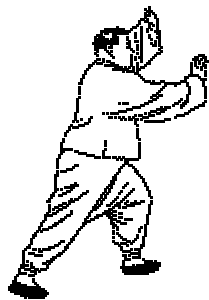


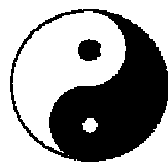
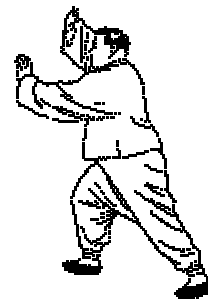
二十四式简化杨氏太极拳



Tai Ji Quan

Vereenvoudigde
Yangstijl

24-vorm



Inleiding

Wat is tai ji quan?

Tai Ji is een begrip uit de Chinese filosofie. Tai Ji is het allerhoogste en bron van alles. Uit Tai Ji komen yin en yang voort. Yin en yang bepalen de 'tienduizend dingen' tussen hemel en aarde. Quan betekent: vuist of vechten. Tai Ji Quan zou je dus kunnen vertalen met "het allerhoogste vechten" of "vechten volgens de principe's van yin en yang".

De oude Chinese meesters hebben deze vechtbewegingen verstoep in een langzame dans. Afwisselend aanval (yang) en verdediging (yin). Bij elke beweging horen toepassingen.

Waarom tai ji quan?

- als vechtsport of voor zelfverdediging
- voor een goede conditie (gezondheid)
- om te ontspannen

Hoe werkt het?

Bij ons in het Westen stroomt bloed door de bloedvaten. In China ook. Maar bovendien kennen ze daar qi (spreek uit "tjisi") dat door de meridianen (qi-vaten) stroomt. Qi is levensenergie. Als de qi vrijuit stroomt ben je gezond - als de qi stagneert krijg je ergens last van.

Tai Ji laat de qi beter stromen.

Vereenvoudigde Yangstijl

De traditionele Tai Ji stijlen zijn voor veel mensen te moeilijk en het duurt ook vaak te lang om ze te leren. Om mee te beginnen zijn ze in elk geval niet zo geschikt.

De Chinese overheid heeft in 1956 enkele Chinese grootmeesters aan het werk gezet om een korte en eenvoudige Tai Ji vorm te bedenken die voor iedereen toegankelijk moest zijn. Dit werd de Vereenvoudigde Yangstijl - ook wel 24-vorm, korte vorm of Pekingstijl genoemd. Hij is gebaseerd op de bewegingen uit de traditionele Yangstijl die zich kenmerkt door grote open bewegingen, harmonieus en gelijkmatig uitgevoerd.

De Vereenvoudigde Yangstijl werd snel populair in China en ook in de rest van de wereld.

De bewegingen zijn niet al te moeilijk en beginners kunnen deze stijl in 3-4 maanden leren. Hij is met name heel geschikt voor ouderen of mensen met een iets mindere conditie. Afhankelijk van je tempo duurt de 24-vorm ongeveer 5-7 minuten.

Maar de vereenvoudigde yangstijl biedt ook een stevige basis voor beoefening van andere stijlen. Veel Tai Ji scholen beginnen hun opleiding met deze korte vorm. Daarna kun je dan verder met een traditionele vorm of een andere moderne Tai Ji stijl zoals de 42-competitievorm uit 1989 waarin je alle bewegingen van de 24-vorm terug vindt.

Nederlandse boeken over de 24-vorm:

- Tai Chi Chuan 24 & 48 oefeningen, Liang Shou-Yu en Wu Wen-Ching (Omega Boek 1998)
- Tai Chi - de gids voor beginners, Andrew Austin (Forte Uitgevers 2005).

Twee filmpjes van de 24-vorm kun je downloaden van www.taijiquangroningen.nl en bijvoorbeeld afspelen met de Windows Media Player of de Real Player. Op deze website vind je ook een mp3-bestand met instructies voor uitvoering van de vorm.

Lijst met posities

1	Beginnen	qǐ shì	起势
2	Scheid de manen van het wilde paard	yě mǎ fēn zōng	野马分鬃
3	Witte kraanvogel spreidt zijn vleugels	bái hè liàng chì	白鹤亮翅
4	Strijk langs knie en stap naar voren	lōu xī ào bù	搂膝拗步
5	Handen bespelen de luit	shǒu hūi pí pá	手挥琵琶
6	Stap terug om de aap te verjagen	dào niǎn hóu	倒撵猴
7	Grijp de mus bij de staart - links	zǒu lǎn què wěi	左揽雀尾
8	Grijp de mus bij de staart - rechts	yòu lǎn què wěi	右揽雀尾
9	Enkele zweepslag	dàn biān	单鞭
10	Beweeg handen als wolken	yún shǒu	云手
11	Enkele zweepslag	dàn biān	单鞭
12	Hoog klopje op het paard	gāo tàn mǎ	高探马
13	Trap met rechterhiel	yòu dēng jiǎo	右蹬脚
14	Sla tegen oren met beide vuisten	shuāng fēng guàn ěr	双风贯耳
15	Draai lichaam en trap met linkerhiel	zhuǎn shēn zǒu dēng jiǎo	转身左蹬脚
16	Lage houding en sta op één been - links	zǒu xià shì dú lì	左下势独立
17	Lage houding en sta op één been - rechts	yòu xià shì dú lì	右下势独立
18	Mooie dame weeft met schietspoel	yù nǚ chuān sūo	玉女穿梭
19	Naald op zeebodembodem	hǎi dǐ zhēn	海底针
20	Open waaier vanuit de rug	shàn tōng bèi	肩通背
21	Draai lichaam, verplaats, weer af, vuiststoot	zhuǎn shēn bān lǎn chuí	转身搬拦捶
22	Verzegelen en sluiten	rú fēng sì bì	如封似闭
23	Kruis handen	shí zì shǒu	十字手
24	Afsluiten	shōu shì	收势

