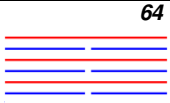
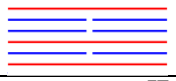
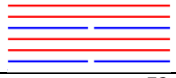
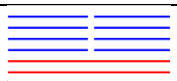
Yijian t'ai-chi ch'üan 6Teile, 64 Figuren, 365 Bewegungen

1. Teil

- 13 Figuren
- 73 Bewegungen
- EB (Einzelbewegungen): 77 Atemwechsel
- VB (Verbundene Bewegungen): 57 Atemwechsel

1	**Vorbereitung**	4	EB: + <- +> - VB: E E A A	64 	WE DSI, vor der Vollendung
2	**Eröffnung des T'ai-chi ch'üan**	6	+ <- +> - + - E E A A E A	1	KIËN, das Schöpferische
3	**Den Vogel am Schwanz fassen**	21		31	HIËN, die Einwirkung (die Werbung)
	• **Abwehr links**	6	+ <- +> - + - E E A A E A		
	• **Abwehr rechts**	5	+ - <(+) -> + - E A A E A		
	• **Zurückgleiten links**	2	+ - E A		
	• **Pressen rechts**	3	+ - + E A E		
	• **Beidarmiges Stossen**	5	<(-) +> - + - + A A E A E		
4	**Einarmige Peitsche**	5	- + <- + > - A E E E A	45	TSUI, die Sammlung
5	**Die Hände heben**	3	+ - + E A E	22 	BI, die Anmut
6	**Rechter Schulterstoss**	3	- <(+) -> + A A E	57 	SUN, das Sanfte, das Durchdringende
7	**Der weisse Kranich spreizt die Flügel**	2	- + A E	58	DUI, das Heitere, der See
8	**Knie streifen u. im Schritt drehen, links**	5	- + <-> - + A E A A E	7	SCHÏ, das Heer
9	**Die Hände spielen Pipa**	3	+ - + E A E	52	GEN, das Stillhalten, der Berg
10	**Knie streifen und im Schritt drehen**	5	- + - + - A E A E A	39	GIËN, das Hemmnis
11	**Vordringen, abwehren, Faust stossen**	8	+ - + <- +> - + - E A E E A A E A	35	DSIN, der Fortschritt
12	**Sich wie ein Siegel abschliessen**	4	+ - + <(-) +> E A E E	37	GIA JEN, die Sippe
13	**Hände kreuzen**	4	- + - + A E A E	19	LIN, die Annäherung

Yijian t'ai-chi ch'üan 6Teile, 64 Figuren, 365 Bewegungen

2. Teil

- 8 Figuren,
- 59 Bewegungen,
- EB: 61 Atemwechsel
- VB: 39 Atemwechsel

14	**Den Tiger umarmen, zum Berg zurückkehren**	**6**	**EB: - + <- +> - +** **VB: A E E A A E**	*29*	KAN, das Abgründige
15	**Den Vogel am Schwanz fassen diagonal**	**10**		*49*	GO, Umwälzung, die Mauserung
	• **Abwehr rechts**	**1**	**-** **A**		
	• **Zurückgleiten links**	**2**	**+ -** **E A**		
	• **Pressen rechts**	**3**	**+ - +** **E A E**		
	Beidarmiges Stossen	**4**	**<- +> - +** **E A A E**		
16	**Einarmige Peitsche,diagonal**	**5**	**- + <- +> -** **A E E A A**	*61*	DSCHUNG FU, innere Wahrheit
17	**Beobachten und mit Faust unterm Ellbogen schlagen**	**6**	**+ - + - + -** **E A E A E A**	*21*	SCHI HO, Durchbeissen
18	**Rückwärtsschreiten u. Affen vertreiben**	**12**	**+ <-+> - + <-+> - + <-+> -** **E EA AE EA A E EA A**	*41*	SUN, die Minderung
19	**Figur des diagonalen Fliegens**	**4**	**+ - < (+) -> +** **E A A E**	*62*	SIAU GO, des Kleinen Übergewicht
20	**Wolkenhände**	**10**	**- <+ -> + - <+ -> + - <+>** **A AE EA AE EA A**	*42*	I, die Mehrung
21	**Einarmige Peitsche**	**6**	**(-) + - + <- +> -** **E A E E A A**	*5*	SÜ, das Warten (die Ernährung)

