



# Programm des Wudang Gong Fu

Autor : Daomonk – Michu 唐微真 Tang Wei Zhen  
Auflage 1 Juli 20220

**Dies ist nur für den Eigengebrauch und darf nicht weitergegeben werden.**

# Programm des Wudang Gong Fu

Das ganze Programm sind die Optionen die ich Anbiete und wie es auch Aufgebaut ist. So kann ich dann mit jedem schauen was die Ziele sind und dies auf den Einzelnen anpassen und auch ergänzen.

## Grundlagen

Ein Baum Lebt und steht nur lange mit starken Wurzeln, wie auch ein Haus ohne die Grundpfeiler zusammenstürzt.

Wir leben auch gerne in einem Sauberen Haus und darum sollten wir unser Körper auch reinigen und stärken.

## Grundausbildung

Dieses sind die Grundlagen wo sich dann im ganzen Training und überall wieder Widerspiegeln.

Ich gebe Überall Optionen und Möglichkeiten was jeder selbst daraus macht oder machen kann liegt am Individuum. Als Lehrer Unterstütze ich Leute auf dem Weg der Kultivierung doch jeder muss den Weg selbst beschreiten und Anfängen zu verstehen.

1. Grundübungen (jīběngōng, 基本功)
2. Schritttechnik (Bùfǎgōng 步法功)
3. Körpertechnik (Shēn fǎ gòng 身法共)
4. Handtechnik (shǒufǎ gòng 手法共)
5. Wudang Innere Alchemie (nèijiā gōngfǎ, 内家功法)
6. Daoistische Atem Techniken (dàojiā tūnà, 道家吐纳)
7. Daoistische Übungen wie Dehnen, Selbstmassagen und Schulung des Körper Bewusstseins (dǎoyǐn, 导引)
8. Energie Arbeit (Qìgōng 气功)
9. Stehende Meditation (Zhàn zhuāng 站桩)
10. Sitzende Meditation (Dǎzuò 打坐)
11. Kraft- und Fähigkeits- Training ( Gōnglì 功力)
12. Gong Fu Theorie (gōngfu lǐlùn, 功夫理论)
13. Körper Abklopfen (Pāidǎ 拍打)
14. Philosophie (Zhéxué 哲学)
15. Ernährung (Yíngyǎng 营养)
16. Bewusstseins- und Achtsamkeit - Schulung
17. Chinese Tee Zeremonie (Gōngfūchá 功夫茶)
18. Daoistische Zeremonie

# Abschnitte

Hier habt ihr ein Überblick wie ich die Reihenfolge in etwa bei jedem Schüler mache und auch empfehle.

## Abschnitt 1

1. Rückkehr des Frühlings Qi Gong - Verjüngerungs Qi Gong ( Huí Chūn Qì Gōng 回春气功)
2. Wudang vereinfachte 18 Form (wǔdāng jīngjiǎn 18 shì, 武当精18式)
3. Wudang Geheimes 36 Taiji Form (wǔdāng mìchuan 36 shì tàijí, 武当秘传 36 式太极)
4. Wudang Kampfanwendungen (wǔdāng sǎnshǒu, 武当散手)

## Abschnitt 2

1. Wudang 5 Tiere Qi Gong Form (Wǔdāng wǔ xíng qìgōng 武当五行气功)
2. Himmel, Erde und Mensch Qi Gong (Tiān dì rén qìgōng 天地人气功)
3. Grundlagen Übungen für das Schwert (jiàn fǎ, 剑法)
4. Wudang Taiji Ketten Schwert Form (wǔdāng tàijí liánhuán jiàn, 武当太极连环剑)
5. Wudang Daoistische innere verjüngerungs meditation  
(Wǔdāng dàojiā huíchūn nèiyǎng dǎzuò gōng 武当道家回春内养打坐功)
6. Schiebende Hände (tuīshǒu, 推手)

## Abschnitt 3

1. Wudang Xingyi 5 Elementen Faust (wǔdāng xíngyì wǔxíng quán, 武当形意五行拳)
2. Wudang Xingyi Kannonen Faust Form (wǔdāng xíngyì páochuí quán, 武当形意炮捶拳)
3. Grifftechniken (qíná, 擒拿)

## Abschnitt 4

1. Wudang 5 Elementen Taiji 13 Form (Wǔdāng tàijí wǔ xíng 13 shì , 太武当太极五形 13 式)
2. Wudang Elixir Schwert Form (wǔdāng dān jiàn, 武当丹剑)
3. Wudang Taiyi Freie Faust Form (wǔdāng tàiyì xiāoyáo zhǎng, 武当太乙逍遥掌)

## Abschnitt 5

1. Grundübungen Wudang Bagua Drehende Handflächen (jīběn wǔdāng bāguà zhuǎndòngzhǎng, 基本武当八卦转动掌)
2. Wudang Drachenform Bagua Zhang (Wǔdāng bāguà lóng xíng zhǎng , 武当八卦龙形掌)

## Abschnitt 6

1. Wudang 6 Richtungen Säbel Form (wǔdāng liùhé dāofǎ, 武当六合刀法)
2. Wudang Taiyi Pferdeschwanz Peitsche (wǔdāng tàiyì fúchén, 武当太乙拂尘)
3. Wudang Gong Fu Fächer (Wǔdāng gōngfū shàn, 武当功夫扇)

## Abschnitt 7

1. Wudang Schwarzer Krieger Stock (wǔdāng xuánwǔ gùn, 武当玄武棍)
2. Wudang Geheime 64 Taiji Form (wǔdāng mìchuan 64 shì tàijí, 武当秘传 64 式太极)

## **Abschnitt 8**

1. Wudang Taiyi Baumwollen Handfläche (wǔdāng tàiyǐ mián zhǎng, 武当太乙绵掌)

## **Abschnitt 9**

1. Wudang Zhaobao Taiji 72 Form (wǔdāng zhàobǎo 72 shì tàijí, 武当赵堡 72 式太极)