

Die 13 wichtigen Regeln oder Prinzipien für die Ausübung des Tai Chi Chuan, die während des übens aufmerksam beachtet und strengstens befolgt werden sollten.

- Die Schultern unten halten (locker) und die Ellenbogen senken.
- Die Brust leicht einsinken lassen und den Rücken aufrecht halten.
- Die Energie entspannt unten im psychischen Nabel-Zentrum (DanTien ca. 6,5 cm unter dem Bauchnabel halten.) Dies geschieht durch das leichte Einsinken der Brust und das Loslassen in der Taille. Das untere DanTien ist der Ort, an dem die Energie (Qi) kultiviert und gesammelt wird. Nach vielen Jahren des Übens produziert die potentielle Energie eine Eindrucksvolle Kraft, welche bei Bedarf zu Angriff und Verteidigung ausgesendet und eingesetzt werden kann.
- Den Kopf aufrecht halten und den Körper gut ausbalancieren.
- In der Taille loslassen.
- Den Schwerpunkt (Center of gravity) wenn erforderlich entsprechend verlagern
- Alle Teile des Körpers werden miteinander koordiniert und verbunden.
- Keine Kraft anwenden aber die Idee ist da.
- Aktion und Idee müssen verbunden sein.
- Die Idee und Energie sollten in Übereinstimmung sein.
- Aktion ist versteckt enthalten in Nicht Aktion.
- Aktion und Nicht Aktion sollten gut aufeinander abgestimmt sein.
- Alle Bewegungen sollten im gleichmäßigen Rhythmus ausgeführt werden. Eine Bewegung folgt der anderen. Keine ruckartigen Bewegungen, sondern wie „einen Seidenfaden vom Kokon abspinnen.“

Yang Shou Chung

Die 13 Stellungen (Techniken) des Tai Chi Chuan wachsen aus den acht Trigrammen und den fünf Phasen der Wandlung.

Die Acht Grundtechniken

1. **Zhou** – Ellenbogenstoß (See ,verborgene Stärke)
2. **Peng** – Hebende Abwehr, Abwehr nach vorne oben (Himmel, reines Yang, elastisch, federnde Stärke)
3. **Cai** – Nach unten ziehen (Wind leicht die Richtung wechselnd)
4. **An** - Stoßen (Feuer, direkt und explosiv, äußerlich stark, innerlich leer)
5. **Ji** – Drücken, pressen (Wasser, äußerlich weich aber unwiderstehlich)
6. **Lie** – Trennen , spalten (Donner, stürmisch zupackend)
7. **Lü** – Zurückrollen (Erde reines Yin, aufnehmendes weiches vorbei-leiten)
8. **Kao** – Schulterstoß (Berg , mit Macht stoppend)

Die 5 Wandlungsphasen

- Zurückschreiten – **tui**
- vordringen -**jin**
- Nach links sehen – **zuogu**
- Nach rechts Blicken – **youpen**
- Zentrieren - **zhongding**