Aanwijzingen

Ademen: natuurlijk in- en uitademen door neus. Verder niet over nadenken.

Bewegen: langzaam en vloeiend. "Tai Ji Quan is als een machtige rivier die ononderbroken voortstroomt."

Denken: concentreer je op het goed uitvoeren van de bewegingen.

Oefentips

- herhaal thuis na afloop van de les de nieuwe bewegingen
- probeer elke dag een kwartiertje te oefenen; tijdstip maakt niet uit
- Tai Ji in de buitenlucht is het beste

Vorbereiding

- sta met je voeten naast elkaar, armen hangen opzij, handen raken de bovenbenen. positie: zuid.
- hoofd rechtop, ogen kijken naar voren, tong tegen gehemelte, schouders ontspannen, borst in, buik en onder rug ontspannen, knieën iets gebogen
- adem een paar keer in en uit door de neus (buikademhaling)



1. Beginnen (qi shi)

- zak ietsje door de knieën, breng alle gewicht over op je rechterbeen en stap met links uit op schouderbreedte
- gewicht in 't midden, omhoog komen
- til de armen aan de pols omhoog tot schouderhoogte
- duw handen omlaag tot voor de buik en zak door de knieën met bovenlichaam rechtop



Je staat nu in de paardrijstand (ma bu). Beide voeten dragen de helft van je gewicht.

2. Scheid de manen van het wilde paard (ye ma fen zong)

links

- handen uit elkaar, gewicht op rechts, rechterhand cirkelt omhoog
- hou een bal vast: rechterhand boven – palmen wijzen naar elkaar
- trek linkervoet bij en laat de voorvoet op de grond rusten (T-stand)
- kijk naar je rechterhand



- zak een beetje in je rechterbeen en stap schuin naar achteren uit met links (eerst hak op de grond).
- gewicht naar voren, middel draait, handen uit elkaar:
- beweeg de linkerhand alsof je een frisbee werpt: hij eindigt op mondhoogte met palm schuin omhoog; rechterhand komt opzij van je heup met palm laag; draai rechtervoet iets bij (duw hak terug)
- ogen volgen de linkerhand



positie: linker boogstand naar het oosten

rechts

- gewicht terug, draai linkervoet open op hak
- gewicht naar voren en trek rechtervoet bij
- handen houden een bal vast, linkerhand boven (hoge hand blijft hoog)
- zak ietsje in je linkerbeen en stap uit met rechts (eerst hak)
- gewicht naar voren, handen uit elkaar, middel draait
- beweeg je rechterhand alsof je een frisbee wegwerpt; breng de linker opzij van je heup (ogen volgen rechterhand)



positie: rechter boogstand naar het oosten



links



- gewicht terug, draai rechtersvoet open op hak
- gewicht naar voren en trek linkervoet bij
- handen houden een bal vast, rechterhand boven (hoge hand blijft hoog)
- zak ietsje in je rechterbeen en stap uit met links (eerst hak)
- gewicht naar voren, handen uit elkaar, middel draait
- beweeg je linkerhand naar voren; breng de rechter opzij van je heup (ogen volgen rechterhand)

positie: linker boogstand naar het oosten

In deze beweging sta je afwisselend in de linker en rechter boogstand (gong bu). De gewichtsverdeling is 70-30. Bovenlichaam rechtop. Denk eraan dat de tenen van de voorste voet naar het oosten wijzen.

3. Witte kraanvogel spreidt zijn vleugels (bai he liang chi)

- half stapje naar voren met achterste voet
- rechterhand erbij; hou bal vast met linkerhand boven
- gewicht terug
- middel draait naar rechts, breng rechterhand omhoog
- kijk naar je rechterhand
- draai middel terug naar voren, til linkervoet op en breng linkerhand opzij van heup (palm laag), zet linkervoet iets naar links neer op de voorvoet, vingers rechterhand wijzen omhoog met palm links, kijk naar voren
- dit is een "lege stand" (xu bu) met vrijwel alle gewicht op rechts (95%)



Kraanvogel

In China is de kraanvogel is een symbool voor lang leven, geluk en welstand. Deze elegante vogels kunnen wel 60-80 jaar oud worden. Volgens de taoistische overlevering verzorgen ze het vervoer van onsterfelijken tussen de verschillende werelden.

