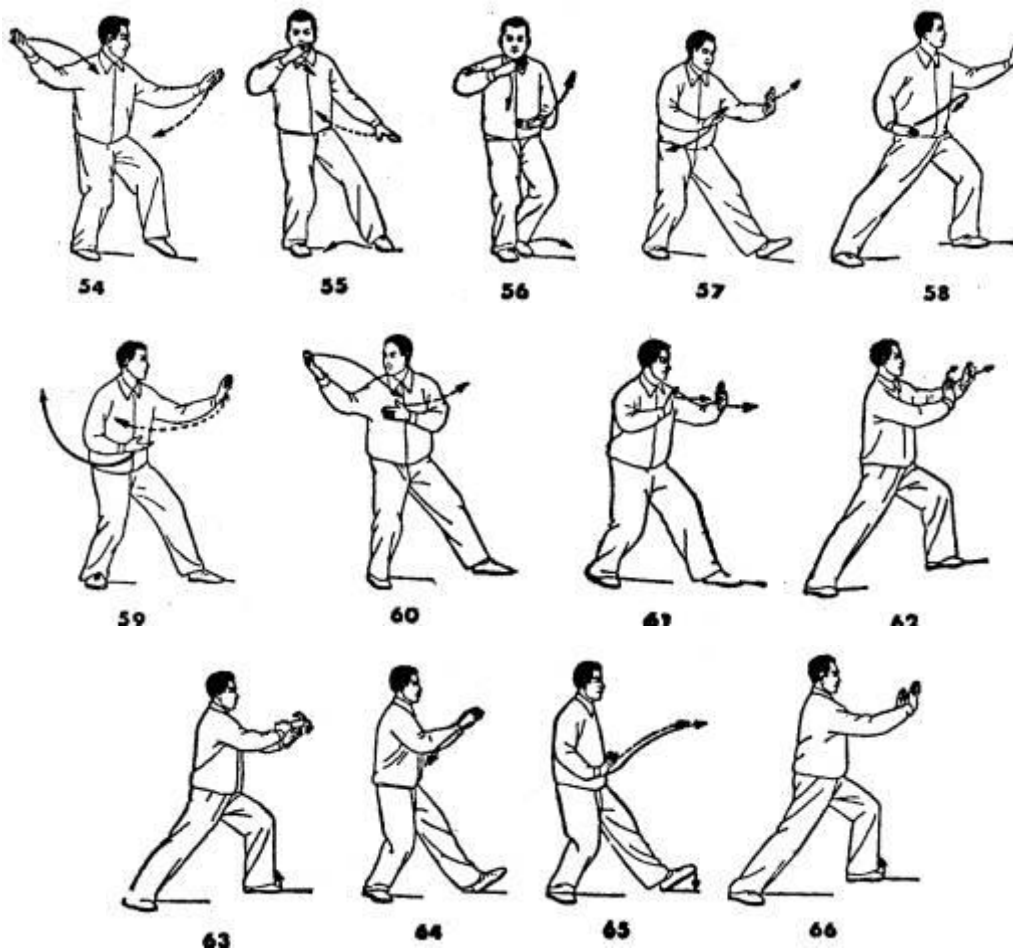
## 5. Die Harfe (Pipa) spielen



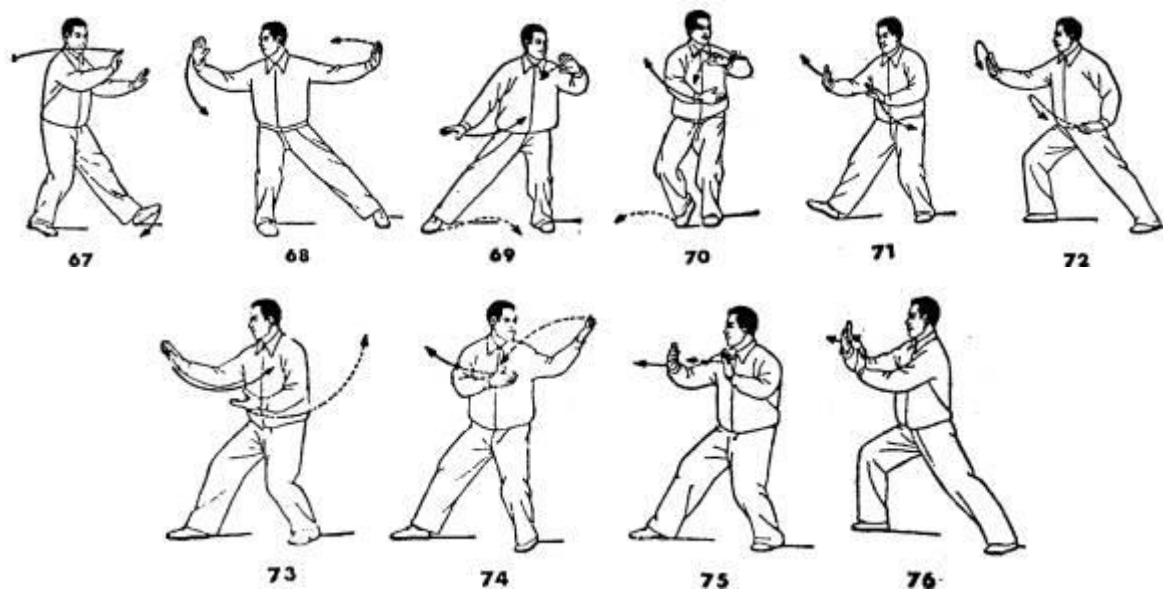
## 6. Rückwärts schreiten und den Affen vertreiben

