



**TAIJI-SCHULE ANDREAS SCHMIDT**

[www.Taiji-Schmidt.de](http://www.Taiji-Schmidt.de) [Andreas@Taiji-Schmidt.de](mailto:Andreas@Taiji-Schmidt.de)

Sinsheim c/o Dragon Sport Am breiten Bäumchen 1 74889 Sinsheim

Eppingen-Richen (auch ✉ Privat / Postadresse) Stebbacher Str. 2 75031 Eppingen

☎ 0172-6407567 Konto IBAN DE58660100750508382752 BIC PBNKDEFF

# UHT / Tao Yoga TAIJIQUAN



## Taiji 1

Eine Kurzform des Yang-Stil Taijiquan. Sie beinhaltet die klassischen „13 Bewegungsformen“ und lehrt die grundlegende Bewegungsweise und Energiearbeit des Taijiquan. Sie wird langsam ausgeführt.

## Taiji 2

Die Kurzform aus Taiji-1 wird mit mehr Schrittarbeit variiert und schnell mit Explosivkraft „Fajin“ geübt.



# TAIJI-SCHULE ANDREAS SCHMIDT

www.Taiji-Schmidt.de Andreas@Taiji-Schmidt.de

Sinsheim c/o Dragon Sport Am breiten Bäumchen 1 74889 Sinsheim

Eppingen-Richen (auch ✉ Privat / Postadresse) Stebbacher Str. 2 75031 Eppingen

☎ 0172-6407567 Konto IBAN DE58660100750508382752 BIC PBNKDEFF

## Die 13 BEWEGUNGSFORMEN KURZFORM des Taiji-1

Eine Yang-Stil Kurzform bestehend aus den Figuren „Wecke das Qi“, „Fasse den Vogel beim Schwanz“, bestehend aus: (Qi Ball halten, Treten), Abwehren, (nach unten ziehen), Zurückrollen, Drücken, Stoßen) und der „einzelnen Peitsche“. Sie wird in alle 4 Himmelrichtungen (chinesisch 5, die Mitte wird mitgezählt) gelaufen (zuerst links, dann rechts herum) und beinhaltet so die „5 Schrittarten“ (Mitte, vor, rück, links, rechts) und die „8 Grundtechniken“ (Abwehren, Zurückrollen, Drücken, Stoßen, Ellbogenstoß, Schulterstoß, nach unten Ziehen und Trennen, letzteres ersetzt Mantak Chia manchmal durch Treten). 5 Schritte + 8 Techniken = 13 Bewegungsformen.

Anmerkung: Im älteren Chen-Stil Taijiquan (aus dem sich der Yang-Stil entwickelte) haben wir 13 Grundtechniken / technische Prinzipien und zusätzlich 5 Schrittarten. Dort kommen noch Ducken, Emporsteigen, Wirbeln, Leere und Agilität hinzu.

In der Yang-Stil Theorie werden die 5 Schritte den 5 Elementen / Wandlungsphasen zugeordnet und die 8 Techniken den 8 Kua des Yijing. Nur darüber, wie die Zuordnungen genau sortiert werden, herrscht allgemeine Uneinigkeit. Unten 3 Beispiele. Ursache ist, dass in einen „uralten“ Taiji-Klassiker, der im Yang Stil eine Rolle spielt, die Zuordnung erwähnt, aber nicht näher ausgeführt wird. So macht sich jeder so seine Gedanken ... Mantak Chia ordnet hier noch die Planeten-Energien und spirituellen Schutztiere zu.

