Alle bevægelser anvender principperne for Yin og Yang. Blødhed/hårdhed, klistre og følg, gå med og omdiriger, tag følgeskridt og følg med.

De to parter mødes overfor hinanden, håndled mod håndled. "Skurken" angriber og "helten" modtager angrebet med et modangreb. Formen bevæger sig i heltens retning og afsluttes med et spark. Herefter byttes rollerne, angreb og modangreb fortsætter tilbage i modsat retning.

Ved denne indstuderede serie af bevægelser – hvor der konstant er kontakt mellem helt og skurk, lærer du dels at "lytte" til modstanderen og dennes krafts retning, men også at sammensætte de enkelte bevægelser fra formen på en naturlig måde.

"Hvis modstanderen ikke bevæger sig, gør vi det heller ikke,

men lige så snart modstanderen bevæger sig, har vi bevæget os"

Dorthe Kisbye
homepage: www.taichi4you.dk & www.qigong4you.dk

september 2021 © taichi4you.dk

Solosanshou efter Mester Tung Kai Ying

Formålet med Tai Chi er at øge livskraften i kroppen, sætte den i forbindelse med sindet, og styre den med hensigten. Ved at arbejde med hensigten udvikler du blandt andet styrke, men også hastighed og smidighed. Du kan også træne med det formål at overvinde en modstander. Det gør du ved at bruge modstanderens kraft mod ham selv, med minimal brug af egne kræfter.

Formålet ved at lære solosanshou er at forberede dig på at stå ansigt til ansigt med en modstander. Du vil blive introduceret til en serie af bevægelser fra Tai Chi Chuan Yang Stil efter Mester Tung Kai Ying.

Når du mestrer solosanshou er du klar til at træne partnersanshou med en god ven(modstander).

Under træning skal du have et roligt sind og koncentrere dig om at bruge modstanderens kraft/retning.

Navne på bevægelserne

Samle hænder, Børst knæ og skub

Flyvende diagonal

Skil vild hests manke, Skulderskub

Skub mod ve diagonal

Hvide trane

Pres ned og skub ve diagonal

Tilbage og forsegle

Bære tigeren tilbage

Spring tilbage

Hælspark

Afvis aben

Spil pippa

Skridt tilbage x 2

Træk til ve. Diagonal

Træk til hø diagonal

Børst knæ og skub

Slag under albue

Hælspark

Spring tilbage x2

Samle hænder

https://www.youtube.com/watch?v=WmlbbmJlhRA