

# 37 Stellungen nach Prof. Cheng Man Ching

Namen der 37er Form des Yang Stiles

Die Wiederholungen werden nicht gezählt! Sonst wären es 63 Stellungen. Die 37 Stellungen sind „fett“ hervorgehoben. Da einige Bewegungen wie „**Schritt zurück und den Affen abwehren**“ 3, 5 oder gar 7 Mal wiederholt wurden und werden, kann die Zahl der einzeln gezählten Bewegungen variieren.



Professor Cheng Man Ching

## Teil 1

- (1) Vorbereitung
- (2) Anfang (Wecke das Chi, oder Chi Wecken)
- (3) Abwehren nach links (auch „Schützen Links“)
- (4) Abwehren nach rechts (auch „Schützen Rechts“)
- (5) Zurückrollen (Ziehen)
- (6) Drücken
- (7) Stoßen
- (8) Peitsche („Einfache Peitsche“)
- (9) Hände heben
- (10) Schulterstoß
- (11) Weißer Kranich breitet die Flügel aus (Weißer Kranich kühlt seine Flügel)

- (12) Linkes Knie streifen (Knie bürsten)**
- (13) Spiele die Laute**
- (14) Linkes Knie streifen (Knie bürsten)
- (15) Schritt vor, nach unten ablenken, blockieren und Fauststoß**
- (16) Zurückziehen und Stoßen**
- (17) Hände kreuzen**

## **Teil 2**

- (18) Tiger umarmen und zum Berg zurückkehren**
- (19) Zurückrollen
- (20) Drücken
- (21) Stoßen
- (22) Peitsche
- (23) Faust unter dem Ellenbogen**
- (24) Schritt zurück und den Affen abwehren - rechts**
- (25) Schritt zurück und den Affen abwehren - links**
- (26) Schritt zurück und den Affen abwehren - rechts
- (27) Diagonales Fliegen**
- (28) Wolkenhände - links**
- (29) Wolkenhände - rechts**
- (30) Wolkenhände - links
- (31) Gehockte Peitsche (tiefe Peitsche)**
- (32) Goldener Hahn steht auf einem Bein - rechts**
- (33) Goldener Hahn steht auf einem Bein - links**
- (34) Rechten Fuß heben (Tritt mit dem rechten Fuß)**
- (35) Linken Fuß heben (Tritt mit dem linken rechten Fuß)**
- (36) Drehung und Stoß mit der linken Ferse**
- (37) Linkes Knie streifen und gedrehter Schritt**
- (38) Rechtes Knie streifen (Knie bürsten)
- (39) Schritt vor und tiefer Fauststoß**
- (40) Abwehren nach links (auch „Schützen Links“)
- (41) Abwehren nach rechts (auch „Schützen Rechts“)
- (42) Zurückrollen (Ziehen)
- (43) Drücken
- (44) Stoßen
- (45) Peitsche („Einfache Peitsche“)

## **Teil 3**

- (46) Schöne Frau am Webstuhl 1**
- (47) Schöne Frau am Webstuhl 2**
- (48) Schöne Frau am Webstuhl 3
- (49) Schöne Frau am Webstuhl 4
- (50) Abwehren nach links (auch „Schützen Links“)
- (51) Abwehren nach rechts (auch „Schützen Rechts“)
- (52) Zurückrollen (Ziehen)
- (53) Drücken
- (54) Stoßen
- (55) Peitsche („Einfache Peitsche“)
- (56) Peitsche (Gehockte oder auch tiefe Peitsche)

- (57) **Stoß zu den sieben Sternen**
- (58) **Schritt zurück und/ um den Tiger reiten**
- (59) **Drehung und mit dem Bein über den Lotus streifen**
- (60) **Bogen spannen und den Tiger Schießen**
- (61) Schritt vor, nach unten ablenken, blockieren und Fauststoß
- (62) Zurückziehen und Stoßen Hände kreuzen
- (63) Abschluss (Beenden)

Unter dem Namen "Schritt vor und den Vogel am Schwanz fassen (chin.: Jing Bu Lan Que Wei)" sind 5 Bewegungen (Energien) der Form zusammengefasst:

Peng, Lü, Ji, An, Dan Bian

Hebende Abwehr, Zurückrollen, Drücken, Stoßen und Einfache Peitsche

## Schule von Prof. Cheng in New York, 1970er Jahre



Fotos: (C) Ken Van Sickle

Weitere Informationen zu Cheng Man Ching:

[Artikel zu diesem Tai Chi Stil](#)

[mehr Fotos](#)

[Videos](#)