

# Vær blød og eftergivelig



Vi bruger det at være blød til at ændre retningen af modstanderens energi. Når modstanderen kommer imod vores center ændrer vi retningen af modstanderens kraft og derved neutraliseres kraften. Når modstanderen har mistet sin balance, bruger vi eksplosiv energi (Fa-jin) på et passende sted på kroppen af modstanderen. Vær blød og eftergivelig som en slange.



Dorthe Kisbye,  
godkendt Tai Chi Chuan instruktør  
[www.taichi4you.dk](http://www.taichi4you.dk)



# Beskrivelse af retninger- ikke teknik



## ☯ Peng- afværg



- ☯ Bevægelsen starter indefra kroppen, går ned og op i en bue- som en båd
- ☯ Opløftende, rootbreaker, løfte op ad rode, så skurken mister balancen

## ☯ Ji- pres



- ☯ Bevægelsen starter tæt på kroppen, går i en cirkel væk fra dig selv
- ☯ Forestil dig den anden halvdel af et rundbord

## Lu- træk tilbage

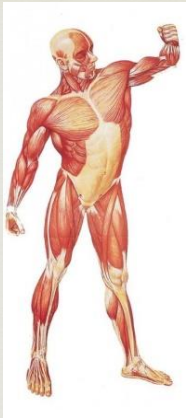


- ☯ Bevægelsen starter udefra, går i en cirkel til siden og slutter foran kroppen
- ☯ Forestil dig halvdelen af et rundbord

## ☯ An- skub



- ☯ Bevægelsen starter udefra kroppen, går op i en buen for at gå ned
- ☯ Får skurken ned, bliver klemmt sammen



## De næste 4 retninger i kombination med de første 4



### ☯ Cai- træk ned

- ☯ Cai er som at plukke noget, bevægelsen starter oppefra og trækker ned
- ☯ Er det samme som Lu, men retningen er mere ned
- ☯ Nogle gange, når du bringer energien ned, skal du følge med ned

### ☯ Lie- split

- ☯ At splitte er en "kort afstand" energi, et "ryk"

### ☯ Zhou- albue

- ☯ Albuen kan bruges horisontalt og vertikalt

### ☯ Káo- skulder

- ☯ At bruge skulderen både på forsiden og bagsiden

