

Taijiquan Grundlagenübungen in 21 Bildern

勁頂領虛

Eine Methode zur Kräftigung des Körpers und Bewegung der Vitalenergie

太極拳初步健身運氣法

von Chen Yanlin

陳炎林

過身鬆開

呼

沉肩垂肘

呼一氣沉丹田



Aus dem Chinesischen übersetzt und kommentiert von Dr. phil. Marko Nedeljković

Wettingen, im Herbst 2020

Vorwort

Eigentlich wollte ich in einem Buch Informationen zu Taiji Partnerübungen mit dem Langstock recherchieren, doch als ich dann in mein Bücherregal griff, hielt ich ein anderes mit dem spannenden Titel „*Tai Ji Qi*“ in den Händen, das ich vor Jahren mal erworben, aber nicht wirklich gelesen hatte. Es durchblättern entdeckte ich darin alte Handzeichnungen zu Bewegungsabläufen abgebildet, die mein Interesse weckten. Dabei handelte es sich um die 21 Bilder der Taijiquan Grundlagenübungen der Familie Yang. Regelmässig und achtsam trainiert sollen durch diese Übungen der Körper gekräftigt und das Bewegen der Vitalenergie geschult werden. Doch in Vergangenheit, so der Autor, hätten die grossen Taiji Meister nur einen ausgewählten Schülerkreis in diese Übungen und das damit verbundene Wissen und Können eingeweiht. Ich wurde neugierig und wollte genaueres über diese Grundlagenübung erfahren, und so war dieses vielversprechende Buch innert wenigen Tagen gelesen. Es handelte sich dabei um eine Englische Übersetzung von Auszügen aus dem Werk „Taiji-Faust, -Säbel, -Schwert, -Stock und -Partnertraining – eine Zusammenstellung“ von Chen Yanlin, der in seinem Buch die vertraulichen Trainingsdokumente der Yang-Familie kopiert und ohne deren Einverständnis veröffentlicht haben soll. Leider war in der übersetzten Ausgabe von Stuart Olson der Chinesische Originaltext nicht mitabgedruckt. Nur auf den aus dem Originaltext übernommenen Handzeichnungen waren einzelne Übungsanweisungen in Chinesischen Schriftzeichen aufgeführt. Meinem Empfinden nach stimmten diese aber nur teilweise mit den Übungsanweisungen in der Englischen Übersetzung überein. Das machte mich etwas stutzig. „Zuerst besinns dann beginns.“ Diesem alten Sprichwort folgend, wollte ich, bevor ich mich ins Üben reinstürzte, wenn irgendwie möglich, zuerst noch einen Blick in Chen Yanlins Originalfassung werfen. Im Internet wurde ich auf der Webseite von Paul Brennan fündig. Dieser Mann hat diverse frühe Schriften über Chinesische Kampfkünste ins Englische übersetzt und samt Originaltext und Bildmaterial der Öffentlichkeit zur freien Nutzung online zur Verfügung gestellt. Obwohl mir Brennans Übersetzung wort- und sinngemäss sehr nahe am Chinesischen Originaltext schien, wollte ich mir eine eigene Übungsgrundlage schaffen, indem ich für mich Chen Yanlins Quellentext selbst ins Deutsche übersetzte. Später fand ich heraus, dass es bereits eine Deutsche Übersetzung von Olsons Englischer Übersetzung gab, was mich noch mehr motivierte eine direkte Übersetzung aus dem Chinesischen ins Deutsche zu verfassen. Von Anbeginn an war mir klar, dass das Übersetzen des Originaltextes erst der Anfang war. Es ist wie beim Kochen: Das beste Rezept nützt nichts, wenn man nicht damit auch kocht. Ausserdem wird man vom Receptelezen und -schreiben alles andere als satt. Und so habe ich mir nach abgeschlossener Übersetzungsarbeit mit grossem „Bewegungshunger“ vorgenommen, während 21 Tagen mindestens eine Stunde täglich die 21er Taiji Qigong Übungsreihe praktisch zu üben und meine dabei gemachten Beobachtungen, Erkenntnisse und weiterführenden Gedanken und Fragen so gut es geht in einem Übungstagebuch zu dokumentieren. Aus 21 Tagen wurden dann doch ganze 60, bis sich bei mir ein Sättigungsgefühl mit einem Bedürfnis nach einer Verdauungspause bemerkbar machte. In dieser praktischen Übungs- und Explorationsphase habe ich viel gelernt, insbesondere, dass die so simpel und einfach anmutenden Bewegungen doch unglaublich gehaltvoll sind und für mich noch ganz viele Entdeckungen bereithalten. Paul Brennans Beispiel folgend, darf auch meine Übersetzung frei genutzt werden, in der Hoffnung, dass auch andere Leserinnen und Leser sich von dieser kleinen aber feinen Taiji Qigong Übungsreihe – gerade in dieser allzu krankheitsfokussierten Corona Zeit – zu gesunder, wohltuender Bewegung freudvoll inspirieren lassen! ☺

Wettingen, im Oktober 2020

太極拳初步健身運氣法 (卷四)

Taijiquan Grundlagenübungen zur körperlichen Kräftigung und Bewegung der Vitalenergie (vierter Band)

人身內部氣之重要。已詳述於卷一第七頁「論意與氣」及第九頁「太極拳中氣之呼吸及運氣法」二章內。惟學者不由初步簡易方法入手。終恐不易得其真諦。本篇為求闡述詳明計。爰將初步健身運氣方法。用圖繪出。以明呼吸與動作之融合。及先天氣與後天氣（即上層氣與下層氣）之升降。俾學者有徑可踵。作為升堂入室之階梯。而免誤入歧途。枉費工夫。斯種健身運氣方法。除學者能藉以鍛鍊內氣外。尚可使習太極拳者。在旅行或環境不許可練習太極拳（即盤架子）時。得以舒展筋骨。調和氣血。增加內勁。使工夫不致中輟。嘗見前輩精於楊派太極拳者。多諳練此法。但均視為珍秘。不願輕易傳人。洵屬可惜。倘有人以之作為八段錦而練深呼吸者。則獲益更非淺鮮。希學者切勿漠視之。

