



二十五式養生太極拳 èr shí wǔ shì yáng shì tài jí quán

25-teilige Taiji-Übung zur Lebenspflege

Erster Abschnitt: 醒氣 *xǐng qì* (Wecken des Qi)

1. 采氣 *cǎi qì* (Qi aufnehmen)
2. 沉氣 *chén qì* (Qi senken)
3. 行氣 *xíng qì* (Qi zirkulieren)
4. 丹命開竅 *dān mìng kāi qiào* (Dantian und Mingmen verbinden)

Zweiter Abschnitt: 導氣 *dǎo qì* (Leiten des Qi/Taiji-Übung)

5. 太極起勢 *tài jí qǐ shì* (Taiji-Eingangsform)
6. 左右攬雀尾 *zuǒ yòu lǎn què wěi* (Das Haschen nach des Vogels Schwanz, links und rechts)
7. 前後野馬分鬃 *qián hòu yě mǎ fēn zōng* (Die Mähne des Wildpferdes teilen, vorne und hinten)
8. 白鶴亮翅 *bái hè liàng chì* (Der weiße Kranich breitet seine Flügel aus)
9. 左右擽膝拗步 *zuǒ yòu lǒu xī ǎo bù* (Das Knie bürsten oder streifen, links und rechts)
10. 進步肘底捶 *jìn bù zhǒu dǐ chuí* (vorwärts, Hammer unter dem Ellbogen)
11. 倒攆猴 *dào niǎn hóu* (Schritt zurück und den Affen abwehren, links und rechts)
12. 上步拍腳 *shàng bù pāi jiǎo* (vorwärts, Fuß schlagen, links und rechts)



13. 左單鞭 zuǒ dān biān (Einzelne Peitsche, links)
14. 右雲手 yòu yún shǒu (Wolken-Hände nach rechts)
15. 右單鞭 yòu dān biān (Einzelne Peitsche, rechts)
16. 單鞭下勢 dān biān xià shì (Gehockte Peitsche)
17. 左金雞獨立 zuǒ jīn jī dú lì (Der goldene Hahn steht auf einem Bein, links)
18. 玉女穿梭 yù nǚ chuān suō (Das Jade-Mädchen am Webstuhl, vier diagonale Richtungen)
19. 上步撇身捶 shàng bù piē shēn chuí (Vorwärts mit der Faust schlagen)
20. 如封四閉 rú fēng sì bì (Blockade wie versiegelt und verschlossen)
21. 抱虎歸山 bào hǔ guī shān (Tiger umarmen und zum Berg zurückkehren)
22. 太極收勢 tài jí shōu shì (Taiji-Abschlussform)

Dritter Abschnitt: 育氣 yù qì (Nähren des Qi)

23. 叩齒 kòu chǐ (Zähne klopfen)
24. 赤龍攪海 chì lóng jiǎo hǎi (Der rote Drache rührt das Meer um)
25. 鼓漱 gǔ shù (Jade-Wasser gurgeln)

Abschluss: 收勢 shōu shì

(Dantian reiben, Dantian atmen, Hände reiben und Gesicht waschen)