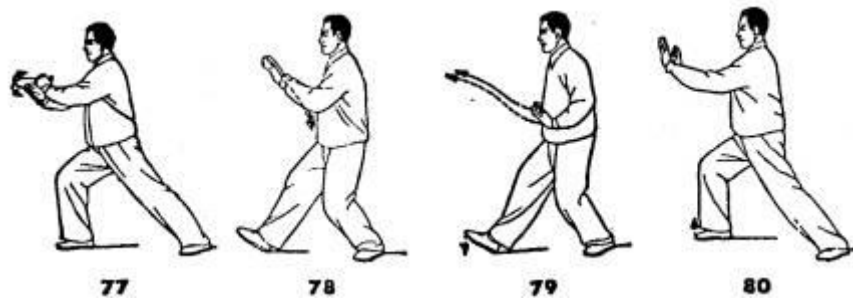


7. Den Vogel beim Schwanz fassen (links)

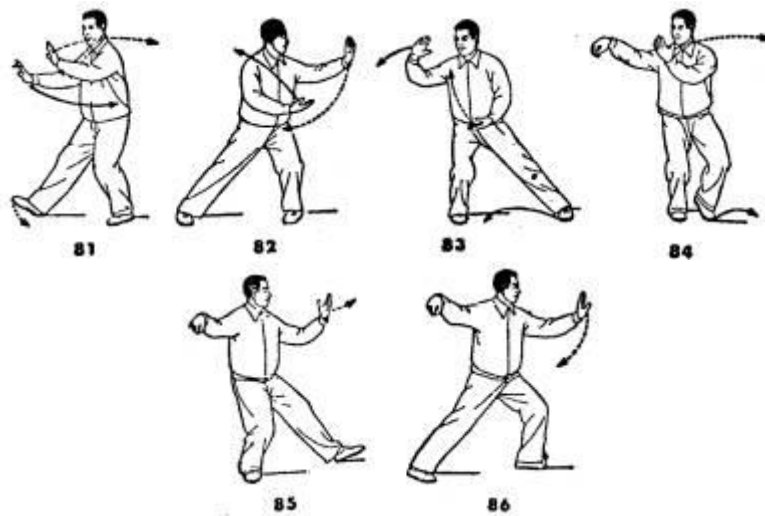


8. Den Vogel beim Schwanz fassen (rechts)