Yijian t'ai-chi ch'üan 6Teile, 64 Figuren, 365 Bewegungen

3.Teil

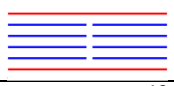
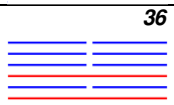
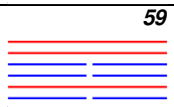
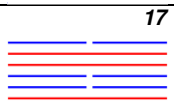
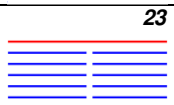
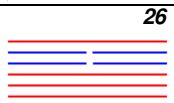
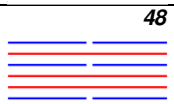
- 11 Figuren
- 63 Bewegungen
- EB: 68 Atemwechsel
- VB: 43 Atemwechsel

22	**Sich niederhocken und wie eine Schlange gleiten**	**6**	**EB: + <(-) + - +> - +** **VB: E E A A E E**	*2*	KUN, das Empfangende (die Erde)
23	**Goldener Fasan auf dem linken Bein**	**2**	**- +** **A E**	*9*	SIAU TSCHU, des Kleinen Zähmungs-kraft
24	**Goldener Fasan auf dem rechten Bein**	**3**	**- < - > +** **A A E**	*30*	LI, das Haftende (das Feuer)
25	**Arme teilen und mit der rechten Fussspitze stossen**	**6**	**- + - <+ -> +** **A E A A E E**	*34*	DA DSCHUANG, des Grossen Macht
26	**Arme teilen u.m.d. linken Fussspitze stossen**	**6**	**- + - <+ - > +** **A E A A E E**	*18*	GU, die Arbeit am Verdorbenen
27	**Den Körper wenden und mit der Ferse stossen**	**3**	**- <+ (-)> +** **A E E**	*16*	YU, die Begeisterung
28	**Knie streifen und im Schritt drehen, links**	**5**	**- + <- +> -** **A E E A A**	*47*	KUN, die Bedrängnis (die Erschöpfung)
29	**Knie streifen und im Schritt drehen, rechts**	**6**	**+ - + <- +> -** **E A E E A A**	*53*	DSIEN, die Entwicklung (Fortschritt)
30	**Knie streifen und mit der Faust stossen**	**5**	**+ - <+ -> +** **E E E A A**	*12*	PI, die Stockung
31	**Den Vogel beim Schwanz fassen**	**16**		*50*	DING, der Tiegel
	• **Abwehr rechts**	**6**	**- <(+) -> + - + -** **A A E E E A**		
	• **Zurückgleiten links**	**2**	**+ -** **E A**		
	• **Pressen rechts**	**3**	**+ - +** **E A E**		
	• **Beidarmiges Stossen**	**5**	**- <(+) -> + - +** **A A E A E**		
32	**Einarmige Peitsche**	**5**	**- + <- +> -** **A E E A A**	*8*	BI, das Zusammen-halten

Yijian t'ai-chi ch'üan 6Teile, 64 Figuren, 365 Bewegungen

4.Teil

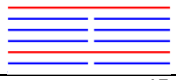
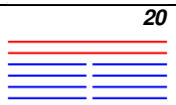
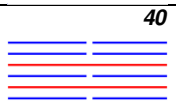
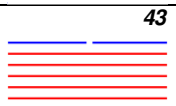
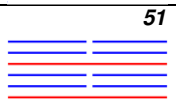
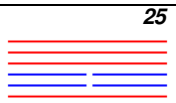
- 12 Figuren
- 61 Bewegungen
- EB: 65 Atemwechsel
- VB: 36 Atemwechsel

33	**Die Fee am Webstuhl, NO**	6	+ - <+ -> + - E A A E E A	 27	I, die Mundwinkel (Ernährung)
34	**Die Fee am Webstuhl, NW**	6	+ - <+ -> + - E A A E E A	10	LÜ, das Auftreten
35	**Die Fee am Webstuhl, SW**	6	+ - <+ -> + - E A A E E A	 36	MING I, die Verfinsterung des Lichts
36	**Die Fee am Webstuhl, SO**	6	+ - <+ -> + - E A A E E A	 59	HUAN, die Auflösung
37	**Mähne d. Wildpferdes teilen, links**	5	+ <(-) +> - + - E E A E A	56	LÜ, der Wanderer
38	**Mähne d. Wildpferdes teilen, rechts**	6	+ - <+ -> + - E A A E E A	 17	SUI, die Nachfolge
39	**Die Hände heben**	5	+ <- +> - < + > E E E A A	 23	BO, die Zersplitterung
40	**Schulterstoss rechts**	5	- < + - > + < - > E E E A A	46	SCHONG, das Empordringen
41	**Der weisse Kranich spreizt die Flügel**	2	< (+) - > + A E	 26	DA TSCHU, des Grossen Zähmungs-kraft
42	**Das Knie streifen und im Schritt drehen**	5	- + <- +> - A E E A A	 48	DSING, der Brunnen
43	**Die Nadel am Meeresgrund**	5	+ <- + -> (+) - E E A A A	33	DUN, der Rückzug
44	**Die Arme wie einen Fächer öffnen**	4	+ <(-)+> - <+> E E A A	28	DA GO, des Grossen Übergewicht