（註意）氣之呼吸。須求其自然。不論呼時。或吸時。當徐徐而行。切勿操之太速。或屏壓抑制。致生流弊。望學者慎之。

Die Wichtigkeit der Vitalenergie im Innern unseres Körpers wurde bereits ausführlich im Band 1 in den beiden Kapiteln „Über das absichtsvolle Bewusstsein [Yi] und die Vitalenergie [Qi]“ auf Seite 7 und „Methoden im Taijiquan zur Atmung und Bewegung der Vitalenergie“ auf Seite 9 besprochen. Doch beginnt man nicht mit einer grundlegenden und einfachen Methode als Einstieg, so ist zu befürchten, dass dessen wahrer Sinngehalt nur schwerlich erfasst werden kann. Daher soll dieser Band eine detaillierte, klar verständliche Darlegung der Grundlagenübungen zur körperlichen Kräftigung und Bewegung der Vitalenergie vermitteln. Um das Zusammenwirken von Atmung und Bewegung zu veranschaulichen, wurden Zeichnungen angefertigt, in welchen auch das Steigen der angeborenen (unteren) Vitalenergie und das Sinken der angeeigneten (oberen) Energie dokumentiert sind. Mit dieser Wegleitung ausgestattet, hat man die Leiter zum Erfolg. Irrwege und unnötige Mühsal bleiben einem erspart. Nebst dem Kultivieren der inneren Vitalenergie kann diese Methode zur Kräftigung des Körpers und Bewegung der Vitalenergie auch für das Üben von Taijiquan dienlich sein. Ist man beispielsweise auf Reisen unterwegs oder sind die Umstände für das Üben der Taiji Form ungünstig, so ist man [durch diese Grundlagenübungen] dennoch in der Lage seine Sehnen und Knochen zu strecken, seine Vitalenergie und seinen Blutfluss auszugleichen und seine innere Kraft zu steigern, so dass das Training zur Vervollkommnung seiner Fertigkeiten ohne Unterbruch weitergeführt werden kann. Ich durfte einige ältere Meister des Yang-Stil Taijiquan erleben, die in dieser Übungsmethode ausgesprochen bewandert waren. Doch für sie war diese [Übungsmethode] eine gut zu hütende Kostbarkeit, welche sie nicht gewillt waren leichten Herzes mit anderen zu teilen. Welch ein Jammer. Wohl wird sie von manchen Leuten als eine Art Baduanjin [Übungsserie der acht Brokate] oder als eine blosser Übungsform zur Tiefenatmung verkannt, doch die Vorteile, die das Üben dieser Methode mit sich bringt, sind um Weiten grösser. Bleibt zu hoffen, dass dies nicht unterschätzt wird.

(Anmerkung) Eine Natürlichkeit in der Atmung ist anzustreben. Egal ob beim Aus- oder beim Einatmen - immer sollte der Atem langsam fließen. Es ist darauf zu achten, dass die Übungsreihe nicht zu schnell ausgeführt wird, oder [auch] dass die Atmung nicht gehemmt wird. Dies würde Nachteile mit sich bringen. Bleibt zu hoffen, dass dies mit Sorgfalt beherzigt wird.

第一式

Bild 1 [1. Atemzug (ausatmen)]

兩足平齊立定。頭正直。（虛領頂勁）眼向前平視。舌抵上腭。唇齒相合。（與太極拳起勢同）以鼻呼氣。（中焦之氣分為上下二層。上由鼻呼出。下漸漸沉入丹田。）沉肩垂肘。含胸拔背。兩手掌心下按。手指前伸。勿用拙力。臂之肘部略曲。勿太伸直。週身鬆開。精神提起。貫至頭頂。「見圖 1」此式動作一個。內氣呼吸轉換亦祇有一呼字。

（註）初學者。當先由動作入手。至於鼻之呼吸。氣之升降。隨其自然可矣。不必有所拘泥。因在內氣未貫通前。倘若過於注及內氣。或有流弊發生。初學者宜加注意焉。

Beide Füße stehen eben zu einander und [das Körpergewicht] gleichmässig ausbalancierend still. Der Kopf ist aufrecht ausgerichtet (wie von oben am Scheitelpunkt aufgehängt darf der Kopf nach unten hin loslassend sich leicht, wendig und zentriert ausbalancieren lassen). Der Blick ist gerade nach vorne gerichtet. Die Zunge liegt am Gaumen. Die Lippen und Zähne berühren sich leicht (so wie bei der Ausgangsstellung in der Taiji Form). Die Atmung erfolgt durch die Nase. (Über den mittleren Erwärmer wird die Vitalenergie in eine oben gelagerte [erworbene] und eine unten gelagerte [angeborene] unterschieden. [Beim Einatmen durch die Nase wird die unten gelagerte Vitalenergie der Wirbelsäule entlang aufwärts gedrängt.] Beim Ausatmen durch die Nase sinkt die unten gelagerte Vitalenergie langsam [wieder zurück] zum Dantian[, dem Energiezentrum im Unterbauch].) Die Schultern setzen und die Ellenbögen hängen lassen. Den Brustraum nach Innen weit werden lassen[, so dass sich das Brustbein entspannt nach unten setzen lassen kann] und den Rücken aufspannen lassen[, so dass der Raum zwischen den Schulterblättern und CV7 sich dehnen lassen darf]. Beide Handflächen geben einen Druck nach unten ab. Die Finger weisen nach vorne. Alles [in wachsam entspannter Leichtigkeit und] ohne Einsatz von unbeholfener Kraft. Die Arme sind in den Ellenbeugen leicht gebeugt, nicht durchgestreckt. Der ganze Körper ist entspannt und gelöst. Der Geist merkt auf, durchdringt den Scheitelpunkt [und ist überhaupt präsent]. (siehe Abbildung 1). Diese Stellung hat nur eine Bewegung [im Sinne eines sich in der Ausgangsstellung Ein- und Ausrichtens]. Auch die innere Atmung zählt als Umwandlungsphase nur ein Ausatmen.

(Anmerkung) Wenn man mit dem Lernen der Übungsreihe anfängt, sollte, noch bevor mit den Bewegungen begonnen wird, darauf geachtet werden, dass das Ein- und Ausatmen durch die Nase und das Steigen und Sinken der Vitalenergie so natürlich wie möglich erfolgt. Ein striktes Befolgen von Regeln braucht es nicht, da die innere Energie noch nicht durchfließend ist. Ist die Aufmerksamkeit zu stark auf die innere Energie gerichtet, so kann dies Probleme verursachen. Darauf sollte von Anbeginn an gut geachtet werden.



zu Abb. 1:

虛領頂勁

Wie am Scheitelpunkt aufgehängt den Kopf leicht, wendig und zentriert ausbalancieren lassen.

沉肩垂肘

Die Schultern setzen und die Ellenbögen hängen lassen.

