

# Kubiena G. / Xiao Ping Z Taiji-Quan

Leseprobe

[Taiji-Quan](#)

von [Kubiena G. / Xiao Ping Z](#)

Herausgeber: Maudrich Verlag



<http://www.narayana-verlag.de/b15177>

Im [Narayana Webshop](#) finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.  
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern  
Tel. +49 7626 9749 700  
Email [info@narayana-verlag.de](mailto:info@narayana-verlag.de)  
<http://www.narayana-verlag.de>



## INHALT

Vorwort.....	7
Vorwort zur 2., 3. und 4. Auflage.....	8
Die Autoren und Taiji Quan.....	9
Trude Kubiena erzählt: Taiji macht mein Leben schöner.....	9
Zhang Xiao Ping erzählt: Wushu ist mein Leben .....	11
Was ist Taiji?.....	13
Taiji-Schulen.....	13
Begriffe aus der traditionellen chinesischen Philosophie und Medizin, die man kennen sollte .....	14
Yin und Yang, Qi, 5 Elemente .....	14
Yin und Yang .....	16
Qi .....	18
Taiji Quan und Qi.....	20
Die 5 „Substanzen“ .....	20
Die 5 Elemente .....	21
Bedeutung der 5 Elemente für die Gesundheit .....	23
Die 5 Elemente und Taiji Quan.....	24
Wozu ist Taiji Quan gut? .....	25
Taiji Quan und sein medizinischer Stellenwert.....	26
(von Zhang Xiao Ping, übersetzt und kommentiert von Trude Kubiena)	
Was ist Taiji Quan? .....	26
Medizinischer Stellenwert des Taiji Quan .....	27
Vordem Üben unbedingt zu lesen: Grundprinzipien des Taiji Quan.....	31
Immer wiederkehrende Bewegungen, Positionen und Naturmaße .....	32
Literatur .....	33
<b>BILDTEIL A</b>	
Ausfallschritt links.....	36
Schützeinstellung links .....	36
Ausfallschritt rechts .....	36
Schützeinstellung rechts.....	38
Zurücksetzen links und Fußdrehung rechts .....	39
Zurücksetzen rechts und Fußdrehung links .....	40
Der leere Schritt.....	40
Der Schritt rückwärts .....	41
Ballhaltung rechts.....	42
Ballhaltung links .....	43
Die Taiji-Hand.....	44
Die Taiji-Faust .....	45
Legende - Versuch einer „Gebrauchsanweisung“ für dieses Buch .....	46
<b>BILDTEIL B</b>	
<b>DIE 24 ÜBUNGEN DER PEKING-SCHULE, YANG-STIL.</b>	
1. ÜBUNG: EINGANGSFORM - FUSS BEZIEHEN UND EINEN BALL HALTEN .....	48
Bild 1-8	
2. ÜBUNG: DIE MÄHNE DES WILDEN PFERDES GLEICHMÄSSIG TEILEN .....	50
Bild 9-32	

