Tai Chi School "De Witte Wolken"

Tai Chi Chuan : Yang Stijl

Korte vorm : 37 bewegingen

Taught by Master **Patrick Kelly**

Student of Grand Master ***Huang Xingxian***

Student of ***GM Zheng Manqing.***

Bewegingen in Detail

Deel 2

Tai Chi School "De Witte Wolken"
p/a Patrick Deneckere
Burg. J. Cardonstraat 16
9070 Destelbergen

Tel: -- 32(0)9/232.16.82
Website: www.dewittewolken.be
E-mail : patrick.deneckere@skynet.be

Tai Chi Chuan : Yang Stijl

Korte vorm : 37 bewegingen

Taught by Master **Patrick Kelly**

Student of Grand Master ***Huang Xingxian***

Student of ***GM Zheng Manqing.***

Tweede deel:

- ***Verbinding deel 1 met deel 2.***
- ✓ ***Contractie fase.***
  - Ga in de basishouding staan en armen zijn gekruist voor je tantien. R-pols onder L-pols. Knieën lichtjes gebogen.
  - Maak contact met beide voeten en duw beide voeten in de grond, inademen en de armen hoog brengen tot keel hoogte, handpalmen naar je gelaat gericht.

17 Pao Hu Kuei Shan.

Omhels de tijger en keer terug naar de berg.

Carry tiger to mountain.

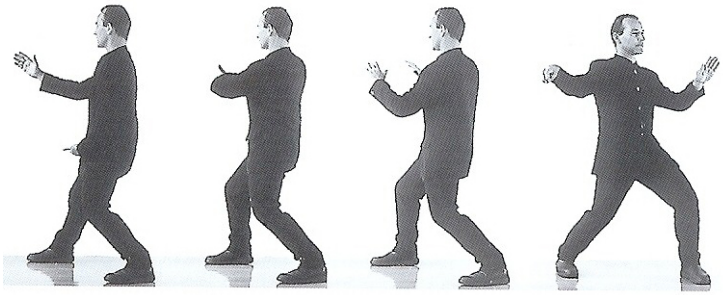
- ✓ ***Ontspanning – stretching fase.***
  - Maak contact met je R-voet. Draai je centrum naar het noord-westen (45°), zink gelijktijdig in je R-voet en draai op de L-hiel (45°).
  - Gelijktijdig ontspan je beide armen tot lies hoogte, handenpalmen naar boven gericht, vingertoppen naar elkaar.
- ✓ ***Contractie fase.***
  - Duw je R-voet in de grond, draai je centrum 90° naar het noord-oosten, je L-arm cirkelt naar achter en komt ter hoogte van je L-oor.
  - Draai zo ver mogelijk op L-hiel naar het oosten.
  - Verschuif je aslijn naar je L-voet.
- ✓ ***Ontspanning – stretching fase.***
  - Stap uit met R-voet naar het zuid-oosten plaats je hiel dan je voet.
  - Draai je centrum naar het zuid-oosten en zink naar je meest stabiele houding (50/50).
  - Gelijktijdig ontspant je L-arm langzaam naar het zuid-oosten, tot schouderhoogte. Handpalm naar de aarde.
  - Gelijktijdig komt je R-hand ter hoogte van je R-lies, handpalm naar boven.
  - In deze stevige houding draai je lichtjes je centrum 15° naar rechts en maakt de R-arm een halve cirkel naar boven tot de R-hand ter hoogte komt van de L-hand.

5 ***Lan Ch'iao Wei, Lu.***
Draai weg of trek terug.
Pull back.
- Je centrum gericht naar het zuid-oosten.
- Idem deel 1.

6 ***Lan Ch'iao Wei, Chi.***
Druk naar voren.
Press.
- Je centrum gericht naar zuid-oosten.
- Idem deel 1.

7 ***Lan Ch'iao Wei, An.***
Duw.
Push.
- Je centrum gericht naar zuid-oosten.
- Idem deel 1.

8 ***Tan Pien.***
Enkelvoudige zweep.
Single whip.
- Je centrum gericht naar zuid-oosten.
- Idem deel 1.
- Je eindigt nu onder een hoek van 45° centrum naar het noord-westen.