週身鬆開

Der ganze Körper ist entspannt und gelöst.

呼—氣沉丹田

Ausatmen – Die Vitalenergie sinkt zum Unterbauch (Dantian).

第二式

Bild 2 [2. Atemzug (einatmen und ausatmen)]

兩手同時左右平行向上分開。與肩齊。掌心向下。手指伸直。「見圖 2」

Beide Hände steigen gleichzeitig nach links und rechts sich gleichmässig voneinander wegbewegend zur Seite hin hoch, bis sie auf Schulterhöhe waagrecht zu liegen kommen. Die Handflächen sind nach unten gerichtet. Die Finger sind gerade rausgestreckt. (siehe Abbildung 2).



zu Abb. 2: 丹田氣逼上 氣貼脊背

Die Vitalenergie aus dem Dantian wird nach oben gedrängt und haftet an der Wirbelsäule.

兩臂平肩伸直後 改吸為呼 (氣沉丹田)

Während die Arme auf Schulterhöhe gerade ausgestreckt werden, geht die Einatmung in die Ausatmung über (die Vitalenergie sinkt zum Dantian).

吸—氣貼脊背

Einatmen – Die Vitalenergie haftet an der Wirbelsäule.

呼—氣沉丹田

Ausatmen – Die Vitalenergie sinkt zum Dantian.

氣在兩手分開時。由鼻吸入。(丹田氣「即下層氣」逼上貼於脊背)至兩手分齊後。動作將定時。改吸為呼。(下層氣沉入丹田)此式雖祇有一個動作。但內氣呼吸有二次轉換。

Während sich die Hände von einander wegbewegen, wird die Luft durch die Nase eingeatmet. (Die Vitalenergie aus dem Dantian, bzw. „die unten gelagerte Vitalenergie“ wird nach oben gedrängt um an der Wirbelsäule anzuhaften.) Sind die Hände weit voneinander ausgestreckt und nähert sich die ausdehnende Bewegung ihrem Stillstand, geht die Einatmung in die Ausatmung über. (Die unten gelagerte Vitalenergie sinkt [dabei allmählich] wieder zurück in das Dantian.) Obwohl diese Stellung nur aus einer Bewegung besteht, zählt die innere Atmung dennoch zwei Umwandlungsphasen[, was einem vollen Atemzyklus entspricht].

第三式

Bild 3 [3. Atemzug (einatmen und ausatmen)]

兩手同時向內抱合。（上層氣由鼻吸入。下層氣貼於脊背。）右手置於左手上。成斜十字形。掌心朝下。「見圖 3 黑線手臂部」

Beide Hände werden gleichzeitig nach innen in eine umarmende Position geführt. (Die oben gelagerte[, erworbene] Energie wird durch die Nase eingeatmet, die unten gelagerte[, angeborene] Vitalenergie bindet sich an die Wirbelsäule [und steigt ihr entlang zum Scheitelpunkt hoch].) Die rechte Hand kommt gekreuzt über der linken gelegen und bildet so mit dieser zusammen ein „X“[, welches sich eher in der Horizontalen als in der Vertikalen abzeichnet]. Die Handflächen weisen nach unten. (siehe die mit durchgezogener Linie gezeichneten Arme in der Abbildung 3)



zu Abb. 3:

兩手下垂時 改吸為呼

*Wenn beide Hände nach unten hängen,
geht die Einatmung in die Ausatmung über.*

吸—氣貼脊背

Einatmen – Die Vitalenergie haftet an der Wirbelsäule.

呼—氣沉丹田

Ausatmen – Die Vitalenergie sinkt zum Dantian.

含胸拔背。兩手同時下翻。掌心向裏。手指下垂。（上層氣為呼。下層氣沉入丹田。）「見圖 3 虛線手臂部」此式動作有二。內氣呼吸亦有二。

Den Brustraum nach Innen weit werden lassen[, so dass sich das Brustbein entspannt nach unten setzen lassen kann] und den Rücken aufspannen lassen[, so dass der Raum zwischen den Schulterblättern sich dehnen lassen darf]. Die Hände zeitgleich nach unten hin wenden, so dass die Handflächen [rumpfwärts] nach Innen ausgerichtet sind. Die Finger werden nach unten hängen gelassen. (Die oben gelagerte Energie wird ausgeatmet, die unten gelagerte Vitalenergie sinkt ins Dantian.) (siehe die mit gestrichelter Linie gezeichneten Arme in der Abbildung 3). Diese Stellung setzt sich aus zwei Bewegungen zusammen. Die innere Atmung zählt ebenfalls zwei Umwandlungsphasen[, was wieder einem vollen Atemzyklus entspricht].

第四式

Bild 4 [4. Atemzug (einatmen)]

兩手同時向裏往上翻轉。右手轉至左手內部。兩手掌心均向裏。上身漸漸略下蹲。雙膝漸漸微屈。「見圖 4」（上層氣為吸。下層氣貼於脊背。）此式動作內氣均為一。



Beide Hände weisen [rumpfwärts] nach innen und werden gleichzeitig nach oben hochsteigend gewendet. Dabei wird die rechte Hand gewendet bis sie auf der Innenseite der linken Hand zu liegen kommt. Beide Handflächen sind einwärts gerichtet [und zeigen zu den Wolkentoren]. Der Oberkörper setzt sich allmählich in eine leichte Hocke, die Knie beugen sich langsam ein wenig. (siehe Abbildung 4). (Die oben gelagerte Energie wird eingeatmet, die unten gelagerte Vitalenergie bindet sich an die Wirbelsäule.) Diese Stellung beinhaltet eine Bewegung und eine Umwandlungsphase der inneren Atmung.

zu Abb. 4:

吸—氣貼脊背

Einatmen – Die Vitalenergie haftet an der Wirbelsäule.

第五式

Bild 5 [4. Atemzug (weiter einatmen)]

兩手同時向下往裏收至兩胯旁。掌心朝上。手指前伸。身漸漸上升。膝漸漸撐直。「見圖 5」（上層氣仍為吸。下層氣仍貼脊背。與第四式內氣聯貫為一。）此式動作內氣均為一。



Beide Hände setzen sich gleichzeitig nach unten und einwärts, bis sie seitlich neben den Hüftgelenken zu liegen kommen. Die Handflächen zeigen nach oben, die Finger sind gerade gestreckt. Der Körper steigt allmählich hoch, die Knie werden langsam gerade gedrückt. (siehe Abbildung 5). (Die oben gelagerte Energie wird weiter eingeatmet. Die unten gelagerte Vitalenergie haftet weiterhin an der Wirbelsäule an.) Diese Stellung beinhaltet eine Bewegung und eine [Weiterführung der vorherigen] Umwandlungsphase der inneren Atmung.

zu Abb. 5:

吸—氣貼脊背

Einatmen – Die Vitalenergie haftet an der Wirbelsäule.