3. ÜBUNG: DER WEISSE KRANISCH BREITET SEINE FLÜGEL AUS .....	55
Bild 33-36	
4. ÜBUNG: DAS KNIE BÜRSTEN UND DIAGONALE SCHRITTE .....	57
Bild 37-54	
5. ÜBUNG: DIE HARFE SCHLAGEN.....	62
Bild 55-58	
6. ÜBUNG: ZURÜCKGEHEN UND ARME WIRBELN (DIE AFFEN VERJAGEN) .....	63
Bild 59-79	
7. ÜBUNG: HASCHEN NACH DEM VOGELSCHWANZ NACH LINKS.....	68
Bild 80-94	
8. ÜBUNG: HASCHEN NACH DEM VOGELSCHWANZ NACH RECHTS .....	73
Bild 95-107	
9. ÜBUNG: DIE EINZELNE PEITSCHHE .....	77
Bild 108-115	
10. ÜBUNG: HÄNDE IM WOLKENFLUSS - WOLKENHÄNDE .....	80
Bild 116-130	
11. ÜBUNG: DIE EINZELNE PEITSCHHE .....	84
Bild 131-135	
12. ÜBUNG: DEN HALS DES PFERDES KLOPFEN .....	86
Bild 136-138	
13. ÜBUNG: FERSENSTOSS RECHTS.....	86
Bild 139-145	
14. ÜBUNG: SCHLAG AUF BEIDE OHREN MIT DEN FINGERKNÖCHELN.....	90
Bild 146-149	
15. ÜBUNG: DREHUNG UND FUSSTRITT LINKS .....	92
Bild 150-155	
16. ÜBUNG: ABWÄRTSBEWEGUNG UND AUF EINEM BEIN STEHEN (DER GOLDENE HAHN STEHTAUF EINEM BEIN) LINKS .....	94
Bild 156-162	
17. ÜBUNG: ABWÄRTSBEWEGUNG UND AUF EINEM BEIN STEHEN (DER GOLDENE HAHN STEHTAUF EINEM BEIN) RECHTS.....	97
Bild 163-169	
18. ÜBUNG: WEBEN NACH BEIDEN SEITEN (DAS FENSTER ÖFFNEN UND ZU DEN STERNEN SCHAUEN) .....	98
Bild 170-179	
19. ÜBUNG: DIE NADEL AUF DEM MEERESGRUND.....	101
Bild 180-183	
20. ÜBUNG: EIN ARM SCHNELLT VOR .....	102
Bild 184-186	
21. ÜBUNG: DREHUNG; ABWEHR NACH UNTEN, PARIEREN UND ZUSTOSSEN ...	104
Bild 187-192	
22. ÜBUNG: SICHTBARES SCHLIESSEN DER REIHEN .....	106
Bild 193-200	
23. ÜBUNG: KREUZEN DER HÄNDE .....	110
Bild 201-207	
24. ÜBUNG: SCHLUSS .....	112
Bild 208-221	

## VORWORT

Es gibt ziemlich viele Taiji-Bücher. Es gibt gute Taiji-Bücher.

Wozu also noch ein Taiji-Buch und warum ausgerechnet mit Zhang Xiao Ping?  
Ganz einfach,

WEIL DAS VORLIEGENDE EIN BESONDERS GUTES TAIJI-BUCH IST, WEIL ZHANG XIAO PING BESONDERS SCHÖNES TAIJI LEHRT, WEIL ER EIN BESONDERS GUTER LEHRER UND SEIN STIL UNVERGLEICHLICH ELEGANT IST UND

- O weil der Text nicht einzelne Bewegungen von Händen oder Füßen beschreibt, sondern für jede Phase des Taiji Haltung und Koordination der Aktivitäten von Körper, Armen, Händen, Beinen, Füßen und Augen präzisiert;
- O weil der Text in jeder Phase detailliert mit dem Meister in der Praxis erarbeitet wurde;
- O weil jede Phase der Bewegung in mehr als 200 Meisterphotos von Helga Nußbaumer, ergänzt durch Detailaufnahmen von Felix Medlitsch, gezeigt wird;
- O weil die Bewegungsabläufe durch Richtungspfeile und ein klares System der Orientierung nach Himmelsrichtungen, von Felix Medlitsch hervorragend graphisch umgesetzt, nachvollziehbar werden;
- O weil Bild und Text koordiniert sind und dadurch lästiges Suchen und Blättern wegfällt.

Das vorliegende Buch erhebt keinerlei Anspruch auf Vollständigkeit der theoretischen Hintergründe. Es ist als praktisches Übungsbuch für die 24 Übungen des Yang-Stils der Peking-Schule konzipiert.

TAIJI lernt man am besten mit einem guten Lehrer. Und so ist auch das vorliegende Buch weniger zum „Fernstudium“, mehr zum Üben und zum Nachschauen gedacht.

Jeder, der einmal mit Taiji begonnen hat, weiß, wie schwer es am Anfang ist, sich die Bewegungsabfolgen zu merken. Jeder, der schon länger Taiji macht, wird gelegentlich unsicher über den korrekten Ablauf der einen oder der anderen Bewegung. Und dann ist die nächste Taiji-Stunde erst in einer Woche und man kann den Lehrer nicht fragen; und dann versucht man, die Bewegung aus Büchern zu rekonstruieren. Das ist aber meistens gar nicht so einfach. Und weil man die eine Bewegung nicht kann, findet man den Anschluß an die anderen Übungen nicht mehr; und dann kann man gar nicht mehr üben; und dann können's die anderen im Kurs besser als man selber; und dann freut's einen nicht mehr; und dann gibt man's auf.