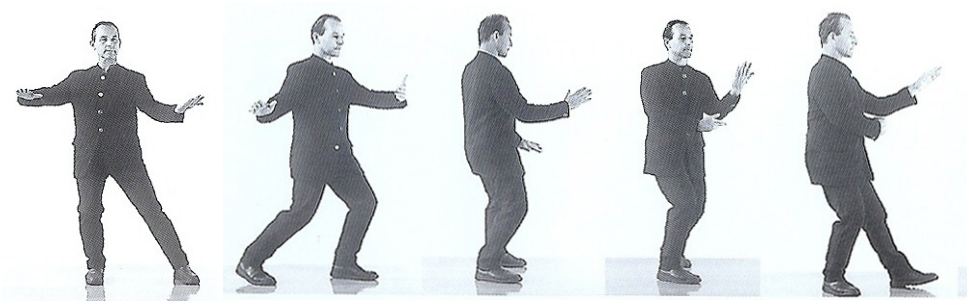
18 Chou Ti K'an Ch'ui.

Vuist onder elleboog.

Fist under elbow (The immortal Taoist flaps his sleeves).

- ✓ ***Contractie fase.***
  - Duw je L-voet in de grond en breng je aslijn (centrum) naar achter. Maak contact met je R-voet. Je L-hand blijft op de zelfde plaats in de ruimte, je handpalm naar boven. Je R-hand opent zich, handpalm naar beneden.

  - Draai je centrum naar het noorden, gelijktijdig volgen de armen tot je L-arm naar het noorden wijst en je R-arm naar het noord-oosten. Verplaats je L-voet naar het westen.
  - Draai je centrum naar het noord-westen en verschuif je aslijn naar je L-voet, romp en armen volgen tot L-hand wijst naar het noord-westen, R-hand wijst naar het noorden. Stap uit, pijl en boog met R-voet naar het noord-westen.
  - Draai je centrum verder naar het zuid-westen, verschuif je aslijn naar je R-voet, rust op L-tip, romp en armen volgen en je R-hand wijst naar het westen. Je L-arm zwaait door naar het zuid-oosten.
- ✓ ***Ontspanning – stretching fase.***
  - Draai je centrum terug naar het noord-westen terwijl beide armen ontspannen. De L-arm cirkelt naar beneden en via de L-lies naar boven, gelijktijdig ontspant de R-arm, tot de L-hand over de R-hand glijdt.
  - Draai je centrum naar het westen, R-hand komt onder L-elleboog en maakt een vuist. Opening vuist naar boven. De L-hand wijst naar het westen op borsthoogte.
  - Breng de L-voet bij, lege pas richting westen en laat L-been rusten op L-hiel. (R-100 en L-0)



19 Tao Nien Hou, Yu.

Stap terug en duw de aap weg, rechts.

Step back & repulse monkey, right.

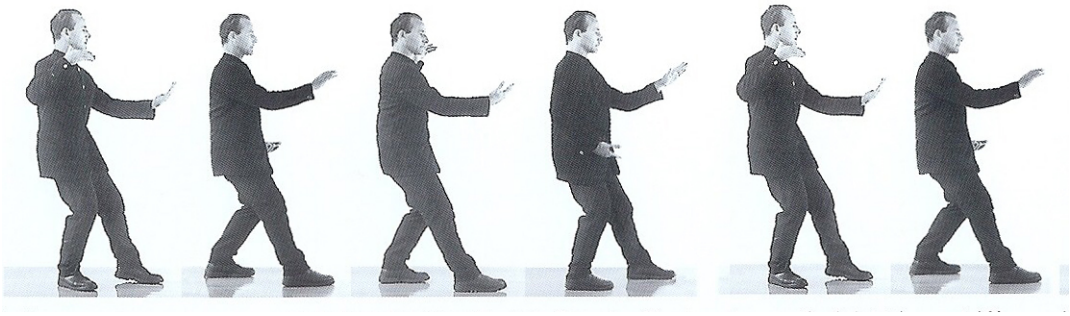
- ✓ ***Contractie fase.***
  - Duw je R-voet in de grond en draai je centrum 45° naar het noorden (rechts), ontspan je R-arm, deze maakt een halve cirkel naar beneden via de lies tot schouderhoogte. De L-arm wijst ontspannen naar het westen en je kijkt naar je L-handpalm. (R-100 en L-0)
- ✓ ***Ontspanning – stretching fase.***
  - Maak een zacht contact met je R-voet. Draai je centrum terug naar het westen, R-arm ontspant zich, R-hand komt naast R-oor.
  - Breng de L-voet bij en stap naar achter. Eerst teen dan hiel en je voet wijst naar het westen. (pas van de kat of panda)
  - Duw de R-voet in de grond, verschuif je aslijn naar achter en zink in je L-voet. Zit weg van je R-hand en L-arm ontspant zich, tot L-lies, R-hand in de aslijn op borsthoogte. Draai R-voet bij op hiel, beide voeten wijzen naar het westen.
  - Beide voeten evenwijdig. L-100, R-0.