第六式

Bild 6 [4. Atemzug (ausatmen)]

兩手同時向上往前伸出。與胸齊。掌心朝上。手指前伸。上身漸漸向下略蹲。雙膝漸漸微屈。（上層氣為呼。下層氣沉入丹田。）「見圖 6」此式動作內氣均為一。



Beide Hände steigen gleichzeitig aufwärts bis auf Brusthöhe und werden nach vorne hin gestreckt. Die Handflächen weisen nach oben, die Finger sind nach vorne hin gestreckt. Der Oberkörper setzt sich allmählich in eine leichte Hocke, die Knie beugen sich langsam ein bisschen. (Die oben gelagerte Energie wird ausgeatmet, die unten gelagerte Vitalenergie sinkt ins Dantian). (siehe Abbildung 6) Diese Stellung beinhaltet eine Bewegung und eine Umwandlungsphase der inneren Atmung.

zu Abb. 6:

呼—氣沉丹田

Ausatmen – Die Vitalenergie sinkt zum Dantian.

第七式

Bild 7 [5. Atemzug (einatmen und ausatmen)]



兩手同時左右平肩分開。掌心朝上。手指伸直。「見圖 7」

Beide Hände öffnen gleichzeitig auf Schulterhöhe nach links und rechts zur Seite hin. Die Handflächen weisen nach oben, die Finger sind gestreckt. (siehe Abbildung 7)

zu Abb. 7:

兩臂平肩伸直後 改吸為

Während die Arme auf Schulterhöhe gerade ausgestreckt werden, geht die Einatmung in die Ausatmung über.

吸—氣貼脊背

Einatmen – Die Vitalenergie haftet an der Wirbelsäule.

呼—氣沉丹田

Ausatmen – Die Vitalenergie sinkt zum Dantian.

氣在兩手分開時為吸。（下層氣貼於脊背）至兩手分齊後。動作將定時。改為呼。身漸漸上升。膝漸漸撐直。（下層氣沉入丹田。）此式動作一。內氣二。

Während die Hände voneinander weg bewegt werden, findet die Einatmung statt. (Die unten gelagerte Vitalenergie bindet sich an die Wirbelsäule.) Sind die Hände weit ausgestreckt und nähert sich die Ausdehnung ihrem Stillstand, beginnt die Ausatmung. (Die unten gelagerte Vitalenergie sinkt ins Dantian.) Allmählich steigt der Körper hoch, und die Knie werden langsam gerade gedrückt. Diese Stellung beinhaltet eine Bewegung und zählt zwei Umwandlungsphasen der inneren Atmung.

第八式

Bild 8 [6. Atemzug (einatmen)]

兩手漸漸握拳向上往內。同時升至兩耳旁。虎口朝上。拳勿握緊。兩臂勿稍有拙力。週身當鬆開。含胸拔背。身漸漸向下略蹲。雙膝漸漸微屈。「見圖 8」（上層氣為吸。下層氣貼脊背。）此式動作內氣均為一。



Beide Hände führen langsam eine Greifbewegung aus und bilden Fäuste, welche nach oben und nach innen geführt werden, so dass sie gleichzeitig neben den Ohren zu liegen kommen. Das Tigermaul[, was bezeichnend ist für den Bereich zwischen Daumen und Zeigfinger ist,] weist bei beiden Fäusten nach oben. Die Fäuste sollen nicht fest geballt werden. In den Armen ist auch der geringste Einsatz von unbeholfener Kraft zu vermeiden.

zu Abb. 8:

吸—氣貼脊背

Einatmen – Die Vitalenergie haftet an der Wirbelsäule.

Der ganze Körper soll entspannt und gelöst sein. Den Brustraum nach Innen weit werden und den Rücken aufspannen lassen. Der Körper setzt sich allmählich in eine leichte Hocke, die Knie beugen sich langsam ein wenig. (siehe Abbildung 8) (Die oben gelagerte Energie wird eingeatmet, die unten gelagerte Vitalenergie bindet sich an die Wirbelsäule). Diese Stellung beinhaltet eine Bewegung und eine Umwandlungsphase der inneren Atmung.

第九式

Bild 9 [6. Atemzug (weiter einatmen)]

兩拳同時外翻。虎口左右相對。拳心向外。「見圖 9」（上層氣仍為吸。下層氣仍貼脊背。與第八式內氣聯貫為一。）此式動作內氣均為一。



Beide Fäuste werden gleichzeitig nach aussen hin gewendet, so dass die Tigermäuler der beiden Fäuste[, also die Faustaugen,] zu einander gerichtet sind. Die Mitte der Fäuste ist nach auswärts gerichtet. (siehe Abbildung 9) (Die oben gelagerte Energie wird weiter eingeatmet. Die unten gelagerte Vitalenergie haftet weiterhin an der Wirbelsäule an.) Diese Stellung beinhaltet eine Bewegung und eine [Weiterführung der vorherigen] Umwandlungsphase der inneren Atmung.

zu Abb. 9:

吸—氣貼脊背

Einatmen – Die Vitalenergie haftet an der Wirbelsäule.

第十式

Bild 10 [6. Atemzug (ausatmen)]

兩拳變掌。同時左右往下分開。與肩齊。掌心向下。手指伸直。身漸漸上升。膝漸漸撐直。「見圖 10」
(上層氣為呼。下層氣沉入丹田。) 此式動作內氣均為一。



Beide Fäuste öffnen sich. Die Handflächen bewegen sich synchron voneinander nach links und rechts zur Seite hin rausreichend weg und sinken bis auf Schulterhöhe. Die Handflächen weisen nach unten, die Finger sind in die Länge gestreckt. Der Körper steigt allmählich hoch, die Knie werden langsam gerade gedrückt. (siehe Abbildung 10). (Die oben gelagerte Energie wird ausgeatmet. Die unten gelagerte Vitalenergie sinkt zurück ins Dantian). Diese Stellung beinhaltet eine Bewegung und eine Umwandlungsphase der inneren Atmung.

zu Abb. 10:

呼—氣沉丹田

Ausatmen – Die Vitalenergie sinkt ins Dantian.