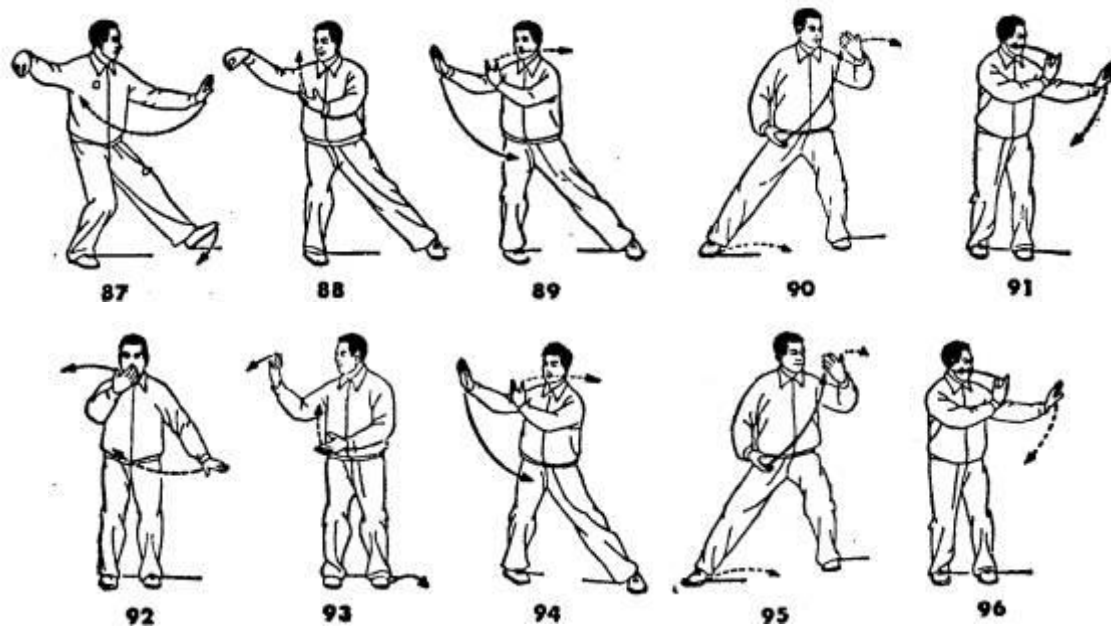




9. Einfache Peitsche

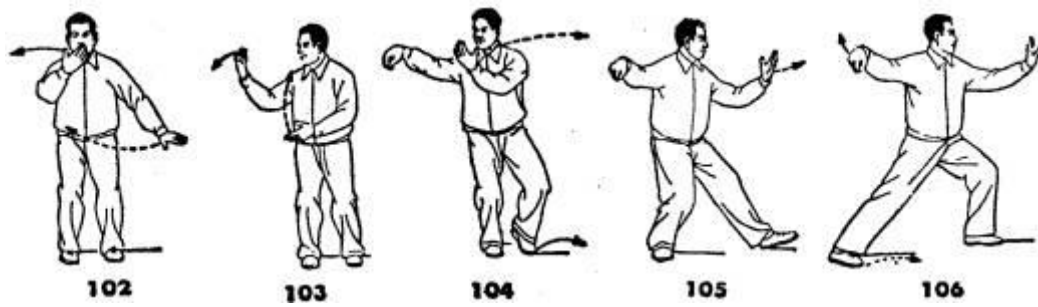


10. Wolkenhände

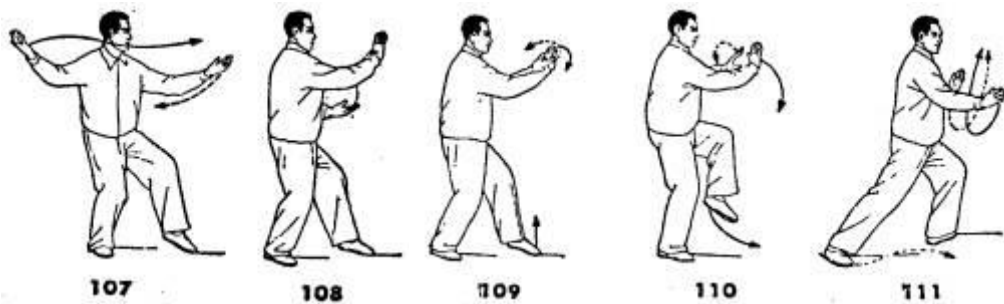




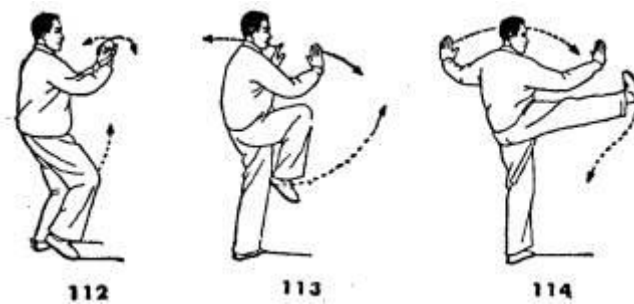