Yijian t'ai-chi ch'üan 6Teile, 64 Figuren, 365 Bewegungen

5.Teil

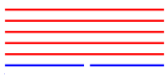
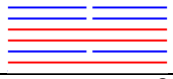
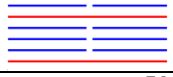
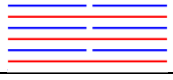
- 11 Figuren
- 69 Bewegungen
- EB: 71 Atemwechsel
- VB: 45 Atemwechsel

45	**Körper wenden und mit der Faust stossen**	8	EB: - <+ -> + - <+ -> + VB: A A E E A A E E	*4* 	MONG, die Jugendtorheit
46	**Das Pferd am Hals tätscheln**	6	- <+ -> + - + A A E E A E	*15*	KIĒN, die Bescheiden-heit
47	**Den Tiger treffen, links**	6	- <+ -> + - + A A E E A E	*38*	KUI, der Gegensatz
48	**Den Tiger treffen, rechts**	5	- <+ -> + - A A E E A	*20* 	GUAN, die Betrachtung (der Anblick)
49	**Körper wenden und mit Ferse stossen**	6	+ <- +> - <+ (-)> + A A E E E E	*40* 	HIĒ, die Befreiung
50	**Doppelter Wind verehrt die Ohren**	4	- + - + A E A E	*43* 	GUAI, der Durchbruch (die Ent-schlossenheit)
51	**Körper öffnen und mit den Zehen stossen**	6	- + <- +> - A E E A A	*51* 	DSCHEN, der Donner (das Erregende, Erschüttern)
52	**Mit der Handfläche auf das Gesicht stechen**	5	- + <- +> - + A E E A A E	*6*	SUNG, der Streit
53	**Die Arme kreuzen und den Lotos streifen**	2	+ - E A	*25* 	WU WANG, die Unschuld (das Unerwar-tete)
54	**Den Vogel beim Schwanz fassen**	16		*32*	HONG, die Dauer
	• **Abwehr rechts**	6	+ - <+ -> + - E A A E E A		
	• **Zurückgleiten links**	2	+ - E A		
	• **Pressen rechts**	3	+ - + E A E		
	• **Beidarmiges Stossen**	5	- <(+) -> + - + A A E A E		
55	**Einarmige Peitsche**	5	- + - <+ -> A E E A A	*60*	DSIĒ, die Beschränkung

Yijian t'ai-chi ch'üan, 6Teile, 64 Figuren, 365 Bewegungen

6.Teil

- 9 Figuren
- 40 Bewegungen
- EB: 42 Atemwechsel
- VB: 34 Atemwechsel

56	**Niederhocken und wie eine Schlange gleiten**	6	EB: + <(-) +> - <+ -> + VB: E E A A E E	*24*	FU, die Wiederkehr (die Wendezeit)
57	**Vorschreiten und mit den Fäusten die sieben Sterne bilden**	2	- + A E	*14*	DA YU, der Besitz von Grossem
58	**Zurückschreiten und den Tiger reiten**	4	- <+ -> + A A E E	*44* 	GOU, das Entgegen-kommen
59	**Körper drehen und den Lotos streifen**	5	- <+ -> + - A A E E A	*13*	TUNG JEN, Gemeinschaft mit Menschen
60	**Bogen spannen und den Tiger schiessen**	3	+ - + E A E	*55* 	FONG, die Fülle
61	**Vordringen, abwehren und mit der Faust stossen**	8	- + <(-) +> - + - + - A E E A E A E A	*3* 	DSCHUN, die Anfangs-schwierigkeit
62	**Sich wie ein Siegel abschliessen**	5	+ - + - + E A E A E	*54*	GUI ME, das heiratende Mädchen
63	**Hände kreuzen**	4	- + - + A E A E	*11*	TAI, der Friede
64	**Abschluss des T'ai Chi**	3	- + - A E A	*63* 	GI DSI, nach der Vollendung

Die 365 Bewegungen werden einzeln in insgesamt 384 Atemwechseln und verbunden in insgesamt 254 Atemwechseln ausgeführt.