第十一式

Bild 11 [7. Atemzug (einatmen)]

兩掌復漸漸握成拳形。(1) 向上往內同時升至兩耳旁。虎口朝上。含胸拔背。身漸漸向下略蹲。雙膝漸漸微屈。如第八式。「見圖 11 黑線手臂部」(上層氣為吸。下層氣貼脊背。)(2) 兩拳同時上升至太陽穴旁。身漸漸上升。膝漸漸撐直。「見圖 11 虛線手臂部」(上層氣仍為吸。下層氣仍貼脊背。)



Beide Hände schiessen sich allmählich wieder zu Fäusten. (1) Diese werden nach oben und nach innen geführt, so dass sie gleichzeitig neben den Ohren zu liegen kommen. Die Tigermäuler[, bzw. die Faustaugen] weisen nach oben. Den Brustraum nach Innen weit werden und den Rücken aufspannen lassen. Der Körper setzt sich allmählich in eine leichte Hocke, die Knie beugen sich langsam ein wenig. Genau gleich wie im Bild 8. (siehe die mit durchgezogener Linie gezeichneten Arme in der Abbildung 11). (Die oben gelagerte Energie wird eingeatmet. Die unten gelagerte Vitalenergie haftet an der Wirbelsäule.)

zu Abb. 11:

吸—由脊背上升

Einatmen – [Die Vitalenergie] durch die Wirbelsäule hochsteigen [lassen].

(2) Beide Fäuste steigen gleichzeitig bis sie neben den Schläfen zu liegen kommen. Der Körper steigt allmählich hoch, die Knie werden langsam gerade gedrückt. (siehe die mit gestrichelter Linie gezeichneten [mittleren] Arme in der Abbildung 11). (Die oben gelagerte Energie wird weiter eingeatmet. Die unten gelagerte Vitalenergie bleibt an der Wirbelsäule anhaftend.)

(3) 兩拳同時再上升至頭頂。「見圖 11 虛線手臂部」(上層氣仍為吸。下層氣仍貼脊背。)此式動作三。內氣一。

(3) Beide Fäuste steigen gleichzeitig weiter hoch bis auf Höhe des Scheitelpunktes. (siehe die mit gestrichelter Linie gezeichneten [oberen] Arme in der Abbildung 11). (Die oben gelagerte Energie wird weiter eingeatmet. Die unten gelagerte Vitalenergie bleibt an der Wirbelsäule anhaftend.) Diese Stellung beinhaltet drei Bewegungen und eine Umwandlungsphase der inneren Atmung.

第十二式

Bild 12 [7. Atemzug (ausatmen) und 8. Atemzug (einatmen)]

兩拳變掌。(1) 復同時向上舉托。掌心朝上。手指相對。身再漸漸上升。膝再漸漸撐直。足跟略提起。「見圖 12 黑線手臂部」(上層氣為呼。下層氣沉入丹田。)



Beide Fäuste öffnen sich. (1) Die Hände steigen zeitgleich aufwärts und stützen nach oben hin ab. Die Handflächen weisen nach oben, und die Finger zeigen zu einander. Der Körper steigt allmählich wieder hoch, die Knie werden langsam gerade gedrückt, und die Fersen lassen sich leicht anheben. (siehe die mit durchgezogener Linie gezeichneten Arme in der Abbildung 12) (Die oben gelagerte Energie wird ausgeatmet, die unten gelagerte Vitalkraft sinkt ins Dantian.)

zu Abb. 12:

呼—氣沉丹田

Ausatmen – Die Vitalenergie sinkt zum Dantian.

吸—氣貼脊背

Einatmen – Die Vitalenergie haftet an der Wirbelsäule.

(2) 兩手向內叉合。成斜十字形。右手在上。左手在下。掌心均向外。「見圖 12 虛線手臂部」(上層氣改為吸。下層氣貼脊背。)(3) 兩手同時左右下落。置於胯旁。掌心朝上。手指前伸。身膝足漸漸下落。歸至第五式原狀。「見圖 12 虛線手臂部」(上層氣仍為吸。下層氣仍貼脊背。)此式動作三。內氣二。

(2) Beide Hände richten sich nach innen und bilden sich [vor der frontalen Mittellinie] kreuzend ein diagonales „X“. Dabei kommt die rechte Hand über der linken gelegen. Beide Handflächen weisen nach [vorne-]ausen. (siehe die mit gestrichelter Linie gezeichneten [mittleren] Arme in der Abbildung 12). (Die oben gelagerte Energie wechselt und wird eingeatmet. Die unten gelagerte Vitalenergie bindet sich an der Wirbelsäule.)

(3) Beide Hände lassen sich gleichzeitig [weiter] nach unten setzen und kommen neben den Hüften zu liegen. Die Handflächen weisen nach oben, die Finger sind nach vorne gestreckt. Allmählich setzen sich der Körper, die Knie und die Füße wieder und kehren zur gleichen Position zurück wie im Bild 5. (siehe die mit gestrichelter Linie gezeichneten [unteren] Arme in der Abbildung 12). (Die oben gelagerte Energie wird weiter eingeatmet. Die unten gelagerte Vitalenergie haftet weiterhin an der Wirbelsäule.) Diese Stellung beinhaltet drei Bewegungen und zwei Umwandlungsphasen der inneren Atmung.

第十三式

Bild 13 [8. Atemzug (ausatmen), 9. Atemzug (ein- und ausatmen) und 10. Atemzug (ein- und ausatmen)]

(1) 頭部正直。兩手同時向內叉合。置於小腹前。掌心朝上。兩手大指相對。左手在上。右手在下。
「見圖 13」 (上層氣為呼。下層氣沉入丹田。)



(1) Der Kopfbereich ist aufrecht ausgerichtet. Beide Hände kommen nach innen und überlappen sich vor dem Unterbauch. Die Handteller weisen nach oben, die Daumen zeigen zueinander. Die linke Hand ist oben und die rechte Hand liegt darunter. (siehe Abbildung 13). (Die oben gelagerte Energie wird ausgeatmet. Die unten gelagerte Vitalenergie sinkt in das Dantian.)

zu Abb. 13:

呼—氣沉丹田

Ausatmen – Die Vitalenergie sinkt zum Dantian.

吸—氣貼脊背

Einatmen – Die Vitalenergie haftet an der Wirbelsäule.