Donner	Wind	Feuer	Erde	See	Himmel	Wasser	Berg
Holz		Feuer	Erde	Metall		Wasser	(Erde)
<b>UHT TAIJI</b> Ji Drücken	Lie Trennen	Cai runter ziehen	Lü Zurückrollen	Peng Abwehr	Zhou Ellbogenstoß	An Stoßen	Kao Schulterstoß
Rechts / rechts Blicken <b>Osten</b> <b>Drache</b> <b>Jupiter</b>		Hinten / zurückweich en <b>Süden</b> <b>Fasan Mars</b>	Mitte /stabilisieren <b>Mitte Phönix</b> <b>Saturn</b>	Links / links Blicken <b>Westen</b> <b>Tiger</b> <b>Venus</b>		Vorn / vordringen <b>Norden</b> <b>Schildkröte</b> <b>Merkur</b>	
<b>CHEN TAIJI</b> Hinten / zurückweichen		Rechts / rechts Blicken	Mitte /stabilisieren	Vorn / vordringen		Links / links Blicken	
<b>KAI SAI TAIJI</b> Lie  Trennen	Cai  Ziehen	An  Stoßen	Lu  Zurückrollen	Zhou  Ellbogen-stoß	Peng Abwehr Balance in alle 8 Richtungen	Ji  Drücken	Kao  Schulterstoß
Rechts / rechts Blicken		Links / links Blicken	Mitte /stabilisieren	Vorn / vordringen		Hinten / zurückweichen	

## 8 TECHNIKEN

- ✓ **Peng, Abwehren:** Spiralfeder im Dantian
- ✓ **Lü, Zurückrollen:** Leere Kraft, Sog, Schwarzes Loch, erste ½ des normalen Fajin
- ✓ **Ji, Drücken:** Münze springt auf Trommel. 2 Kräfte (rechts + links) kommen zusammen, Arme drehen spiralig gegenläufig.
- ✓ **An, Stoßen:** Flutwelle, die alles mitreißt
- ✓ **Cai, nach unten ziehen:** Hebelkraft, hebeln / brechen von Gelenken (Qinna / Chin Na)
- ✓ **Lie, Trennen:** Aus Spiralwirbel heraus in 2 Richtungen gleichzeitig explodieren
- ✓ **Zhou, Ellbogenstoß:** Die Kraft der 6 Richtungen und 5 Elemente wirkt als Einheit zusammen und explodiert über den Ellbogen.
- ✓ **Kao, Schulterstoß:** Die kraft des Zerstampfens im Mörser



# TAIJI-SCHULE ANDREAS SCHMIDT

www.Taiji-Schmidt.de Andreas@Taiji-Schmidt.de

Sinsheim c/o Dragon Sport Am breiten Bäumchen 1 74889 Sinsheim

Eppingen-Richen (auch ✉ Privat / Postadresse) Stebbacher Str. 2 75031 Eppingen

☎ 0172-6407567 Konto IBAN DE58660100750508382752 BIC PBNKDEFF

## Innere Alchemie im Taiji

- Intention + Stärke = „Yi“ (Intention)
- Yin-Yang-Atmung (Ein / Yin bei Schließen, leer (unbelastet) werden; Aus / Yang beim Öffnen, gewichten)
- Augen entspannen, peripher sehen, Blick folgt den Zeigefinger, Qi folgt dem Blick (Augen = Fenster der Seele)
- „Tanz mit dem Qi“: Qi mit Händen im Raum bewegen und ausrichten, ziehen, schieben, spiralisieren, Flugbewegungen (Erd-Qi heben)
- Qi um Knochen wickeln

## Innere Harmonien

UHT Tao Yoga Taijiquan	Chen Taijiquan
Xin (Herz) + Yi (Intention)	Xin (Herz) + Yi (Intention)
Shen (Geist) + Qi (Energie)	Qi Energie + Li (Kraft)
Qi (Energie) + Li (Kraft)	Jin (Muskeln / Faszien) + Gu (Knochen)

## äußere Harmonien

- Schultern + Hüften
- Ellbogen + Knie
- Hände + Füße (Soweit wie im Chen-Taijiquan)
- Kopf + Körper

## Innere Kraft

- verwurzeln, mit Erde verbinden
- Hüfte (Kua) senken
- Bein-Spirale UZ und GUZ in Erde schrauben
- Achseln geöffnet halten, als wäre ein Ei darunter
- Sprung-Kraft: Springen ohne zu springen
- Kraftverlauf: Füße > Beine > WS > Nacken > Arme > Hände
- „Seidenfäden“ um Knochen und Sehnen entstehen lassen
- Arm-Spiralen UZ und GUZ bzw. Daumen- / Kleinfingerwärts

## Linie

Geist, Augen, Nase, Herz und Dantian bewegen sich zusammen

## Erdkraft nutzen

Abstoßen von der Erde (Rückstoß) in horizontale Vorwärts-Kraft umsetzen.