### 11. Einfache Peitsche



### 12. Das Pferd am Hals tätscheln

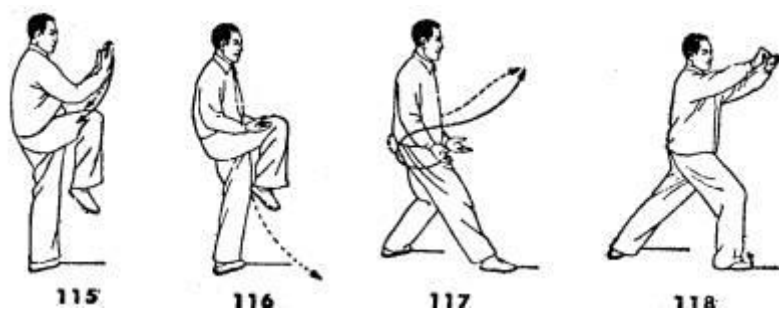


### 13. Mit der Ferse stoßen (rechts)

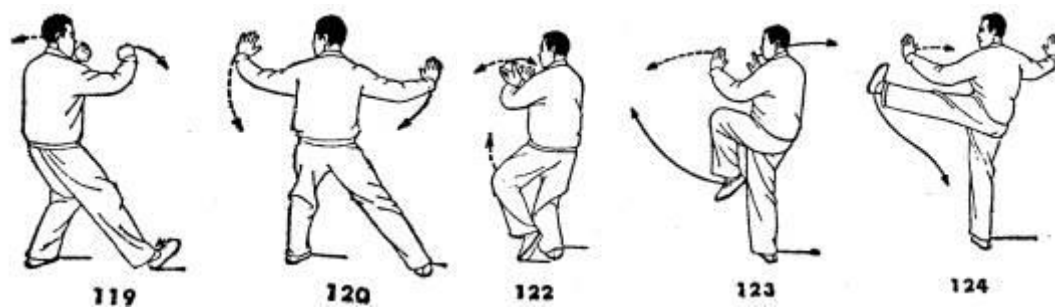