Das ist schade, denn Taiji ist etwas Wunderschönes, und soviel Schönes gibt's nicht im Leben, daß man so leichthin darauf verzichten könnte.

Wir haben uns deshalb bemüht, die Bewegungsabläufe so klar wie möglich darzustellen und haben den Text immer gleich unter die Bilder gesetzt, damit man ohne zu blättern wirklich üben kann.

Die Verfasser

## **VORWORT ZUR 2. AUFLAGE**

Drei Jahre sind seit der ersten Auflage vergangen. Seither hat das Interesse an Taiji Quan in Österreich erheblich zugenommen, immer mehr Leute jedes Alters machen regelmäßig diese meditative Bewegungsübung und fühlen sich dabei wohl. Man könnte sagen, daß Europa - denn wir Österreicher sind ja Europäer- Asien einen Schritt näher gekommen ist. Aber auch Asien ist Europa einen Schritt näher gekommen: Das Reisen in beiden Richtungen ist noch leichter geworden, Zhang Xiao Ping, der immer Chinese bleiben wird, hat Deutsch gelernt und ist österreichischer Staatsbürger geworden. Trude Kubiena wird immer Österreicherin bleiben, ist aber oft in China und hat in der Zwischenzeit Chinesisch gelernt.

Unverändert bleibt der Wert dieses Büchleins als Übungsheft. Wir müssen für die 2. Auflage an der Beschreibung der Bewegungsabläufe praktisch nichts ändern.

Um dem zunehmenden Interesse der Leser an den philosophischen Grundlagen der traditionellen chinesischen Naturphilosophie - der Basis von Taiji Quan - Rechnung zu tragen, haben wir aber das Kapitel über die Grundbegriffe erheblich erweitert.

## **VORWORT ZUR 3. AUFLAGE**

1991 ist die erste Auflage von TAIJI QUAN - DIE VOLLENDUNG DER BEWEGUNG erschienen. 1995 die zweite.

Das Interesse an den altchinesischen Gesundheitsübungen nimmt ebenso zu wie die Nachfrage nach Traditioneller Chinesischer Medizin. Zhang Xiao Ping hat seine Lehrtätigkeit weiterhin ausgeweitet, zahlreiche Schüler tragen Taiji Quan und Qigong in alle Welt. Trude Kubiena hat als zweites Studium Sinologie an der Universität Wien beendet und immer mehr Freude an der Chinesischen Medizin. Wir hoffen, daß unser kleines Büchlein den Lesern helfen möge, daß die Übungen gelingen.

## **VORWORT ZUR 4. AUFLAGE**

Welche Freude, nach 11 Jahren die vierte Auflage unverändert gegenüber der zweiten auf den Weg zu schicken! Wir wünschen uns, daß unser kleines Büchlein weiterhin zu Glück, Gesundheit und langem Leben beitragen darf!

## **VORWORT ZUR 5. AUFLAGE**

17 Jahre sind seit der ersten Auflage vergangen - einfach unglaublich! Zhang Xiao Ping ist längst Österreichischer Staatsbürger, hat zwei prächtige Söhne und unterrichtet im eigenen Studio. Trude Kubiena ist Vorsitzende des Beirats für Traditionelle Asiatische Medizin des Gesundheitsministeriums und Diplomverantwortliche für das Österreichische Ärztekammerdiplom Chinesische Diagnostik und Arzneitherapie.

Wir danken dem Maudrich Verlag, der sich mittlerweile mit dem Facultas Verlag fusioniert hat, für das Interesse an einer 5. Auflage. Möge dieses Büchlein seinen Leserinnen und Lesern weiterhin viel Freude und Gesundheit bringen!

Trude Kubiena und Zhang Xiao Ping

Wien, im Frühling 2008



Kubiena G. / Xiao Ping Z

## Taiji-Quan

Die Vollendung der Bewegung

114 Seiten, kart.  
erschienen 2008



**bestellen**

Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise

[www.narayana-verlag.de](http://www.narayana-verlag.de)