(2) 兩手臂不動。頭部隨腰腿向左旋轉勢往後轉視。至頸部不能再轉時為止。(上層氣為吸。下層氣貼脊背。)(3) 頭部回轉至原狀。(上層氣為呼。下層氣沉入丹田。)(4) 頭部隨腰腿向右旋轉勢往後轉視。至頸部不能再轉時為止。(上層氣為吸。下層氣貼脊背。)(5) 頭部復回轉至原狀。(上層氣為呼。下層氣沉入丹田。)(此式動作內氣均為五。)

(註) 此式頭部左右往後轉視。加行二次三次均可。惟轉至頭部正直時為止。

(2) Die Arme bewegen sich nicht. Der Kopfbereich folgt der Drehung des Beckens und der Taille nach links in eine sich umdrehende und hinter sich blickende Position, bis der Hals-Nackengebiete nicht mehr weiter drehen kann. (Die oben gelagerte Energie wird eingeatmet. Die unten gelagerte Vitalenergie bindet sich an die Wirbelsäule.)

(3) Der Kopfbereich wird in seine Ausgangsposition zurückgedreht. (Die oben gelagerte Energie wird ausgeatmet. Die unten gelagerte Vitalenergie sinkt ins Dantian.)

(4) Der Kopfbereich folgt der Drehung des Beckens und der Taille nach rechts in eine sich umdrehende und hinter sich blickende Position, bis der Hals-Nackengebiete nicht mehr weiter drehen kann. (Die oben gelagerte Energie wird eingeatmet. Die unten gelagerte Vitalenergie bindet sich an die Wirbelsäule.)

(5) Der Kopfbereich wird in seine Ausgangsposition zurückgedreht. (Die oben gelagerte Energie wird ausgeatmet. Die unten gelagerte Vitalenergie sinkt ins Dantian.) Diese Stellung beinhaltet 5 Bewegungen und Umwandlungsphase der inneren Atmung.

(Anmerkung) Bei dieser Stellung, in welcher der Kopfbereich nach links und rechts hinter sich blickend gedreht wird, ist es in Ordnung diesen Bewegungsablauf ein zweites und drittes Mal zu wiederholen, solange die [abschliessende] Drehbewegung mit einer [den Blick nach vorne gerichteten,] aufrechten Ausrichtung des Kopfbereichs [wie bei der Ausgangsposition] endet.

第十四式

Bild 14 [10. Atemzug (weiter ausatmen)]

兩手掌心同時往內下翻。手背朝上。上身向前彎腰下俯。兩手掌心着地。手指相對。膝部仍直勿曲。倘初學者兩手不能着地。則彎至適當處為止。可勿勉強。日久腰部柔軟後。自能着地。「見圖 14」（上層氣為呼。下層氣沉入丹田。）此式動作呼吸均為一。

（註）此式升俯彎腰動作。亦可加行二次或三次。



Die beiden Handflächen werden zusammen einwärts gerichtet und nach unten gewendet, so dass die Handrücken nach oben weisen. Der Oberkörper kommt nach vorne und indem die Hüften und der untere Rücken gebeugt werden, wölbt er sich [vornüber] nach unten. Beide Handflächen berühren die Erde. Die Finger zeigen zu einander. Die Knie bleiben gerade ohne sich zu beugen.

zu Abb. 14:

呼—氣沉丹田

Ausatmen – Die Vitalenergie sinkt zum Dantian.

Wenn zu Beginn die Hände den Boden nicht berühren können, soll die Beugung nur soweit als angenehm erfolgen und nicht forciert werden. Mit der Zeit werden Hüften und Taille biegsam, und das Runterreichen zur Erde ergibt sich ganz natürlich von alleine. (siehe Abbildung 14). (Die oben gelagerte Energie wird ausgeatmet. Die unten gelagerte Energie sinkt ins Dantian.) Diese Stellung beinhaltet eine Bewegung und eine [Weiterführung der vorherigen] halbe[n] Umwandlungsphase der inneren Atmung.

(Anmerkung) Bei dieser Stellung kann der Bewegungsablauf des Hochsteigens, Vornüber- und Runterbeugens zwei oder drei Mal wiederholt werden. [Das Hochsteigen erfolgt jeweils koordiniert mit einer Einatmung.

(übersetzter Kommentar von Paul Brennan)]

第十五式

Bild 15 [11. Atemzug (einatmen)]

身上升。立直。兩手交叉成斜十字形。掌心向內。右手在外。左手在裏。含胸拔背。身漸漸向下略蹲。雙膝漸漸略屈。「見圖 15」（上層氣為吸。下層氣貼脊背。）



Der Körper richtet sich wieder auf und steht [kerzen]gerade. Beide Hände kreuzen sich und bilden ein diagonales „X“. Die Handflächen zeigen [rumpfwärts] nach innen. Die rechte Hand ist aussen, die linke innen. Den Brustraum nach Innen weit werden und den Rücken aufspannen lassen. Der Körper setzt sich allmählich in eine leichte Hocke, die Knie beugen sich langsam ein wenig. (siehe Abbildung 15). (Die oben gelagerte Energie wird eingeatmet, die unten gelagerte Vitalenergie bindet sich an die Wirbelsäule.) [Diese Stellung beinhaltet eine Bewegung und eine Umwandlungsphase der inneren Atmung.]

zu Abb. 15:

吸—氣貼脊背

Einatmen – Die Vitalenergie haftet an der Wirbelsäule.

第十六式

Bild 16 [11. Atemzug (ausatmen) und 12. Atemzug (einatmen)]

(1) 左手向上舉托。掌心朝上。右手同時下按。掌心朝下。手指伸直。身漸漸上升。膝漸漸撐直。「見圖 16 黑線手臂部」（上層氣為呼。下層氣沉入丹田。）



(1) Die linke Hand steigt hoch, abstützend weist die Handfläche nach oben. Gleichzeitig drückt die rechte Hand nach unten, die Handfläche weist nach unten. Die Finger [beider Hände] sind gerade gestreckt. Der Körper steigt allmählich hoch, die Knie werden langsam gerade gedrückt. (siehe die mit durchgezogener Linie gezeichneten Arme in der Abbildung 16). (Die oben gelagerte Energie wird ausgeatmet. Die unten gelagerte Vitalenergie sinkt ins Dantian.)

zu Abb. 16:

呼—氣沉丹田

Ausatmen – Die Vitalenergie sinkt zum Dantian.

吸—氣貼脊背

Einatmen – Die Vitalenergie haftet an der Wirbelsäule.