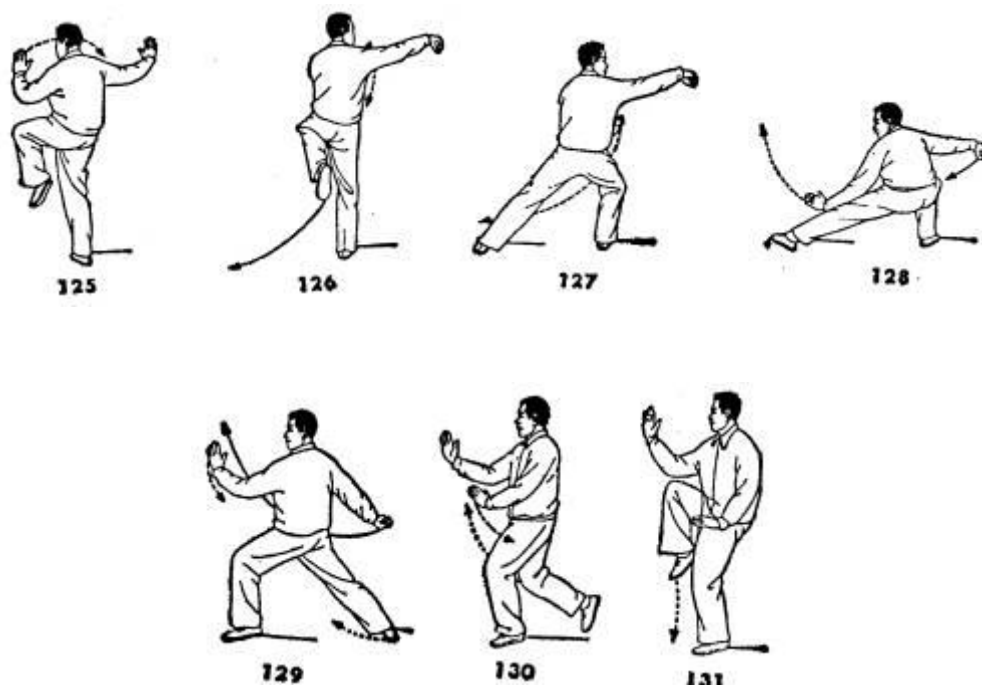
14. Doppelter Wind verehrt die Ohren



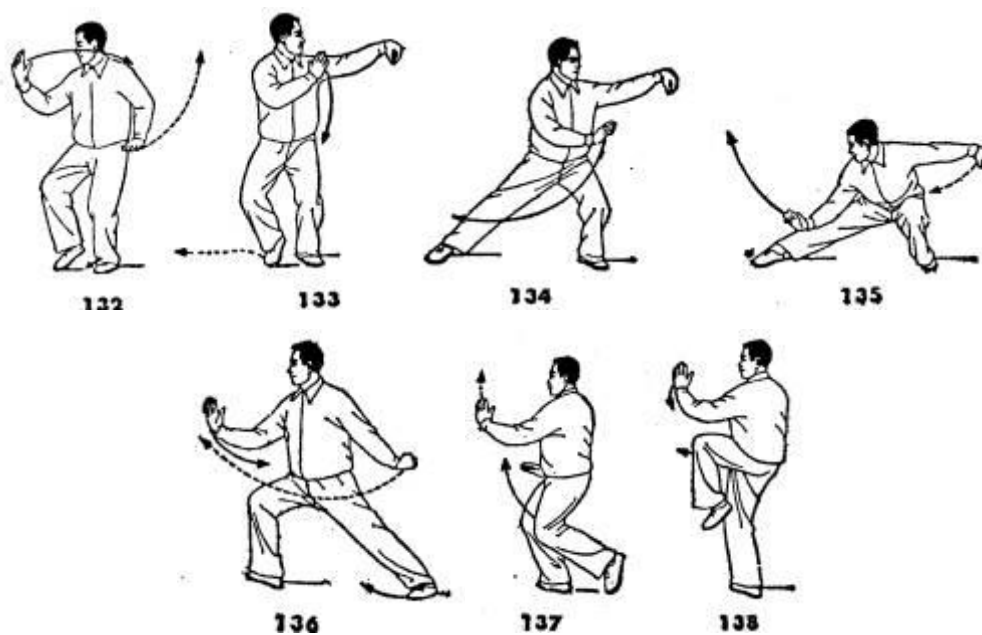
15. Den Körper drehen und mit der Ferse stoßen (links)



