

## Die 10 Prinzipien von Yang Cheng-Fu

1. Xū Líng Dǐng Jìn 虚 灵 顶 劲

Leer und bereit sein, die Energie auf den Scheitelpunkt richten

2. Hán Xiōng Bá Bèi 含 胸 拔 背

Die Brust einziehen und den Rücken dehnen

3. Sōng Yāo 鬆 腰

Taille und Becken entspannen

4. Xū Shí Fēn Qīng 虚 實 分 清

Leer und Voll klar unterscheiden

5. Chén Jiān Zhuì Zhǒu 沉 肩 坠 肘

Die Schultern senken und die Ellbogen sinken lassen

6. Yòng Yì Bù Yòng Lì 用 意 不 用 力

Die Vorstellung benutzen und nicht Kraft benutzen

7. Shàng Xià Xiāng Suí 上 下 相 随

Oben und unten gegenseitig verbinden

8. Nèi Wài Xiāng Hé 内 外 相 合

Innen und außen gegenseitig verbinden

9. Xiāng Lián Bù Duàn 相 连 不 断

Kontinuierlich bewegen ohne zu unterbrechen

10. Dòng Zhōng Qiú Jìng 动 中 求 静

In der Bewegung die Stille suchen