20 Tao Nien Hou, Tso.

Stap terug en duw de aap weg, links.

Step back & repulse monkey, left.

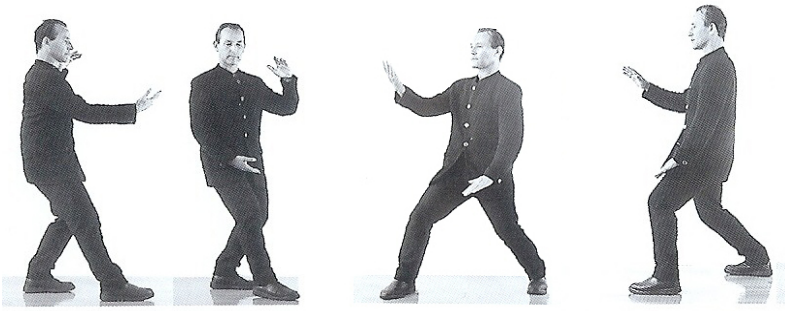
- ✓ ***Contractie fase.***
  - Duw je L-voet in de grond en draai je centrum 45° naar het zuiden (links), ontspan je L-arm, deze maakt een halve cirkel via de lies tot schouderhoogte. De R-arm wijst ontspannen naar het westen. Kijk naar je R-handpalm. (R-100 en L-0)
- ✓ ***Ontspanning – stretching fase.***
  - Maak een zacht contact met je L-voet. Draai je centrum terug naar het westen, L-arm ontspant zich, L-hand komt naast L-oor.
  - Breng de R-voet bij en stap naar achter. Eerst teen dan hiel en je voet wijst naar het westen.
  - Duw de L-voet in de grond, verschuif je aslijn naar achter en zink in je R-voet. Zit weg van je L-hand en R-arm ontspant zich, tot R-lies, L-hand in de aslijn op borsthoogte. Beide voeten evenwijdig. L-100, R-0.



Deze beweging kan 3 of 5 maal gedaan worden, afhankelijk van de beschikbare ruimte:
<u>3-maal</u>: rechts – links – rechts of <u>5-maal</u>: rechts – links – rechts.

21 Hsieh Fei Shih.
Schuin vliegen.
Slanting flying.

- ✓ ***Contractie fase.***
  - Duw je L-voet in de grond en draai je centrum 45° naar het zuiden, ontspan je L-arm (cirkel naar beneden en terug naar schouderhoogte), R-arm ontspant en komt voor de tantien. (L-100 en R-0).
  - Draai rond je aslijn terug naar het noorden, je aslijn blijft in je L-voet, L-arm cirkelt mee en neem de bal. (L-hand boven en R-hand onder). Tegelijkertijd komt de R-voet los en rust op R-tip.
  - R-voet bijbrengen, uitstappen met R-voet naar het noord-oosten, R-voet wijst naar het noord-oosten.
- ✓ ***Ontspanning – stretching fase.***
  - Draai je centrum naar het noord-oosten, bijdraaien op L-hiel, L-voet wijst naar het noorden, zinken naar 50/50 en gelijkertijd komt je R-hand naar boven en L-hand naar beneden. (Handpalmen kruisen elkaar, links boven rechts) R-hand wijst op schouderhoogte naar het noord-oosten, handpalm naar boven. De L-hand komt evenwijdig met R-dij, handpalm naar buiten. (R-50 en L-50).



