

WUDANG

TAI CHI CHUAN

TAI CHI FOR BEGYNDERE
KORT HÅNDFORM

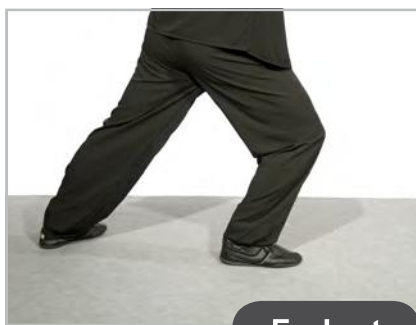


Knæene

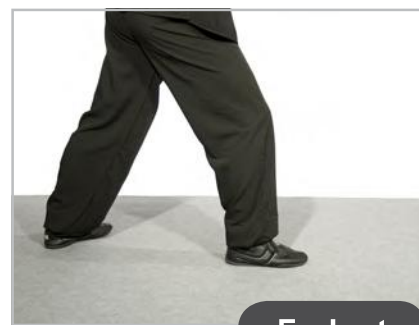
Knæene skal altid være i samme retning som fødderne - højre knæ og fod samme retning osv. Den forreste del af knæet, må som grundregel aldrig komme længere frem end tåspidsen.



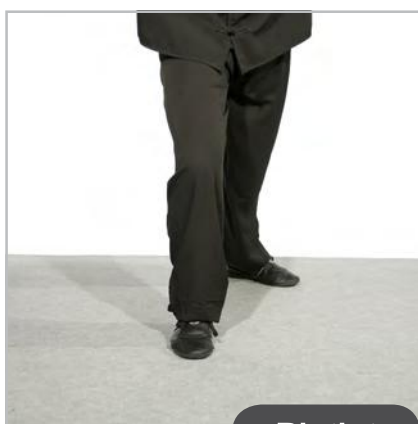
Rigtigt



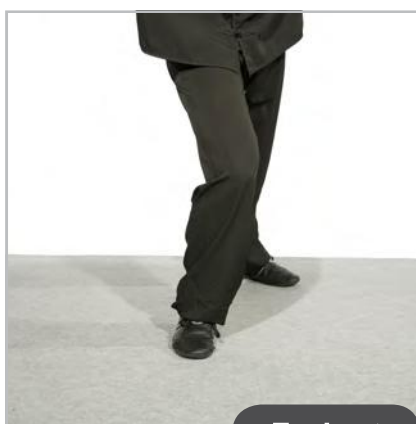
Forkert



Forkert



Rigtigt



Forkert

Vejrtrækning

Munden skal være lukket og tungen skal hvile let mod ganen bag fortænderne så vejrtrækningen foregår naturligt gennem næsen. Koncentrer dig om at lave øvelserne langsomt og afslappet, så du får en rolig og dyb vejrtrækning, der ilter blodet effektivt.

Navnene i håndformen

Navnene på de forskellige teknikker er oversat fra kinesisk til engelsk og videre til dansk. Navnene er ikke altid direkte oversat, da en direkte oversættelse ville miste den dybere mening med teknikken.

Jeg har brugt de engelske navne som min læremester Dan Docherty anvender i sin undervisning, men har i enkelte tilfælde ændret den danske oversættelse, så den i forhold til teknikken bliver mere forståelig.

Hver enkelt teknik er delt op i takter og teknikkerne er af forskellig længde og har derfor ikke lige mange takter. Nogle af beskrivelserne er delt op i a, b og c for nemmere at beskrive del-bevægelser; men skal dog stadig regnes som en takt og bevægelse.

1. Tai Chi at rest – Tai Chi i hvile

1. Stil dig med fødderne i skulderbredde og vend fødderne en anelse ud til siden. Bøj let i knæene og ret lænden ud. Stå med armene ned langs siden og bøj håndleddene så håndfladerne vender mod gulvet.



2. The ready style – Klar teknikken

1. Ret håndleddet ud så fingerspiserne peger ned mod gulvet.

3. The Tai Chi beginning style – Tai Chi begynder teknikken

1. Løft armene fremad og op til skulderhøjde uden at hæve skuldrene.
2. Før underarmene ind mod kroppen, slap af i håndleddene, så hænderne forbliver vandret.



3. Sænk armene ned langs siden, og håndfladerne slutter med at vende mod gulvet.
4. Bøj knæene.



5. Skift vægten over på højre ben og flyt venstre fod lige fremad og sæt hælen i gulvet.
6. Løft venstre hånd ud til venstre, op og frem ind foran brystet, så håndfladen vender mod brystbenet og fingrespidserne mod højre.



7. Løft højre hånd op mod venstre hånd, så håndfladerne vender mod hinanden uden at røre hinanden og højre hånds fingre peger opad.
8. Hold vægten tilbage på højre fod og drej venstre fod indad ca. 45° (mod kl. 1:30) – drej på hælen og sæt foden i gulvet.



9. Læn kroppen fremad og skift vægten over på venstre fod ved at strække højre og bøje venstre ben. Højre fods hæl skal blive i gulvet og kroppen skal vende fremad i retning kl. 12. Sørg for at venstre knæ peger samme retning som venstre fod.