(2) 兩手同時上下抱合。復交叉成斜十字形。如第十五式。惟左手在外。右手在裏。含胸拔背。身漸漸向下略蹲。雙膝漸漸微屈。「見圖 16 虛線手臂部」(上層氣為吸。下層氣貼脊背。)此式動作呼吸均為二。

(2) Beide Hände kommen gleichzeitig von oben und unten in eine umarmende Position zusammen und bilden sich kreuzend wieder ein diagonales „X“. Genau gleich wie im Bild 15, nur dass jetzt die linke Hand aussen und die rechte Hand innen liegt. Den Brustraum nach Innen weit werden und den Rücken aufspannen lassen. Der Körper setzt sich allmählich in eine leichte Hocke, die Knie beugen sich langsam ein wenig. (siehe die in gestrichelter Linie gezeichneten Arme in der Abbildung 16). (Die oben gelagerte Energie wird eingeatmet, die unten gelagerte Vitalenergie bindet sich an die Wirbelsäule.) Diese Stellung beinhaltet zwei Bewegungen und zwei Atemphasen.

第十七式

Bild 17 [12. Atemzug (ausatmen) und 13. Atemzug (einatmen)]

(1) 右手向上舉托。掌心朝上。左手同時下按。掌心朝下。手指伸直。身漸漸上升。膝漸漸撐直。「見圖 17 黑線手臂部」(上層氣為呼。下層氣沉入丹田。)



(1) Die rechte Hand steigt hoch, abstützend weist die Handfläche nach oben. Gleichzeitig drückt die linke Hand nach unten, die Handfläche weist nach unten. Die Finger [beider Hände] sind gerade gestreckt. Der Körper steigt allmählich hoch, die Knie werden langsam gerade gedrückt. (siehe die mit durchgezogener Linie gezeichneten Arme in der Abbildung 17). (Die oben gelagerte Energie wird ausgeatmet. Die unten gelagerte Vitalenergie sinkt ins Dantian.)

zu Abb. 17:

呼—氣沉丹田

Ausatmen – Die Vitalenergie sinkt zum Dantian.

吸—氣貼脊背

Einatmen – Die Vitalenergie haftet an der Wirbelsäule.

(2) 兩手同時上下抱合。復交叉成斜十字形。如第十五式。含胸拔背。身漸漸向下略蹲。雙膝漸漸微屈。「見圖 17 虛線手臂部」(上層氣為吸。下層氣貼脊背。)此式動作呼吸均為二。

(2) Beide Hände kommen gleichzeitig von oben und unten in eine umarmende Position zusammen und bilden sich kreuzend wieder ein diagonales „X“. Genau gleich wie im Bild 15. Den Brustraum nach Innen weit werden und den Rücken aufspannen lassen. Der Körper setzt sich allmählich in eine leichte Hocke, die Knie beugen sich langsam ein wenig. (siehe die in gestrichelter Linie gezeichneten Arme in der Abbildung 17). (Die oben gelagerte Energie wird eingeatmet, die unten gelagerte Vitalenergie bindet sich an die Wirbelsäule.) Diese Stellung beinhaltet zwei Bewegungen und zwei Atemphasen.

第十八式

Bild 18 [13. Atemzug (ausatmen)]

(1) 兩手同時下翻。掌心向裏。手指下垂。身與膝之狀態同上式。(上層氣為呼。下層氣沉入丹田。)
) 「見圖 3 虛線手臂部」此式動作內氣均為一。

Beide Hände wenden sich zeitgleich nach unten, so dass die Handflächen [rumpfwärts] nach Innen ausgerichtet sind. Die Finger werden nach unten hängen gelassen. Körper und Knie verhalten sich gleich wie in der vorherigen Stellung. (Die oben gelagerte Energie wird ausgeatmet, die unten gelagerte Vitalenergie sinkt ins Dantian.) (siehe die mit gestrichelter Linie gezeichneten Arme in der Abbildung 3). Diese Stellung besteht aus einer Bewegung und zählt eine Umwandlungsphase der inneren Atmung.

第十九式

Bild 19 [14. Atemzug (einatmen)]

兩手同時向裏往上翻轉。右手轉至左手內部。兩手掌心向裏。身與膝之狀態同上式。「見圖 18」(上層氣為吸。下層氣貼於脊背。)此式動作內氣均為一。(與第四式同)



Beide Hände weisen [rumpfwärts] nach innen und werden gleichzeitig nach oben hochsteigend gewendet. Dabei wird die rechte [linke] Hand gewendet bis sie auf der Innenseite der linken [rechten] Hand zu liegen kommt. Beide Handflächen sind einwärts gerichtet [und zeigen zu den Wolkentoren]. Körper und Knie verhalten sich gleich wie in der vorherigen Stellung. (siehe Abbildung 18[; gleich wie Abbildung 4 (was hier jedoch eigentlich der Abbildung 15 entsprechen sollte)]. (Die oben gelagerte Energie wird eingeatmet, die unten gelagerte Vitalenergie bindet sich an die Wirbelsäule.) Diese Stellung beinhaltet eine Bewegung und eine Umwandlungsphase der inneren Atmung.

zu Abb. 18:

吸—氣貼脊背

Einatmen – Die Vitalenergie haftet an der Wirbelsäule.

第二十式

Bild 20 [14. Atemzug (weiter einatmen)]

兩手同時往下向後收至兩胯旁。掌心朝上。手指伸直。身漸漸略上升。膝漸漸略撐直。「見圖 19」（上層氣仍為吸。下層氣仍貼脊背。）此式動作呼吸均為一。（與第五式同）



Beide Hände setzen sich gleichzeitig nach unten und einwärts, bis sie seitlich neben den Hüftgelenken zu liegen kommen. Die Handflächen zeigen nach oben, die Finger sind gerade gestreckt. Der Körper steigt allmählich etwas hoch, die Knie werden langsam leicht gerade gedrückt. (siehe Abbildung 19[; vergleichbar mit Abbildung 5]). (Die oben gelagerte Energie wird weiter eingeatmet. Die unten gelagerte Vitalenergie haftet weiterhin an der Wirbelsäule an.) Diese Stellung beinhaltet eine Bewegung und eine [Weiterführung der vorherigen] Umwandlungsphase der inneren Atmung. [vergleichbar mit Stellung 5]

zu Abb. 19:

吸—氣貼脊背

Einatmen – Die Vitalenergie haftet an der Wirbelsäule.