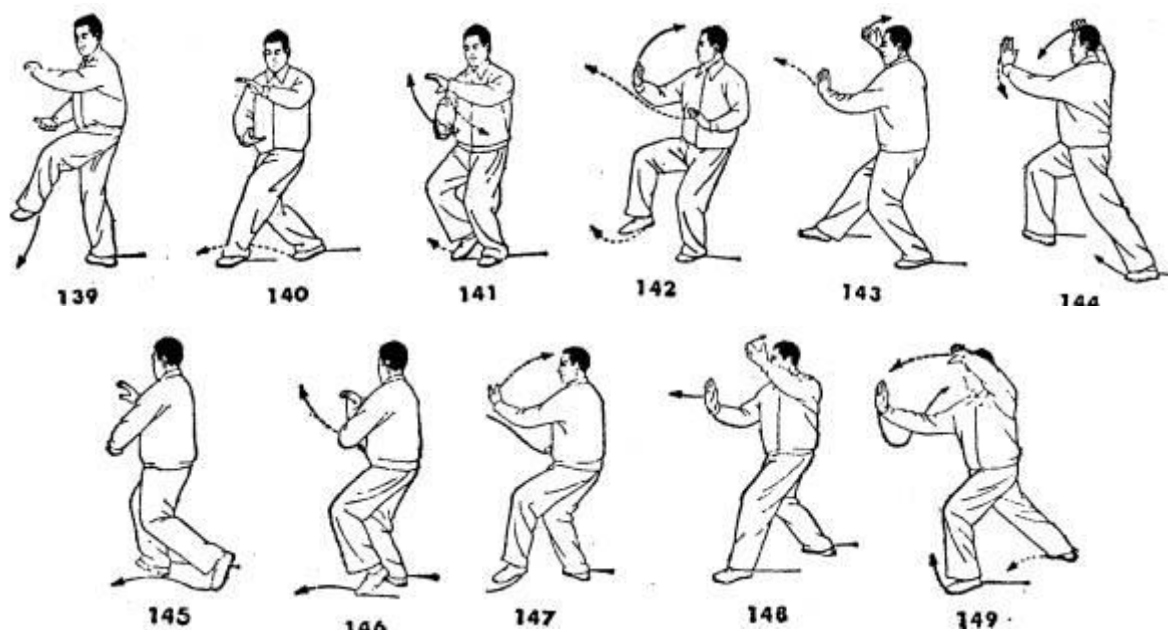
16. Sich niederhocken und auf einem Bein stehen (links)



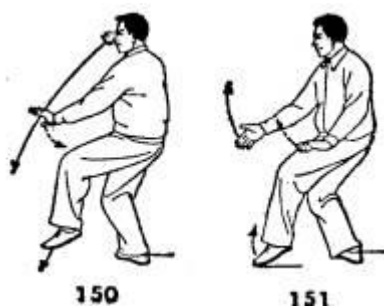
17. Sich niederhocken und auf einem Bein stehen (rechts)



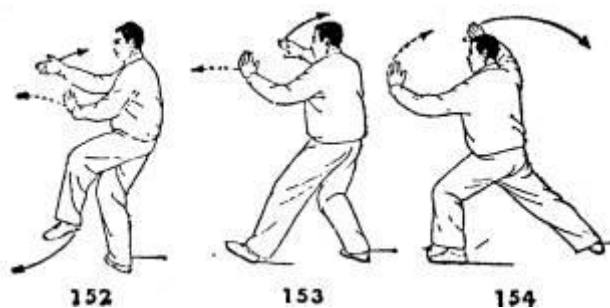
18. Die Fee am Webstuhl (links und rechts)