4. The Seven Stars style – Syvstjernerens teknikken

1. Stræk højre arm ud mod højre – Kl. 1:30, med håndfladen fremad mod kl. 12.
2. Løft højre hæl fra gulvet og hold fodballen i gulvet. Lad vægten blive på venstre fod, hold højre fod i gulvet og drej kroppen mod højre, mens du fører hænderne ind foran kroppen, så venstre hånds fingerspidser kommer ind og rører ved højre håndled. Fingrene peger nu samme vej og håndfladerne hver sin vej. Kroppens retning er nu kl. 3.
3. Behold vægten på venstre fod, flyt højre fod frem og støt på hælen med skuldbreddes afstand mellem hælene.



5. Grasping the bird's tail – Grib fuglens hale

1. Bøj lidt i hoften, læn kroppen lidt frem og træk samtidig armene lidt ind, mens du drejer højre håndflade opad, venstre håndflade vender nedad og før albuerne lidt udad. Højre underarm og hånd peger skråt opad mod venstre - kl. 1:30. Venstre hånds fingerspidser bliver i berøring med højre håndled.
2. Skift vægten frem på højre fod i "front stand" og stræk samtidig armene fremad og op mod venstre – kl. 1:30. Højre arm er næsten strakt og kroppen er drejet lidt til venstre – kl. 1:30.
3. Drej kroppen mod højre ved at dreje hoften, indtil højre arm peger i samme retning som højre fod – kl. 3.
4. Skift vægten tilbage på venstre fod til "backstand", så ryggen er lodret.



5. Bøj i hoften, læn kroppen lidt frem og før samtidig hænderne ned foran kroppen, mens du vender begge hænder, så højre håndflade vender nedad foran Dan Tien (energicentret 5 cm under navlen). Venstre hånds fingerspidser bliver i berøring med højre håndled.

6a. Drej kroppen og højre fod til venstre (45°) - mod kl. 1:30, løft hænderne op foran brystet så højre håndflade vender fremad – kl. 1:30, stadig med venstre hånds fingerspidser mod højre håndled.

6b. Skift vægten frem på højre ben og skub samtidig fremad med højre hånd. Sørg for at højre fod, knæ og hånd peger samme retning – kl. 1:30 (diagonalt).



5.5



5.6a



5.6b

6. The single whip – Enkelt pisk

1a. Skift vægten over på venstre fod, drej samtidig kroppen mod venstre og vend højre håndflade opad, lidt over skulderhøjde. Venstre hånds fingerspidser bliver på højre håndled. Armene følger naturligt med kroppens bevægelse til venstre uden at bøje.

Drej højre fod en smule imod venstre til sidst i bevægelsen.

1b. Vend højre håndflade nedad og form en krog ved at samle fingerspidserne – tommel, pege- og langfinger. Venstre hånds fingerspidser bliver på højre underarm.

1c. Skift vægten tilbage til højre fod, samtidig med at kroppen drejer til højre indtil højre arm og fod peger i samme retning.

2. Tag et skridt til venstre til dobbelt skulderbredde "horse ride stand", sæt hele foden i gulvet og få lige meget vægt på begge ben. Fødderne peger lidt udad – kl. 11 og 1.



6.1a



6.1b



6.1c



6.2

3a. Før venstre hånd, med fingrene opad og håndfladen indad mod kroppen, rundt til venstre i en halvcirkel foran kroppen. Når hånden er ud for siden af venstre skulder, vendes håndfladen, så den slutter med at vende fremad foran venstre skulder – retning kl. 11.

3b. Synk ned i knæene, drej kroppen til højre og stræk venstre arm i samme retning som venstre fod. Højre hånds "krog" føres naturligt til højre med kroppens drejning, så højre arm slutter i samme retning som højre fod. Hold hele tiden ryggen lodret.

Kroppens retning er kl. 12.



6.3a



6.3b

7. Turning hands (Cloud hands) – Drejende hænder

1. Drej højre fod og kroppen lidt mod højre ved at dreje på hælen – retning kl. 13:30. Skift vægten over på højre fod, stræk venstre ben, sænk venstre arm og stræk højre arm ud til højre i samme retning som højre fod, idet "krogen" forsvinder og fingrene peger fremad.

2. Før venstre hånd op til undersiden af højre håndled med håndfladen opad, og drej samtidig venstre fod 90° på hælen mod højre.

3. Drej venstre fod 90° tilbage mod venstre. Skift vægten tilbage på venstre fod og før samtidig venstre hånd skråt op mod venstre med håndfladen opad. Højre hånd forbliver i samme position med håndfladen nedad.

4. Drej kroppen og højre fod 90° til venstre ind i en "front stand" med front diagonalt mod venstre – kl. 10:30. Vend samtidig venstre hånd så håndfladen vender nedad i skulderhøjde og højre hånd føres ned til højre lår med håndfladen mod venstre.



7.1



7.2



7.3



7.4

武當太極拳



Practical Tai Chi Chuan DK
www.ptcc.dk
ptccdk@ptcc.dk

Torben Rifs TaiChi Skole
www.torbenrif.dk
torbenrif@jellingnet.dk

Sifu Torben Rif
mobil: 20667188

ISBN-10 87-91019-16-8
ISBN-13 978-87-91019-16-6



9 788791 019166 >