第二十一式

Bild 21 [14. Atemzug (ausatmen)]

兩手同時左右略分。上提至兩脅旁。復向下按沉。掌心朝下。身漸漸再上升。膝漸漸再撐直。歸至第一式原狀。「見圖 20」（上層氣為呼。下層氣沉入丹田。）與第一式同。全套完畢後。略停片刻。使週身氣血行走歸回原狀而止。



Beide Hände werden zeitgleich seitlich nach links und rechts etwas voneinander wegbewegt und bis zu den Rippen hoch geführt. Dort wenden sich die Hände wieder und drücken, die Handflächen nach unten zeigend, abwärts.

zu Abb. 20:

虛領頂勁

Wie am Scheitelpunkt aufgehängt den Kopf leicht, wendig und zentriert ausbalancieren lassen.

沉肩垂肘

Die Schultern setzen und die Ellenbögen hängen lassen.

週身鬆開

Der ganze Körper ist entspannt und gelöst.

呼—氣沉丹田

Ausatmen – Die Vitalenergie sinkt zum Dantian.

Der Körper steigt allmählich wieder hoch, die Knie werden langsam wieder gerade gedrückt. Man kommt zurück zur Ausgangsposition der 1. Stellung. (siehe Abbildung 20). (Die oben gelagerte Energie wird ausgeatmet. Die unten gelagerte Energie sinkt ins Dantian.) Genau gleich wie bei der 1. Stellung. Nach Abschluss des gesamten Übungsablaufs ist eine kleine Pause einzulegen, um im ganzen Körper die Vitalenergie und den Blutfluss wieder zurück in ihren ursprünglichen Zustand kommen [zu lassen]. Und Stille kehrt ein.

[Ergänzende Übung zum Abschluss]

(附註) 在練畢全套健身運氣法 (或盤架子或推手或大捋等) 後。倘能兩足並行分開。距離較兩肩略闊。身體下蹲。兩膝微屈。成馬步式。上身正直。虛領頂勁。鬆腰鬆胯。含胸拔背。沉肩垂肘。尾閭中正。兩臂屈彎。手指向前。掌心朝下。「見圖 21 黑線手臂部」

(Anmerkung) Nach abgeschlossenem Training des gesamten Übungsablaufes zur körperlichen Kräftigung und Bewegung der Vitalenergie (oder auch nach der Taiji Form, dem Tuishou oder dem Dalü [„das grosse Zurückrollen“ ist eine Taiji Partnerübung] und dergleichen) kann man die Füße in einem Abstand von bis zu einer doppelten Schulterbreite zueinander setzen, den Körper in die Hocke setzen lassen, die Knie dabei etwas beugen und so in einen Reiterstand kommen. Der Oberkörper ist aufrecht ausgerichtet. Der Kopf darf wie von



oben am Scheitelpunkt aufgehängt nach unten hin loslassend sich leicht, wendig und zentriert ausbalancieren lassen. Die Taille und die Hüften sind entspannt gelöst. Den Brustraum nach Innen weit werden und den Rücken aufspannen lassen. Die Schultern setzen und die Ellenbögen hängen lassen. Das Steissbein zentriert und lotrecht ausrichten lassen. Die Arme sind gebeugt, die Finger sind gerade nach vorne gestreckt, die Handflächen weisen nach unten. (siehe die in durchgezogener Linie gezeichneten Arme in der Abbildung 21)

zu Abb. 21:

呼—氣沉丹田

Ausatmen – Die Vitalenergie sinkt zum Dantian.

將兩手臂及兩膝部。用腰腿勁。隨意抖動一二百下。抖畢後。兩臂左右平肩分開。手指伸直。掌心朝下。復抖動一二百下。「見圖 21 虛線手臂部」使週身氣血流通。心身舒暢。其獲益之甚。則尤非言可喻。

Die Arme und der Bereich um die Knie werden mit der Kraft aus den Hüften je nach Bedarf ein bis zweihundert Mal geschüttelt. Danach werden die Arme auf Schulterhöhe seitlich nach links und rechts von einander wegbewegt. Die Finger sind gerade gestreckt, die Handflächen weisen nach unten. Dann erfolgt ein erneutes, ein- bis zweihundert maliges Schütteln. (siehe die mit gestrichelter Linie gezeichneten Arme in der Abbildung 21). Durch diese Übung werden im ganzen Körper der Fluss der Vitalenergie und die Blutversorgung begünstigt und ein angenehm befreiender Zustand von Geist und Körper bewirkt. Die Vorteile sind dermassen grossartig, dass sie kaum in Worte zu fassen sind.

Quellentexte, Übersetzungen und Videolinks für weiterführende, vergleichende Studien

Gesamtwerk von Chen Yanlin über die Taijiquan Trainingsverfahren der Yang Familie auf Chinesisch:

陈炎林 (Neuausgabe 2018 / Erstausgabe 1943). 太极拳刀剑杆散手合编. 出版社:上海古籍出版社.

Paul Brennans Übersetzung von Chen Yanlins Werk auf Englisch inkl. Originaltext auf Chinesisch:

Taiji compiled: the boxing, saber, sword, pole, and sparring.

<https://brennantranslation.wordpress.com/2014/03/18/taiji-boxing-according-to-chen-yanlin/>

Stuart Olsons Übersetzung von Auszügen aus dem Werk von Chen Yanlin auf Englisch:

Olson, S. (2013). *Tai Ji Qi - Fundamentals of Qigong, Meditation, and Internal Alchemy*. Phoenix, Arizona: Valley Spirit Arts.

Stuart Olsons Übersetzung von Auszügen aus dem Werk von Chen Yanlin auf Deutsch (aus dem Englischen):

Olson, S. (2008). *Das Qi pflegen – Die geheimen Trainingsdokumente der Familie Yang*. Bielefeld: Theseus in J. Kamphausen Verlag.

Videos zu den Taijiquan Grundlagenübungen in 21 Bildern:

- <https://www.youtube.com/watch?v=JQDz1u-ofhs&t=8s> (mein eigenes Video ☺)
- <https://vimeo.com/161354354>
- <https://www.youtube.com/watch?v=UWvDLOJldJU>
- <https://www.youtube.com/watch?v=1Bt23FQH4E>
- <https://www.youtube.com/watch?v=txzvAPGXdWY>
- https://www.youtube.com/watch?v=EqMXU-v_s60
- <https://www.youtube.com/watch?v=DjHGslJRnB0&t=142s>
- <https://www.youtube.com/watch?v=g2joQqbG-mo>
- <https://www.youtube.com/watch?v=qY5rjLr1P4Y>
- <https://www.youtube.com/watch?v=juBXwgV6KWc>
- <https://www.youtube.com/watch?v=ftEbbVpUZeM>
- <https://www.youtube.com/watch?v=E9lOdSkMonY>