- **Aufladen:** Schräg sinkend zurück verlagern (Bogen spannen), gerade drehen (Beinspiralen laden)
- **Entladen:** Vor verlagern (entwurzeln) und Arme spiralg vor bewegen (Pfeil abschießen)



# TAIJI-SCHULE ANDREAS SCHMIDT

www.Taiji-Schmidt.de Andreas@Taiji-Schmidt.de

Sinsheim c/o Dragon Sport Am breiten Bäumchen 1 74889 Sinsheim

Eppingen-Richen (auch ✉ Privat / Postadresse) Stebbacher Str. 2 75031 Eppingen

■ 0172-6407567 Konto IBAN DE58660100750508382752 BIC PBNKDEFF

## Innere Struktur

- WS-Atmung, Hals-Kopf Verbindung
- Sinken ins Dantian
- Brust, Schultern, Ellbogen senken, Schulterblätter rund anlegen
- Polarstern zieht Scheitelpunkt nach oben, Kinn rutscht nach hinten
- Die Rundung in der Geraden finden, Spiralkraft
- Sitzen. aber nicht sitzen. Fallen, aber nicht fallen.
- Kniescheibe nie vor die Zehen schieben.
- Fußsohlenatmung durch Ni1 (Sprudelnde Quelle)
- Kopf bewegt sich nicht zuerst (nicht unabhängig)
- „unbeugsamer Arm“

## Spiralkraft

- Fuß etwas nach außen drehen, kl. Zehe in Boden schrauben, kl. Finger nach innen drehen, Handfläche nach oben, Hand vorschieben. „In der Spirale die Gerade finden“
- Fuß etwas nach innen drehen, gr. Zehe in Boden schrauben, Daumen nach innen drehen, Handfläche nach unten, Hand vorschieben. „In der Spirale die Gerade finden“
- **Spiral-Übung:** Spiralen rechts und links gegensätzlich bilden und drehend abwechseln. Drehen einatmen, streckend aus: Z.B.: Dantian nach rechts drehen, Fuß leicht nach außen (kleiner Zeh), rechte Hand oben, Handfläche nach oben zum kleinen Finger eingedreht; linker Fuß leicht nach innen (großer Zeh), linke Hand nach unten, Handfläche nach oben zum Daumen hin eingedreht.

## ausweichende Kraft

- nicht gegen die Kraft des Gegners gehen
- nicht aufgeben, nicht zurückweichen
- geerdet bleiben, keiner kann dich wegschieben!

## Yin-Yang Gewichtung

- Yin leer, unbelastet
- Yang voll, belastet

## Treten

Immer wenn ein Bein leer ist, ist ein Tritt möglich. Wir treten zu den Beinen oder dem Unterleib.

Schnaptritt „No Shadow-Kick“, schiebender Vorwärts- oder Seitwärtstritt, Rundtritte, Feger und Sicheln.

## Selbstverteidigung

- Ziele der Hände: Augen, Nase, Hals, Nacken (brechen), Unterleib, Arm (hebeln, runterreißen)
- Ziele der Füße: Knie, Unterleib (nur „Low“-Kicks)

## Kranichschnabel („Einzelne Peitsche“)

- alle Finger um den kleinen
- verbindet Meridiane
- Qi-Stärkungsübung: Kranichschnäbel mit beiden Händen formen, 9x schlucken (goldenes Elixier)



# TAIJI-SCHULE ANDREAS SCHMIDT

[www.Taiji-Schmidt.de](http://www.Taiji-Schmidt.de) [Andreas@Taiji-Schmidt.de](mailto:Andreas@Taiji-Schmidt.de)

Sinsheim c/o Dragon Sport Am breiten Bäumchen 1 74889 Sinsheim

Eppingen-Richen (auch ✉ Privat / Postadresse) Stebbacher Str. 2 75031 Eppingen

☎ 0172-6407567 Konto IBAN DE58660100750508382752 BIC PBNKDEFF

## Körperatmung:

In der Vorstellung atmen wir nicht nur durch die Nase, sondern ebenso durch folgende Punkte Qi in uns hinein:

- Handflächen (KS8, Laogong „Palast der Arbeit“)
- Fußsohlen (Ni1, Yongquan „Sprudelnde Quelle“)
- Hinterkopf (LG15)
- Scheitelpunkt (LG20, Baihui „Konferenz der 100“)
- Stirn (LG24)
- 3. Auge (Ex1)
- Perineum (KG1 Huiyin „Punkt von Leben und Tod“)
- Kreuzbein (B31-34, 8 Höhlen = Nervenaustrittspunkte)
- Mitte der LWS (LG4, Mingmen „Tor des Lebens“)

## Energetik der Hände / Füße

Hände / Füße bestehen energetisch aus 2 Polen: Einerseits der Daumen mit Zeige-, Ring- und Mittelfinger (blauer Pol), andererseits die Handfläche mit dem kleinen Finger (roter Pol). Wenn wir uns dieser Polarität bewusst sind und die Hände durch den Raum bewegen, können wir das Qi im ausrichten.

## Knochenatmung

Durch Finger, Zehen und Kreuzbein Qi einatmen, spiralförmig um Knochen wickeln, beim Ausatmen Qi mit etwas Spannung in Knochen hineinpressen.

## Hände

- ✓ Beim Einatmen leicht gebeugt
- ✓ Beim Ausatmen Handfläche gestreckt

## Yin Yang Atem Form

Die normale 13er Kurzform mit betonter Kompressionsatmung üben. Während wir weiterhin tief in den Unterbauch einatmen ziehen wir den Bauch leicht ein und ziehen auch Perineum und Anus leicht hoch, so dass ein Druck im Unterbauch entsteht. Ausatmend lösen wir die Spannung wieder. Diese Atmung massiert die Organe und wirkt als Pumpe auf Blut und Lebensenergie.

## geistiges Training

Die Form rein mental laufen, während der Körper unbewegt bleibt.





# TAIJI-SCHULE ANDREAS SCHMIDT

[www.Taiji-Schmidt.de](http://www.Taiji-Schmidt.de) [Andreas@Taiji-Schmidt.de](mailto:Andreas@Taiji-Schmidt.de)

Sinsheim c/o Dragon Sport Am breiten Bäumchen 1 74889 Sinsheim

Eppingen-Richen (auch ✉ Privat / Postadresse) Stebbacher Str. 2 75031 Eppingen

☎ 0172-6407567 Konto IBAN DE58660100750508382752 BIC PBNKDEFF

## Fajin

„Fa“ heißt Technik / Methode, „Jin“ ist die Explosiv- oder auch Elastizitätsskraft. Fajin setzt eine gut ausgerichtete Körperstruktur voraus, die wir in der Stehenden Säule / Eisenhemd Qigong erworben haben. Ebenso ist die Koordination von äußerer Bewegung und blockadefreiem innerem Energiefluss notwendig, die wir in den Seidenübungen und langsamen Formen (Taiji-1) erarbeitet haben. Fajin setzt sich aus einigen Faktoren zusammen und kann auf viele verschiedene Arten ausgedrückt werden, so haben alle 8 (im Chen-Stil 13) Grundtechniken ihre eigene Variante des Fajin.

- Körper blockadefrei, Qi fließt gut durch
- Yi Intention > Qi Energie > Sheng Körper
- Gedanken dürfen nicht im Weg stehen, Fajin explodiert in einem gedankenfreien Raum
- basiert im Tao Yoga auf Basiskurs, Eisenhemd Qigong 1, Dantian Qigong, Fusion und kann & Li
- gute Strukturarbeit vorausgesetzt (von allen Seiten drücken lassen, stabil bleiben)
- Erdung / Verwurzelung, das sich an der Erde abdrücken, „springen ohne zu springen“, Verlagerung
- Shuffle-Schritte verstärken Vorwärtsdruck, hintere Hüfte = „Propeller“
- Nutzung der Spiralkraft, Drehung
- Aufladung von Jin im Dantian sowie in Sehnen und Gelenken, Brustkorb, Armen, Beinen (Bogen spannen), Jin ist potentielle Energie
- Aufgeladenes Jin kann zwischengespeichert werden (gespannte Armbrust),
- Aufladung mit Bauch einziehen und Kompression bei Einatmung, Explosion am Ende der Ausatmung mit Ausdehnung des Dantian, kann mit Ton („Hu / Ho / Heng“) verstärkt werden.

