



# Programm des Wudang Gong Fu

Autor : Daomonk – Michu 唐微真 Tang Wei Zhen  
Auflage 3 November 2022

# 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 empfehle und auch bei jedem Schüler mache.  
Ich färbe folgende Sachen so

Qi Gong & Daoyin

Taijiquan

Xingyiquan

Taiyizhang

Baguazhang

Meditation

**und Waffen zusätzlich Fette Schriftart**

## Abschnitt 1

1. Rückkehr des Frühlings Qi Gong - Verjüngerungs Qi Gong ( Huí Chūn Qì Gōng 回春气功)
2. Grundübungen (jīběngōng, 基本功)
3. Wudang Grundform 6 Form (wūdāng jīngjiǎn 6 shì, 武当精简 6 式)
4. 9 Gunlegende Schrittarbeit 1- 3 ( 9 Jīběn bù fǎ 9 基本步法)
5. Folgeschritt ( Gēnbù 跟步 )
6. Meditation

## Abschnitt 2

7. Wudang Grundform 9 Form (wūdāng jīngjiǎn 9 shì, 武当精简 9 式)
8. 9 Gunlegende Schrittarbeit 4 - 6 ( 9 Jīběn bù fǎ 9 基本步法)
9. Kreuzschritt ( Guòbù 过步 )
10. Wudang 5 Tiere Qi Gong Form 1 Variation (Wūdāng wǔ xíng qìgōng 武当五行气功式)
11. Wudang Kampfanwendungen (wūdāng sǎnshǒu, 武当散手)
12. Taiji Grundübungen ( tàijí jīběngōng, 基本功 )

## Abschnitt 3

13. Wudang Geheimes 36 Taiji Form (wūdāng mìchuán 36 shì tàijí, 武当秘传 36 式太极)
14. Himmel, Erde und Mensch Qi Gong (Tiān dì rén qìgōng 天地人气功)
15. Schiebende Hände (tuīshǒu, 推手)
16. Wudang Kampfanwendungen (wūdāng sǎnshǒu, 武当散手)
17. 9 Gunlegende Schrittarbeit 7 - 8 ( 9 Jīběn bù fǎ 9 基本步法)
18. Rückwärtsschritt (Tuībù 退步)

## Abschnitt 4

19. Wudang 5 Tiere Qi Gong Form 2 Variation (Wūdāng wǔ xíng qìgōng 武当五行气功)
20. Wudang Grundform 18 Form (wūdāng jīngjiǎn 18 shì, 武当精简 18 式)
21. **Grundlagen Übungen für das Schwert (jiànfǎ, 剑法)**
22. 9 Gunlegende Schrittarbeit 9 ( 9 Jīběn bù fǎ 9 基本步法)
23. Wudang Daoistische innere verjüngerungs meditation  
(Wūdāng dàojiā huíchūn nèiyǎng dǎzuò gōng 武当道家回春内养打坐功)

## Abschnitt 5

24. **Wudang Taiji Ketten Schwert Form (wǔdāng tàijí liánhuán jiàn, 武当太极连环剑)**
25. **Wudang Xingyi 5 Elementen Faust (wǔdāng xíngyì wǔxíng quán, 武当形意五行拳)**
26. Grifftechniken (qíná, 擒拿)
27. **Die Acht Brokaten Übungen (Bāduànjīn 八段锦)**

## Abschnitt 6

28. Wudang Grundform 13 Form (wǔdāng jīngjiǎn 13 shì, 武当精简 13 式)
29. **Wudang Xingyi Kannonen Faust Form (wǔdāng xíngyì páochuí quán, 武当形意炮捶拳)**
30. **Wudang 5 Elementen Taiji 13 Form (Wǔdāng tàijí wǔ xíng 13 shì , 太武当太极五形13 式)**
31. **Wudang 5 Tiere Qi Gong Form 3 Variation (Wǔdāng wǔ xíng qìgōng 武当五行气功)**
32. **Grundlagen Übungen Stock (Gùnfǎ 棍法)**

## Abschnitt 7

33. **Die 13 Säulen von Xuan Wu Pai (xuánwǔpài shí sān zhuāngōng 玄武派十三式桩功)**
34. **Wudang Taiyi Freie Faust Form (wǔdāng tàiyì xiāoyáo zhǎng, 武当太乙逍遥掌)**
35. **Xing Yi 12 Tiere (Xíng yì quán shí'èr xíng quán 形意拳 十二形拳) 1 - 3**
36. **Die 9 Grundstöcke (Jiǔ jīběn gùn 九基本棍) 1 - 3**
37. **Wudang Gong Fu Fächer (Wǔdāng gōngfū shàn, 武当功夫扇)**

## Abschnitt 8

38. **Wudang Taiyi Pferdeschwanz Peitsche (wǔdāng tàiyì fúchén, 武当太乙拂尘)**
39. Grundübungen Wudang Bagua Drehende Handflächen  
(jīběn wǔdāng bāguà zhuǎndòngzhǎng, 基本武当八卦转动掌)
40. **Die 9 Grundstöcke (Jiǔ jīběn gùn 九基本棍) 4 - 6**
41. **Xing Yi 12 Tiere (Xíng yì quán shí'èr xíng quán 形意拳 十二形拳) 4 - 6**

## Abschnitt 9

42. **Wudang Elixir Schwert Form (wǔdāng dān jiàn, 武当丹□ )**
43. **Wudang Drachenform Bagua Zhang (Wǔdāng bāguà lóng xíng zhǎng , 武当八卦龙形掌)**
44. **Xing Yi 12 Tiere (Xíng yì quán shí'èr xíng quán 形意拳 十二形拳) 7 - 9**
45. **Die 9 Grundstöcke (Jiǔ jīběn gùn 九基本棍) 4 - 6**

## Abschnitt 10

46. **Xing Yi 12 Tiere (Xíng yì quán shí'èr xíng quán 形意拳 十二形拳) 10 - 12**
47. **12 Brokaten Gesundheits Qi Gong ( Jiànshēn qìgōng shí'èr duàn jīn 健身气功十二段□ )**
48. **Wudang Taiyi Baumwollen Handfläche (wǔdāng tàiyì mián zhǎng, 武当太乙□ 掌 )**

## Abschnitt 11

49. **Wudang 6 Harmonien Säbel Form (wǔdāng liùhé dāofǎ, 武当六合刀法)**

## Abschnitt 12

50. **Wudang Geheime 64 Taiji Form (wǔdāng mìchuán 64 shì tàijí, 武当秘□ 64 式太极)**

### **Abschnitt 13**

51. Die 12 alten Übungen vom Yi Jin Jing (Gǔ chuán yì jīn jīng shí'èr shì 古传易筋经十二式)

52. Wudang Sieben Sterne Schwert (Sword Wǔdāng qīxīng jiàn 武当七星剑)

### **Abschnitt 14**

53. 6 Harmonien Speer ( Liùhé qiāng 六合枪)

### **Abschnitt 15**

54. Wudang Taiyi Baumwollen Handfläche (wǔdāng tàiyǐ mián zhǎng, 武当太乙掌 )

### **Abschnitt 16**

55. Wudang Schwarzer Krieger Stock (wǔdāng xuánwǔ gùn, 武当玄武棍)

### **Abschnitt 17**

56. Wudang Tai Yi Kreisendes Wolken-Schwert  
(wǔdāng tài yǐ xíng yún jiàn 武当太乙行云剑 )

### **Abschnitt 18**

57. Wudang Zhaobao Taiji 72 Form (wǔdāng zhàobǎo 72 shì tàijí, 武当堡 72 式太极)