



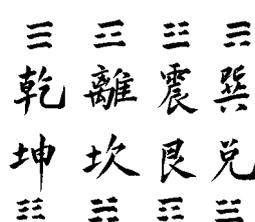
Die 8 Handformen des Yang Taiji - nach den 8 Trigrammen

Name der Technik	Name des Trigrammes	Bild	Entsprechung	deutscher Name der Technik
Peng (penn)	Qian (zian)		Himmel	Abwehren nach oben
Lu (liu)	Kun		Erde	nach unten zurücknehmen
Ji (dsi)	Kan		Wasser	Drücken
An (ann)	Li (lie)		Feuer	nach vorne Stoßen
Cai (zai)	Sun		Wind	nach unten ziehen „einpflanzen,“
Lie (lie)	Zhen (dschen)		Blitz	Spalten
Zhou (tschou)	Dui		See	Stoß mit Ellenbogen
Kao	Gen (dschen)		Gebirge, Berg	Schulterstoß

ganze Linie: entspricht dem positiven, männlichen, Berg, Yang, Licht, Sonne, Himmel
gebrochene Linie: entspricht dem negativen, weiblich Tal, Yin, Schatten, Mond, Erde...



Das Ying Yang Symbol- in jedem Teil ob männlich oder weiblich ist ein Teil des Gegensatzes mit enthalten



Hier die Trigramme und die dazugehörigen chin. Hieroglyphen der Trigramme.

Die korrekten Handformen des Yang Taiji sind Bestandteil jeder Taijiform, aus den Übergängen von einer Handform zur nächsten entwickeln sich die Taijiformen. Es ist unbedingt erforderlich während der Taijiform die korrekten Handformen einzuhalten. Nur so erlangt man die Fähigkeit, dem Fluß des Qi zwischen den Meridianen zu spüren. Eine nicht korrekte Ausführung mindert den Energie Fluß. Gleichzeitig zeigt er aber auch auf wo noch Unzulänglichkeiten im Bezug auf das Loslassen sind.

Einige Allgemeine Hinweise:

Die Finger sollten unbedingt nicht krumm, aber auch nicht steif sein. Handgelenke sind zu entspannen auch wenn diese die korrekte Formen ausführen. Gebet acht auf die innere Achsen Drehungen der Arme. Die Wandlungen zwischen den Meridianen sind an den Fingern zu erkennen. Neigungen der Finger zur Handfläche ergeben sich beim spielen wenn richtig Losgelassen wird. Es bestehen mehrere Arten der Übergänge zwischen den 8 Handformen. Generell kann man zwei Hauptarten nennen. Die einen sind die aktiven Übergänge und die Passiven. Ebenso kann man auch die Handformen unterschiedlich ausführen, teils als aktive oder passive.

Bei weiteren Fortschreiten sind die Anwendungen der Handformen wie z.B. Peng nicht an die ursprünglichen Anwendung (Abwehren nach oben) gebunden. So kann mit „Peng“ auch Zai oder Lie ausgeführt werden. Aber die Handstellung wird gleichbleiben.

Vergeßt niemals das die Ausbreitung des „Seidenfadens“ auch bis in die Fingerspitzen reicht. Auf den Weg dahin gibt es sehr viele Perlen die entspannt werden müssen. Eine korrekte Handhaltung ist der Grundbaustein für Taijiquan.

Die 5 Schritte und die 8 Handformen sind die 13 Formen aus dem das Taijiquan besteht. Die Handformen werden den „Bagua“ 8 Trigrammen zugeordnet, die 5 Schritte den „Wu xing“ den 5 Elementen.