22 Yun Shou, Yu.
Als wolken wuivende handen, rechts.
Wave hands like clouds, right.

- ✓ ***Contractie fase.***
  - Maak contact met je L-voet, duw van uit je L-voet, draai rond je aslijn naar het oosten, L-hand komt onder R-hand (maak een bal) en je aslijn is in je R-voet.
- ✓ ***Ontspanning – stretching fase.***
  - Zink in je R-been en rust op L-tip, gelijktijdig zinkt je R-hand langzaam naar beneden, als beide handen kruisen draai je centrum 15° naar links. L-hand komt iets hoger dan je R-hand. (R-100, L-0)
  - Stap uit met L-voet op schouderbreedte, beide hielen op één lijn.

- ✓ ***Contractie fase.***
  - Duw R-voet in de grond en draai je centrum terug naar het noorden, L-hand voor je borstbeen en R-hand voor de tantien, handpalmen wijzen naar je lichaam. (Omhelzen van een boom). Tegelijkertijd de R-voet bijdraaien op R-hiel, zodat beide voeten evenwijdig staan, gericht naar het noorden. Gewicht 50/50.

23 Yun Shou, Tso.
Als wolken wuivende handen, links.
Wave hands like clouds, left.

- Draai je centrum verder naar het westen (zoveel mogelijk), R-hand komt onder L-hand (neem even een bal) en je gewicht is in je L-voet.

- ✓ ***Ontspanning – stretching fase.***
  - Zink in je L-been en rust op R-tip. Gelijktijdig zinkt je L-hand langzaam naar beneden, draai je centrum een weinig naar rechts als de L-hand voorbij de R-hand komt. (L-100, R-0)
  - Stap met R-voet, breng de R-voet dichter bij de L-voet.
- ✓ ***Contractie fase.***
  - Duw L-voet in de grond en draai je centrum terug naar het noorden, R-hand voor je borstbeen en L-hand voor de tantien, handpalmen wijzen naar je lichaam. (Omhelzen van een boom). Beide voeten staan evenwijdig, gericht naar het noorden. Gewicht 50/50

Deze beweging kan 3, 5 of 7 maal gedaan worden, afhankelijk van de beschikbare ruimte:
<u>3-maal</u>: rechts – links – rechts of <u>5-maal</u>: rechts – links – rechts – links – rechts, enz.

Overgang, na laatste wolk rechts :

- Draai je centrum naar het westen (zoveel mogelijk), draai 45° op de L-hiel en 45° op R-hiel, R-hand komt onder L-hand (neem even een bal) , Je L-arm maakt een grote cirkel naar achter en je gewicht is in je L-voet.

✓ ***Ontspanning – stretching fase.***

- Stap naar voor met R-voet (noorden). Zink langzaam in je L-been, gelijktijdig cirkelt je L-hand langzaam naar beneden, draai je centrum terug naar het noorden en als de L-hand bij de R-hand komt gaan ze samen naar boven tot schouderhoogte. De R-hand maakt een haakhand en je kijkt naar je L-handpalm. (L-50, R-50).

8 Tan Pien.
Enkelvoudige zweep.
Single whip.

✓ ***Contractie fase.***

- Draai je centrum 45° naar links (noordwesten) vanuit je L-voet. (R-100 en L-0) en rust op je L-tip. R-arm blijft gebogen en wijst naar het noorden terwijl je L-arm licht wordt. (Houding zoals draag de arend).
- Stap uit met links, pijl en boog, naar het zuid-westen, eerst L-hiel op de grond dan L-voet. L-voet wijst naar het westen.

✓ ***Ontspanning – stretching fase.***

- Draai je centrum 45° naar het westen en draai gelijktijdig op je R-hiel 45°.
- Zink langzaam naar 50/50. Je R-arm strekt zich met haakhand en wijst naar het noorden. Bij het zinken naar 50/50 ontspan je L-schouder en elleboog, L-hand wijst ontspannen naar het westen.
- Schouders en bekken zijn evenwijdig en gericht naar het westen.