Een kraanvogelpaar blijft hun hele leven bij elkaar. Kraanvogels slapen op één poot. Ze hebben lange poten waarmee ze door ondiep water waden en krachtige grote vleugels die ze op allerlei manieren kunnen bewegen. Het zijn spectaculaire dansers -ook buiten de paartijd.

Kraanvogelbewegingen worden veel geïmiteerd in dans, vechtkunst en qigong.

Alle standen tot nu toe:

Ma bu

Zitten in het midden heet in het Chinees: ma bu - de paardrijzit. Zoals een ruiter op een paard zit.

De gewichtsverdeling is 50%-50%.

Gong bu

Spreek uit "kong poe".

Gong is boog. De pijl-en-boog stand. Het gestrekte been is de pijl. Voorste voet staat in de looprichting, achterste voet staat 45 graden opzij.

De gewichtsverdeling is 70% - 30%.

Ding bu

T-stand. Ook wel "Han ji bu" (spreek uit "gan tji poe"). De koude kip stand: denk aan een kip die op 1 poot staat te kleumen. Bijna alle gewicht rust op één been en het andere is bijgetrokken op de voorvoet of tenen, klaar om uit te stappen. De bijgetrokken voet staat haaks op de ander, zodat ze samen de letter T vormen. De gewichtsverdeling is 95% - 5%.

Xu bu

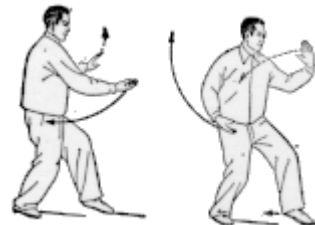
Spreek uit "sju poe". Lege stand. Bijna alle gewicht op de achterste voet en de ("lege") voet voor staat losjes op de grond op voorvoet of hak. Achterste voet wijst 45 graden opzij. Buig knie van het lege been.

De gewichtsverdeling is 95% - 5%.

4. Strijk langs knie en stap uit (lou xi ao bu)

Links

- draai middel naar links en draai rechter handpalm naar je toe
- rechterhand aan de pols omlaag, middel draait naar rechts, linkerhand gaat voor je hoofd langs naar je rechter schouder (palm rechts)



- rechterhand cirkelt door omhoog met palm boven, kijk naar deze hand; trek linkervoet bij
- stap uit met links (eerst hak)
- gewicht verplaatsen, kijk naar voren, middel draait naar links, linkerhand cirkelt voor de buik langs met palm laag
- duw met rechterpalm via je oor naar voren
- linkerhand opzij van heup met palm laag



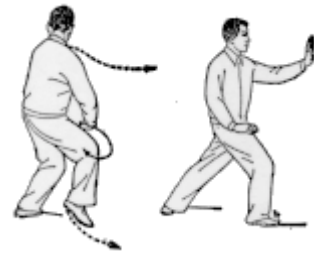
Je staat nu in de linker boogstand en je kijkt naar het oosten.

Rechts

- gewicht op rechts, draai linkervoet open
- draai rechter palm naar je toe en breng hand voor je hoofd langs tot bij je linker schouder
- rechterhand omhoog met palm boven (kijken)
- gewicht naar voren, voet bijtrekken



- stap uit met rechts (hak), kijk naar voren
- rechter palm cirkelt voor de buik langs met palm laag
- gewicht naar rechtervoet, middel draait naar rechts
- duw met linkerpalm via je oor naar voren
- rechterhand opzij van heup, palm laag



Je staat nu in de rechter boogstand.

Links

- gewicht terug op links
 - draai rechtervoet open (45 graden)
 - draai linkerpalm naar je toe en breng hand voor je hoofd langs naar je rechter schouder; breng rechterhand omhoog met palm boven, kijk naar je rechterhand
 - gewicht naar voren en trek linkervoet bij
 - stap uit met links (eerst hak), kijk naar voren
 - middel draait naar links, linkerhand cirkelt voor de buik langs met palm laag
 - duw met rechterpalm via je oor naar voren
 - linkerhand opzij van heup, palm laag
- linker boogstand



Belangrijk is om het voor de buik langs strijken en de duw naar voren te combineren met de draaiing van het middel. In Tai Ji komen vrijwel alle bewegingen voort uit het middel.

5. Handen bespelen de luit (shou hui pi pa)

- half stapje naar voren met rechts
- trek rechterhand terug, gewicht terug
- middel draait, linkerhand naar voren
- til linkervoet op
- middel terug naar voren
- breng rechterhand naast linker elleboog en zet tegelijkertijd linkervoet zachtjes neer op de hak, druk hand en elleboog iets naar elkaar toe



Dit is weer een lege stand met vrijwel alle gewicht op rechts (95%)



Pi Pa

De pipa is een Chinese luit. Hij heeft vier snaren. Je houdt hem ongeveer vast zoals in de Tai Ji vorm: de rechterhand is onder en tokkelt, de linkerhand is boven en drukt de snaren in.

In het oude China werd bij feesten en uitjes vaak een pipa-speelster uitgenodigd voor de muzikale omlijsting.

6. Stap terug om de aap te verjagen (dao nian hou)

rechts

- cirkel rechterhand aan de pols omlaag en daarna omhoog (arm licht gebogen), middel draait naar rechts, kijk naar je rechterhand
- draai beide palmen naar boven
- breng rechterhand bij oor, linker voorvoet schuin achter neerzetten, kijk naar voren
- duw met rechterhand naar voren, trek linkerhand terug en breng alle gewicht naar je achterste been
- rechterhak los en voet bijdraaien
- lege stand, linkervoet staat schuin



links

- cirkel linkerhand aan de pols omlaag en naar boven, lichaam draait naar links, draai beide palmen naar boven, kijk naar je linkerhand
- breng linkerhand bij oor en rechter voorvoet schuin achter neerzetten, kijk naar voren
- duw met linkerhand naar voren, trek rechterhand terug en verplaats gewicht naar achteren
- linkerhak los, voet bijdraaien



rechts

- cirkel rechterhand omlaag en naar boven, lichaam draait naar rechts, draai beide palmen naar boven, kijk naar je rechterhand
- rechterhand bij oor en linkervoorvoet schuin achter neerzetten, kijk naar voren
- duw met rechterhand, trek linkerhand terug en breng alle gewicht naar je achterste been
- rechterhak los en voet bijdraaien



links

- cirkel linkerhand aan de pols omlaag en naar boven, lichaam draait naar links, draai beide palmen naar boven, kijk naar je linkerhand
- breng linkerhand bij oor en rechter voorvoet schuin achter neerzetten, kijk naar voren
- duw met linkerhand, trek rechterhand terug en verplaats gewicht naar achteren
- linkerhak los, voet bijdraaien



De hele beweging is achterwaarts in westelijke richting. Probeer op dezelfde hoogte te blijven. Bij "palmen hoog" maken de armen een hoek van ongeveer 120 °. Belangrijk is om het duwen met "gewicht terug" te combineren. De man op de plaatjes kijkt niet terug. Dat kan ook. Vooral in de traditionele Tai Ji vormen vindt men het belangrijker om de tegenstander in het oog te houden.

7. Grijp de mus bij de staart – links (zuo lan que wei)

Afweren

- draai iets naar rechts op rechter voorvoet (tenen wijzen zuid)
- rechterhand cirkelt omhoog
- hou bal vast met rechterhand boven
- trek linkervoet bij



- alle gewicht op rechts
- stap schuin naar achter uit met links
- gewicht naar voren en handen uit elkaar
- breng gebogen linker onderarm op borsthoogte (palm binnen) en rechterhand opzij van middel
- je staat in een linker boogstand



Terugtrekken

- draai iets naar links
- steek linkerhand schuin omhoog (palm laag)
- breng rechterhand naar voren (palm boven)
- trek beide handen omlaag, gewicht terug
- linkerhand voor de borst (palm binnen), rechter aan de pols omhoog – kijk naar deze hand



Drukken

- plaats rechterpalm tegen de pols van linkerhand en draai middel naar voren
- druk recht vooruit, gewicht naar voren
- de kracht komt uit het strekken van het rechter been



Duwen

- draai palmen naar beneden
- armen parallel, ellebogen laag
- gewicht terug, trek handen terug, voorvoet los van de grond
- handen omlaag tot voor de buik en duw met beide palmen naar voren, gewicht naar voren



positie: oost

Overgang naar rechts

- gewicht op rechts, middel draai naar rechts
- linkervoet indraaien op hak (tenen zuid)
- rechterhand maakt halve cirkel met de klok mee, gewicht op links, rechtervoet bijtrekken
- hou bal vast met linkerhand boven



8. Grijp de mus bij de staart – rechts (you lan que wei)

Afweren

- alle gewicht op links
- stap uit met rechts in rechter boogstand
- gewicht naar voren en handen uit elkaar
- breng gebogen rechter onderarm op borsthoogte (palm binnen) en linkerhand opzij van heup
- je staat nu in een rechter boogstand



Terugtrekken

- draai iets naar rechts
- steek rechterhand schuin omhoog (palm laag)
- breng linkerhand naar voren (palm boven)
- trek beide handen omlaag, gewicht terug
- rechterhand voor de borst (palm binnen), linkerhand aan de pols omhoog – kijk naar deze hand



Drukken

- palm tegen de pols van rechterhand
- draai middel naar voren
- druk recht vooruit, gewicht naar voren
- de kracht komt uit het strekken van het linker been



Duwen

- draai palmen naar beneden
- armen parallel, ellebogen laag
- gewicht terug, trek handen terug, linkervoet op hak
- handen omlaag tot voor de buik en duw met beide palmen naar voren, gewicht naar voren



positie: west

Toelichting

Grijp de mus bij de staart bestaat uit vier belangrijke tai ji basistechnieken: afweren, terugtrekken, drukken en duwen. In totaal zijn er acht van deze technieken. De andere vier zijn: neertrekken, splijten, elleboogstoot en lichaamsstoot. De laatste twee komen niet in de 24-vorm voor.

De handpositie met de ene palm boven (yang) en de ander beneden (yin) noemen we "yin-yang handen". Verder: een hand ver van je lichaam (yang) en een dichtbij (yin) en bovendien: een hand hoog (yang) en een laag (yin).

Bij "drukken" vormen beide armen met de schouders een cirkel. Belangrijk is dat je eerst je middel naar voren draait en dan pas naar voren komt door je achterste been te strekken.

Bij duwen maken de handen een staande cirkel: eerst handen aan de pols terugtrekken, dan voor de buik langs en omhoog duwen.

9. Enkele zweepslag (dan bian)

Haakhand

- gewicht op links, rechtersvoet indraaien op hak (tenen zuid), rechterhand omlaag
- handen wisselen (rechter boven, linker onder)
- draai naar rechts, gewicht terug op rechterbeen
- rechterhand cirkelt met palm binnen voor je hoofd langs naar rechts
- dan palm naar buiten, maak een haakhand (zuidwest), elleboog laag
- linkerhand cirkelt naar rechterschouder (palm binnen)
- trek linkervoet bij, kijk naar je linkerhand

positie: zuid



Zweepslag

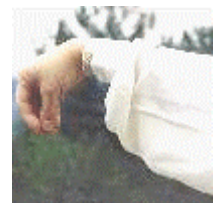
- stap schuin naar achteren uit op de hak
- gewicht naar voren, middel draait naar links, linkerhand draait mee (palm binnen), rechtersvoet bijdraaien
- duw met linkerhand

positie: linker boogstand naar het oosten

Toelichting

De linkerarm is hier de zweep en het cirkeltje dat de linkerhand maakt om de duw uit te voeren lijkt op het knallen van de zweep.

Haakhand: laat de hand aan de pols hangen en plaats alle vingers tegen de duim.



haakhand

Tai ji – richtlijnen voor de beweging

Ontspannen Beweeg ontspannen en natuurlijk - als wolken die voorbij drijven in de lucht. De wind stuurt de beweging van de wolken - jij stuurt de beweging van je lichaam. Gebruik je denken, gebruik geen kracht.

Langzaam Breng rust in je beweging. Als je langzaam beweegt kun je je goed op details concentreren en de bewegingen weloverwogen uitvoeren. Je ademhaling wordt langzaam en diep.

Vloeiend Streef naar een vloeiende beweging met een constante snelheid. "Tai Ji Quan is als de Yangzi rivier die alsmat voortstroomt tot ze uitmondt in de zee" zeggen de Tai Ji Klassieken. Val niet in een positie maar verplaats je gewicht geleidelijk van het ene naar het andere been. Volg met je ogen de beweging van je hand.

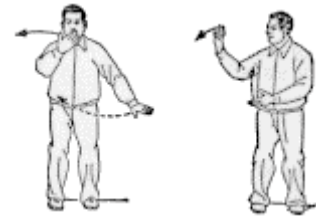


Rond Alle bewegingen in Tai Ji zijn rond en cirkelvormig. Iets dat rond is kun je moeilijk aanvallen en cirkelvormige bewegingen hebben vaak ook meer kracht. Bovendien is rond harmonieuzer en natuurlijker dan rechtlijnig en hoekig.

10. Beweeg handen als wolken (yun shou)

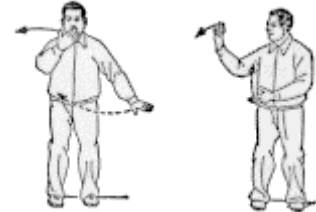
1^e keer

- gewicht terug op rechts
- linkervoet indraaien op hak (tenen zuid) en linkerhand omlaag
- open rechterhand (palm naar buiten)
- wissel handen (links omhoog, rechts omlaag)
- draai naar links en verplaats gewicht naar links
- linkerpalm voor gezicht langs, rechterhand voor de buik
- trek rechtervoet bij
- wissel handen: rechter omhoog met palm naar gezicht, linker omlaag (kijk naar rechterhand)
- draai middel naar rechts, rechterpalm gaat voor je gezicht langs, linker voor de buik
- breng gewicht op rechterbeen



2^e keer

- rechterpalm naar buiten
- stap opzij uit met links
- handen wisselen: linker boven
- draai naar links en verplaats gewicht naar links
- linkerpalm voor gezicht langs, rechterhand langs buik
- trek rechtervoet bij
- wissel handen
- draai middel naar rechts
- rechterpalm voor gezicht langs, linker voor de buik
- breng gewicht op rechterbeen



3^e keer

- rechterpalm naar buiten
- stap opzij uit met links
- handen wisselen: linker boven
- draai naar links en verplaats gewicht naar links
- linkerpalm voor gezicht langs, rechterhand langs buik
- trek rechtervoet bij
- wissel handen
- draai middel naar rechts
- rechterpalm voor gezicht langs, linker voor de buik
- gewicht op rechts



Je stapt twee keer naar links uit en je trekt driemaal je rechtervoet bij. Belangrijk is: handen draaien met het middel mee, net als wolken die meedrijven met de wind.

11. Enkele zweepslag (dan bian)

Haakhand

- trek linkervoet bij (hak los)
- maak een haakhand met rechts (zuidwest), linkerhand bij schouder

Zweepslag

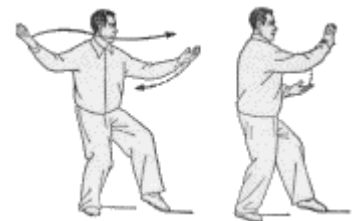
- stap schuin naar achteren uit op de hak
- kom naar voren, middel draait naar links, linkerhand draait mee, rechtervoet bijdraaien
- duw met linkerhand

positie: linker boogstand naar het oosten



12. Hoog klopje op het paard (gao tan ma)

- half stapje naar voren met rechts
 - draai palmen naar boven, kijk naar je rechterhand
 - gewicht op rechts, kijk naar voren
 - duw rechterhand naar voren omhoog, trek linkerhand terug
 - linkervoet los en ietsje naar voren op voorvoet neerzetten
- positie: lege stand naar het oosten



13. Trap met rechterhiel (you deng jiao)

- schuif linkerhand over rechterpols en stap opzij uit met linkervoet (tenen noordoost)
- kom naar voren, handen maken grote cirkel voor de borst
- trek rechtervoet bij, handen kruisen (rechterhand onder) en samen met de knie omhoog, palmen binnen
- kijk naar zuidoost, draai palmen naar buiten
- trap met hak naar zuidoost en handen uit elkaar (alsof je een gordijn opendoet)

rechtervoet en rechterhand bewegen tegelijk naar voren en je kijkt dus in de richting van de trap



14. Sla tegen oren met beide vuisten (shuang feng guan er)

- laat rechtervoet aan knie hangen (knie hoog)
- linkerarm erbij, armen aan weerszijden van de knie, palmen binnen
- breng handen opzij van middel (palm boven) en stap uit met hak
- cirkel handen buitenom naar voren, maak twee vuisten en breng gewicht naar voren



positie: rechter boogstand naar zuidoost

15. Draai lichaam en trap met linkerhiel (zhuan shen zuo deng jiao)

- gewicht op links, rechtervoet indraaien tot noordoost
- open vuisten en maak grote cirkel voor de borst
- gewicht op rechts, trek linkervoet bij, kruis handen met linkerhand onder
- til linkerknie op (hoog), handen gekruist voor je gezicht met palmen naar je toe
- draai palmen naar buiten
- kijk en trap met hak naar noordwest en spreidt handen



linkervoet en linkerhand bewegen tegelijk naar voren, kijk in de richting van de trap (noordwest)

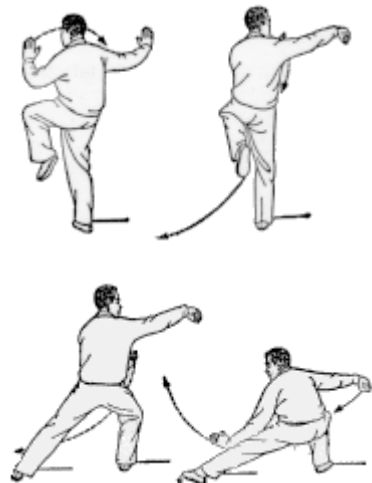
Als je met rechts trapt, dan kruis je je handen met de rechterhand onder (of buiten); trap je met links dan kruis je de handen met de linkerhand onder.

Beter staan op één been. Een paar tips:

- zet je voet schuin neer
- zit in het standbeen
- trek je buik iets in
- kijk naar één punt, het liefst in de verte
- versterk je beenspieren (bijvoorbeeld door te zitten in "ma bu")
- vertrouw erop dat je het kunt

16. Lage houding en sta op een been – links (zuo xia shi du li)

- trek linkerbeen in, knie blijft hoog
- maak haakhand met rechts (noordoost) en breng linkerpalm opzij van rechterschouder
- stap met links uit naar het westen: eerst voorvoet dwars neerzetten, dan hele voet
- zak in je rechterbeen (knie in de richting van de tenen) en schuif je linkervoet naar voren – zo ver je kunt
- breng linkerhandrug opzij van linker bovenbeen, vingers wijzen naar voren, ogen volgen de hand, romp blijft rechtop
- draai linkervoet open op de hak, naar het westen of verder

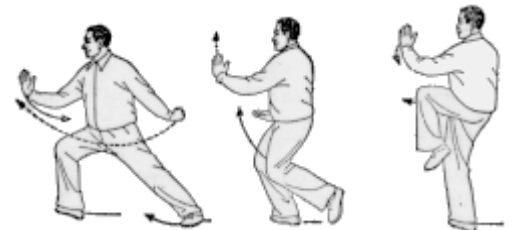
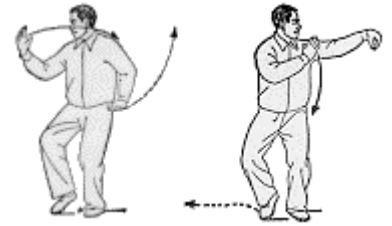


- gewicht naar voren
- draai rechtervoet bij op de hak
- linkerpalm laag, draai haakhand om
- gewicht alvast zover mogelijk naar voren, trek rechtervoet bij en til knie op; rechterhand opent en volgt rechterbeen; linkerhand opzij met palm laag
- rechter onderarm wijst bijna omhoog, palm links, elleboog boven knie



17. Lage houding en sta op een been - rechts (you xia shi du li)

- zet rechter voorvoet op de grond (beetje naar links gedraaid, geen gewicht erop)
- draai langzaam op je linker voorvoet naar links (tenen zuidoost)
- breng tegelijk rechterpalm opzij van linker schouder en maak haakhand met links (zuidoost)
- kijk naar je linkerhand
- stap met rechts uit naar het westen: eerst voorvoet dwars neerzetten, dan hele voet
- zak in je linkerbeen (knie in de richting van de tenen) en schuif je rechtervoet naar voren – zo ver je kunt
- breng rechterhandrug opzij van rechter bovenbeen, vingers wijzen naar voren, ogen volgen de hand, romp blijft rechtop
- draai rechtervoet open op de hak, naar het westen of verder
- gewicht naar voren
- draai linkervoet bij op de hak
- rechterpalm laag, draai haakhand om
- gewicht alvast zover mogelijk naar voren, trek linkervoet bij en til knie op; linkerhand opent en volgt linkerbeen; rechterhand opzij met palm laag
- linker onderarm wijst bijna omhoog, palm rechts, elleboog boven knie



De traditionele namen van deze posities zijn:

- de slang kruipt omlaag (hier: lage houding)
- de goudfazant staat op één poot (hier: sta op één been)



Yang Lu-Chan (1799 – 1872) is de uitvinder van de de Yangstijl.

In zijn jonge jaren ging hij naar het dorp van de familie Chen om Tai ji quan te leren (de Chen stijl), maar omdat hij niet tot de familie behoorde mocht hij niet mee oefenen. 's Nachts bekeek hij stiekem de oefensessies door een spleet in de schutting en wist zich zo de techniek eigen te maken. Toen men ontdekte hoe goed hij de stijl beheerste kreeg hij alsnog les in het dorp. Later ontwierp hij een eigen tai ji stijl die nu zijn naam draagt.

Yang Cheng-Fu (1883 - 1936) was een kleinzoon van Yang Lu-Chan. Hij was de eerste die de Yang stijl aan mensen buiten de familie leerde. Uit zijn lange vorm van 108 posities werden later diverse kortere vormen afgeleid, deels door hemzelf maar ook door zijn leerlingen. Uit de school van Yang Cheng-Fu komt ook de tweemansvorm van 2 x 44 posities. In dit tweegevecht kun je bewegingen uit de Yang solovorm met een partner oefenen.



18. Mooie dame weeft met schietspoel (yu nü chuan suo)

rechts

- stap uit met links naar zuidwest (eerst hak)
 - hou bal voor de borst met linkerhand boven
 - gewicht naar voren
 - trek rechtervoet bij
 - stap uit met rechts naar noordwest
 - gewicht naar voren, rechterhand cirkelt voorlangs omhoog en draait met palm naar buiten (hand schuin boven je hoofd, vingers wijzen naar links)
 - linkerhand duwt naar voren
- positie: rechter boogstand naar noordwest



Links

- gewicht terug op links
 - draai rechtervoet iets naar binnen op hak (tenen west)
 - gewicht naar voren, trek linkervoet bij
 - hou bal vast met rechterhand boven (hoge hand blijft hoog)
 - stap uit met links naar zuidwest
 - gewicht naar voren, linkerhand cirkelt voorlangs omhoog en draait met palm naar buiten (hand schuin boven je hoofd, vingers wijzen naar rechts)
 - rechterhand duwt naar voren
- positie: linker boogstand naar zuidwest



Mooie dame weeft met schietspoel: de vergelijking is ontleend aan de schietspoel van een wever die in allerlei richtingen heen en weer schiet. In de traditionele Yangstijl gaat deze beweging naar alle vier hoeken.

19. Naald op zeebodem (hai di zhen)

- half stapje naar voren met rechtervoet, daarna gewicht op rechts
- linkerhand cirkelt voor je hoofd langs naar rechts
- rechterhand maakt staande cirkel tot bij oor
- til linkervoet op
- strijk linkerhand voor je buik langs naar links opzij
- steek met vingers rechterhand naar beneden
- linker voorvoet op de grond, alle gewicht op rechts
- kijk naar je rechterhand

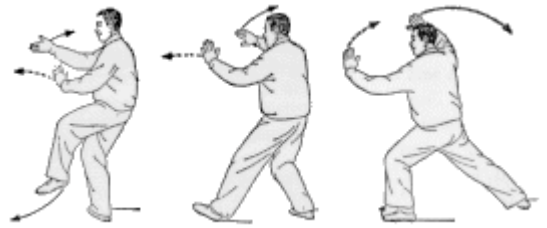


positie: lege stand naar het westen

De uitgebreide naam is: zoek een naald op de bodem van de zee.

20. Open waaier vanuit de rug (shan tong bei)

- til rechterhand op tot hoofdhoogte en plaats vingers linkerhand tegen de pols
 - til linkervoet op en stap uit naar voren
 - verplaats gewicht naar linker boogstand; linkerhand maakt liggende cirkel, rechterhand opzij van je hoofd naar buiten draaien, vingers naar voren
- positie: linker boogstand naar het westen

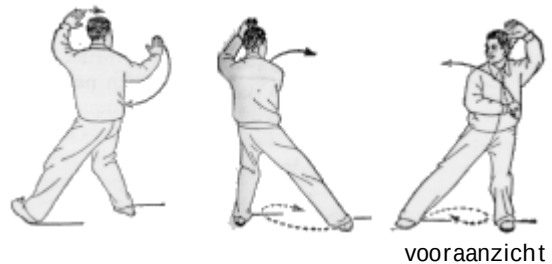


Je armen zijn de twee stelen van een waaier. Je opent een gesloten waaier en het scharnierpunt zit tussen de schouderbladen. Tijdens het openen gaan de schouderbladen naar elkaar toe.

21. Draai lichaam, verplaats, weer af, vuiststoot (zhuan shen ban lan chui)

draai lichaam

- gewicht op rechts
- draai linkervoet in op hak (tenen: noord), rechterhand begint grote cirkel met de klok mee
- gewicht terug op links
- rechterhand eindigt als vuist voor de buik (handrug boven), linkerhand schuin boven je hoofd met palm naar buiten



verplaats

deze bewegingen ongeveer tegelijk uitvoeren:

- rechtervoet bijtrekken, til op en zet neer op hak
- hand en vuist wisselen: rechtervuist maakt halve cirkel met de klok mee, linkerpalm slaat omlaag (buiten langs)
- romp draait naar rechts



weer af

- rechtervuist naar buiten draaien
- draai rechtervoet ver open (tenen zuidoost)
- rechtervuist maakt cirkel opzij, gewicht naar rechtervoet, middel draait, linkerhak los
- linkerhand naar voren
- stap naar voren met links (eerst alleen de hak)
- rechtervuist opzij van middel



vuiststoot

- gewicht naar voren tot linker boogstand
- stoot met rechtervuist naar voren
- plaats linkerpalm tegen onderarm

positie: linker boogstand naar het oosten



vuist

22. Verzegelen en sluiten (ru feng si bi)

- open vuist
 - schuif linkerpalm onder rechterarm door
 - keer beide palmen naar boven
 - armen parallel
 - gewicht terug, trek handen terug
 - voorvoet los van de grond
-
- palmen omlaag tot voor de buik
 - gewicht naar voren, linkervoet weer op de grond, duw palmen naar voren en omhoog



ru feng si bi = zoals verzegelen, zoals sluiten. Zoals verzegelen: handen maken kruis alsof de toegang verzegeld is. Zoals sluiten: handen duwen alsof je twee klapdeuren sluit.

23. Kruis handen (shi zi shou)

- gewicht op rechts, linkervoet indraaien op hak (tenen zuid)
 - draai rechtervoet ietsje open op hak, rechterhand cirkelt met de klok mee
 - gewicht op links, rechtervoet parallel
 - trek rechtervoet bij tot schouderbreedte
 - kruis handen bij pols (rechterhand buiten) en kom overeind met iets gebogen knieën
- positie: zuid



Kruis handen zo dat je er nog net doorheen kunt kijken en hou je handen niet te dicht bij je lichaam. Armen en schouders vormen een cirkel.

Letterlijke vertaling van “shi zi shou” is: handen maken het karakter tien. Het Chinese karakter voor tien is “shi” (十), een kruis. Vergelijk het Romeinse teken voor tien: X. Tweemaal vijf vingers dus.

24. Afsluiten (shou shi)

- draai palmen naar beneden
- handen uit elkaar tot schouderbreedte
- breng handen opzij
- trek linkervoet bij
- lichaam rechtop, palmen tegen bovenbeen (we zijn nu terug in de uitgangspositie)



Blijf nog een tijdje zo staan, ontspan en adem rustig in en uit door de neus.