## DANTIAN-FORM

Zur Vorbereitung des Fajin. Wir stellen uns im Dantian einen Energieball vor. Beim Einatmen komprimieren wir den Ball nach unten. Beim ausatmen können wir die Energie aus dem Dantian über die WS (streckt sich) und die Arme entladen, oder weiter runter in die Beine bzw. die Erde schicken.

- Im parallelen Stand. Ball 9x vorne runter drücken.
- 9x nach links gedreht ins linke Bein runter drücken.
- 9x nach rechts gedreht ins rechte Bein runter drücken.
- Rechts vorne: 9x in das linke hintere Bein runter drücken.
- 9x in das rechte vordere Bein runter drücken.
- Links vorne: 9x in das rechte hintere Bein runter drücken.
- 9x in das linke vordere Bein runter drücken.



# TAIJI-SCHULE ANDREAS SCHMIDT

www.Taiji-Schmidt.de Andreas@Taiji-Schmidt.de

Sinsheim c/o Dragon Sport Am breiten Bäumchen 1 74889 Sinsheim

Eppingen-Richen (auch ✉ Privat / Postadresse) Stebbacher Str. 2 75031 Eppingen

☎ 0172-6407567 Konto IBAN DE58660100750508382752 BIC PBNKDEFF

## Anwendungen Taiji 1 Form (VIDEO)

Qi wecken	Heben, Stoßen, Senken: „ <b>TaijiDirekt</b> “-Eingang
Ball halten	Arm brechen / Streckhebel <b>Ellbogen</b> Zhou <b>Schulter</b> Kao
Schritt	Tritt-Abwehr, Bein halten > <b>Tritt</b> (Seitwärts- oder schnappende Vorwärtstritt „no shadow-Kick) Verlagerung: <b>Beinkontrolle</b> , Schienbein-Hebel
Peng	<b>Abwehr</b> gegen Schlag o. Tritt > Push oder Gegen-Tritt Abwehr > Hand in LWS, mit anderer gegen Kinn Stoßen (mit Beinkontrolle o. Sichel)
Lü	<b>Zurückrollen</b> mit Streckhebel gegen Ellbogen oder Schulter, Bein vor seins stellen
Ji	<b>Drücken</b> z.B. zur Leber
An	Öffnen und <b>Stoßen</b>
Peitsche	<b>Trennen</b> Lie: Hakenhand leitet ab (Circlehand), offene Hand wehrt anderen Schlag ab, von innen auseinander drücken und mit Druck und Zug kontern oder von außen greifen und Arm brechen <b>Hakenhand</b> auch als Finger-Stiche / Handgelenk-Schlag Greifen mit: <b>Ziehen</b> Cai peitschend n. unten ziehen / Hebeln <b>Ellbogen</b> Zhou von unten (Gegners Ellbogen nach außen drücken)
Hände kreuzen	<b>Schwitzkasten</b> / Hals brechen

## zusätzliche Anwendungen Taiji 2 Form

Abwehr Peng mit ½ Drehung	Angriff von hinten, Schritt vor, drehen, schützen, Arm einwickeln Hebel, Push und /oder Zug / Ellbogen / Schulter, jeweils mit Beinkontrolle o. Feger von vorne oder hinten
Die Schöne am Webstuhl	Doppelpush / -faust / Schulter gegen Schlag oder Tritt (bei Tritt evtl. mit Gegen-Tritt).
¼ Drehung mit Rückwärts-Schritten	Mehrfach schützend ableiten
Peng mit Shuffle-Schritt	Abwehrende Hand gleitet weiter mit Stich zum Auge, andere Hand sichert, gleichzeitig Tritt zum Unterleib

## Videos:

- ✓ Taiji-1 Form
- ✓ Taiji-2 Form
- Anwendungen