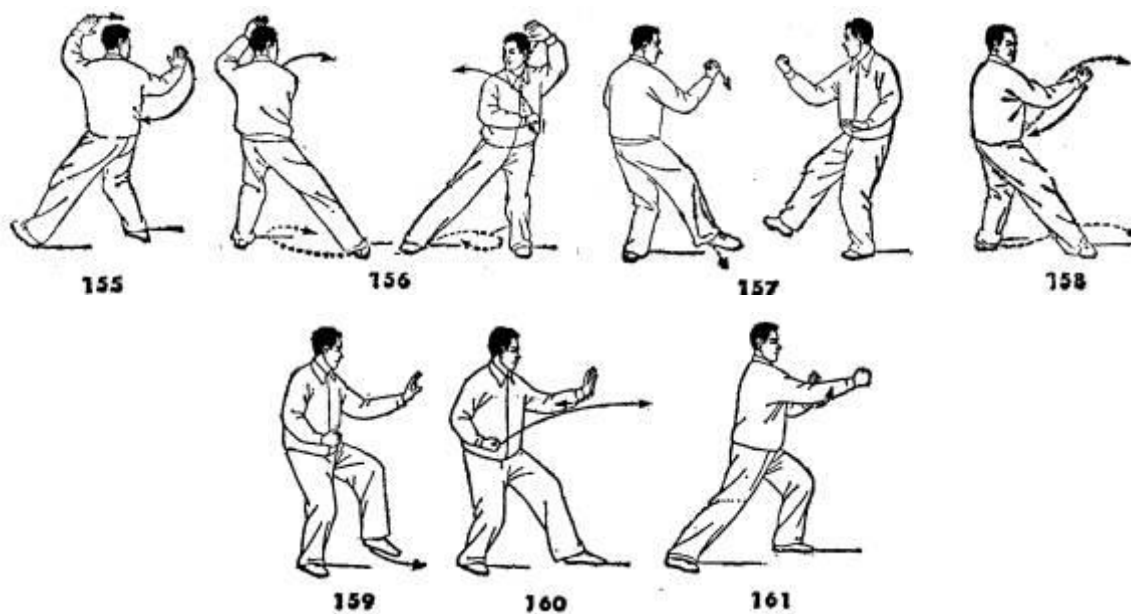
19. Die Nadel vom Meeresgrund holen



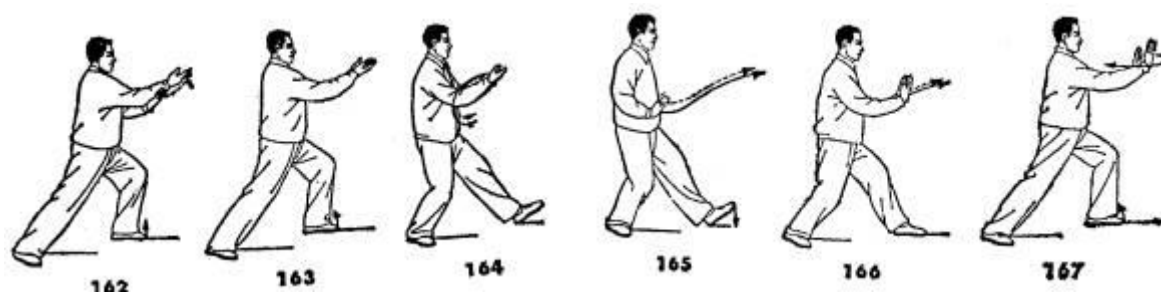
20. Die Arme wie einen Fächer öffnen



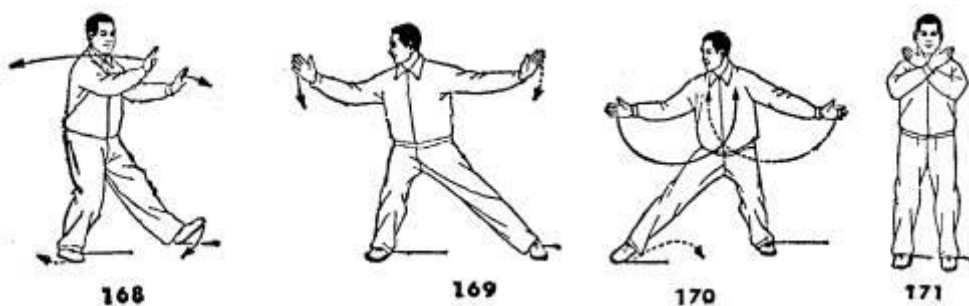
21. Körper drehen, blocken, parieren und mit der Faust stoßen



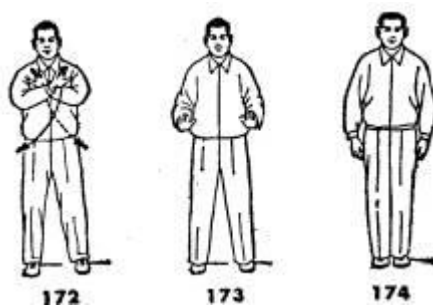
22. Hände zurückziehen und stoßen



23. Die Hände kreuzen



24. Abschluss / Form beenden



Ganz zum Schluss nie vergessen:

