

Beknopte beschrijving van de taichivorm (volgens Chen Man-ch'ing, verfijnd door Patrick Kelly)

We benaderen de taichivorm niet gewoon als een reeks bewegingen die na mekaar worden uitgevoerd, maar veeleer als een **aaneenschakeling van golven** van energie (=verplaatsing van kracht) doorheen het lichaam. We onderscheiden hierbij:

- **de opwaartse golf** (recht naar boven, zijwaarts, naar achter), hierna kortweg "**golf**" genoemd = een **inspanning** vanuit de druk van de voet(en) op de grond doorheen het lichaam naar boven (expansie - inademen)
- **de neerwaartse golf**, hierna "**zinken**" genoemd = een **ontspanning** van het volledige lichaam naar beneden, waardoor druk ontstaat in de voet(en) (compressie - uitademen)

Beide golven worden voorafgegaan door het "**verbinden**" van het midden met de voeten via ontspannen benen (of met één voet via het overeenkomstige ontspannen been).

Hieronder volgt een beknopte beschrijving van 17 bewegingen van de vorm.

Volgende afkortingen worden gebruikt:

- RV = RechterVoet; LV = LinkerVoet; indraaiende RV of LV = 45° indraaien
- RH = RechterHand; LH = LinkerHand
- M = Midden

Voor de gevorderden zijn extra verfijningen toegevoegd in het blauw.

1. Open de voeten

- Rechtop staan, hielen tegen mekaar, tenen naar de hoeken, lichtjes door de knieën
- Verbinden met RV, LV draait op voorvoet naar voor, LV op schouderbreedte naar links
- Golf vanuit RV naar links
- Verbinden met LV, M draait iets naar rechts. M draait terug naar links en neemt RV mee (RV draait op hiel naar voor)
- Zinken in beide voeten, handpalmen naar achter

2. Voorbereiding

- Golf vanuit beide voeten (M, dan schouders, dan armen opwaarts, **handen bewegen laatst**)
- Verbinden met beide voeten
- Zinken in beide voeten (M, dan schouders, dan armen neerwaarts, handen glijden als over een bal, **voorarmen zakken van zodra ellebogen naast het lichaam zijn**)

3. Afweer rechts (neem een bal)

- Verbinden met RV, LV draait in op hiel
- Golf vanuit RV naar links, **rechterarm wordt opwaarts getrokken**
- Verbinden met LV, M draait naar rechts (45°), RV volgt naar rechts op hiel
- Zinken in LV, M draait verder naar rechts (90°) en glijdt naar centrale positie, RV volgt verder naar rechts (90°), armen en handen nemen een bal (LH onderaan, palm opwaarts, iets onder navel, RH bovenaan, palm neerwaarts, ter hoogte van borstbeen, beide handen boven rechterknie)
- M naar voor, verbinden met RV

4. Afweer links

- Golf vanuit RV (**overstap en vanuit LV**), M naar voor en naar links en iets omhoog, armen volgen richting hoek (vingertoppen RH aan pols LH)
- Verbinden met RV, LV stapt (breed) uit op hiel naar voor, M komt centraal tussen voeten en naar hoek gericht
- Zinken in indraaiende RV naar centrale positie terwijl M naar links draait, LH volgt tot voor het borstbeen, RH zakt tot evenwijdig met linker bovenbeen
- M naar voor, verbinden met LV

5. Afweer

- Golf vanuit LV ([overstap en vanuit RV](#)), M naar voor en naar rechts en iets omhoog, armen volgen richting hoek, vingertoppen LH aan pols RH, [palm LH naar beneden](#), [palm RH naar links](#)
- Verbinden met LV, RV stapt (breed) uit op hiel naar rechts, M komt centraal tussen voeten en naar hoek gericht
- Zinken in indraaiende LV naar centrale positie terwijl M naar rechts draait, armen volgen, duim RH op neushoogte, vingertoppen LH aan pols RH
- M naar voor [en iets meer naar rechts](#), [handen boven RV](#), verbinden met RV

6. Trek terug en druk

- Golf vanuit RV, M eerst naar achter en dan naar links, LH zwaait via linker heup naar achter, RH voor neus
- Verbinden met LV terwijl M terugdraait naar rechts, LH langs linkerarm (op vuist afstand)
- Zinken in LV, M glijdt naar centrale positie, linker pols op rechterpols ter hoogte van onderkant borstbeen
- M naar voor terwijl beide armen op mekaar gelijktijdig stijgen tot keelhoogte, verbinden met RV

7. Duw

- Golf vanuit RV, M naar achter, LH glijdt over rechter voorarm, [handen niet naar achter](#), [glijden als rond paal](#)
- Verbinden met LV, lange armen, [gaan iets omhoog](#), handen glijden als over bal
- Zinken in LV, M glijdt naar centrale positie, armen zakken als achter bal en komen in duw, [vingertoppen op schouderhoogte](#)
- M naar voor, [handen stijgen lichtjes tot palmen op schouderhoogte](#), verbinden in RV

8. Enkele zweep

- Golf vanuit RV, M eerst naar achter, [armen worden iets langer en gaan iets omhoog](#), M dan naar links, armen volgen
- Verbinden en zinken in LV, armen verder naar links, en zweven als over water (evenwijdig met grond ter hoogte van borstbeen), RV draait op hiel naar voor
- Golf vanuit LV op voorvoet naar rechts, armen blijven naar links gaan [en iets omhoog](#)
- Verbinden en zinken in RV, M naar rechts, LH zwaait naar beneden, RH ter hoogte van borstbeen, neem een bal (LH onder, RH boven)
- Golf vanuit RV, M draait naar hoek links en iets omhoog, armen volgen, LV draait op voorvoet, LH voor borstbeen, RH haakhand naar voor
- Verbinden met RV, LV stapt (breed) uit op hiel naar links, M komt centraal tussen voeten en naar hoek gericht, palm LH neerwaarts op keelhoogte
- Zinken in indraaiende RV naar centrale positie terwijl M naar links draait, LH naar links voor linkerschouder, rechterarm zijwaarts, RH haakhand naar voor
- M naar voor, LV draait in, verbinden in LV

9. Hef de handen

- Golf vanuit LV ([overstap en vanuit RV](#)), M naar voor en naar rechts en iets omhoog, armen iets omhoog, linkerarm volgt richting hoek, RH lost haakhand, RV draait op voorvoet
- Verbinden met LV, verder naar rechts draaien, lange armen beginnen samen te komen en iets te zakken
- Zinken in LV, RV voor LV, eerst op voorvoet en dan verder op hiel, vingertoppen RH op keelhoogte, vingertoppen LH voor borstbeen, [handen alsof men arm grijpt](#)
- [Kracht intern vanuit LV, handpalmen iets naar boven](#)

10. Schouderstoot

- Beide armen zakken, M draait naar links, RV draait op hiel naar links, druk in LV stijgt
- Golf vanuit LV, linkerarm zwaait naar achter, rechterarm blijft beneden,
- Verbinden met LV, M draait naar rechts, LH komt terug langs linkeroor (op vuist afstand), RV trekt iets in en stapt recht naar voor op hiel
- Zinken in LV naar centrale positie, M blijft beetje naar links gedraaid, voorarmen evenwijdig (LH voor rechterschouder, RH voor buik)
- M naar voor, [RV draait iets in](#), verbinden met RV

11. De witte kraanvogel opent de vleugels

- Golf vanuit RV ([overstap en vanuit LV](#)), M naar voor en naar links en iets omhoog, LH glijdt over rechterarm naar beneden links, RH begint te stijgen
- Verbinden met RV terwijl M verder naar links draait
- Zinken in RV, LV op voorvoet voor RV, RH stijgt verder naar boven rechts [tot op spanbreedte van wenkbrauw](#), LH zakt naar beneden links, handpalmen lichtjes naar buiten
- [Kracht intern vanuit RV, handpalmen iets meer naar buiten](#)

12. Stap opzij en veeg de knie (links)

- M draait naar rechts, LH stijgt, RH zakt naar rechterheup, LV draait op voorvoet, druk in RV stijgt
- Golf vanuit RV, RH zwaait naar achter, LH cirkelt vooraan rond elleboog
- Verbinden met RV, M draait terug naar links, RH komt terug langs rechteroor (op vuist afstand), LH voor rechterlies, beide handen schuin naar beneden, LV stapt (breed) uit op hiel naar links, M blijft naar de hoek gericht
- Zinken in RV naar centrale positie, M draait naar links en armen volgen, linkerduim over linkerbovenbeen, RH naar voor op schouderhoogte
- M naar voor, verbinden met LV

13. Speel de gitaar

- M verder naar voor volledig over LV terwijl het naar rechts draait, RV draait op voorvoet, RH valt, RV bijtrekken [naar linkerkuit](#)
- Golf vanuit LV, M begint naar links te draaien, armen omhoog voor het lichaam, [eerst rechter, dan linker, rechterarm iets hoger dan linker](#)
- Verbinden met RV terwijl hij halve stap naar achter zet, M draait verder naar links, armen zakken, RH beweegt naar linkerelleboog
- Zinken in RV, LV op hiel voor RV, LH voor schouder, RH palm opwaarts, vingertoppen RH bij linkerelleboog
- [Kracht intern vanuit RV, armen iets naar boven](#)

14. Stap opzij en veeg de knie (links)

- M draait naar rechts, RH zakt naar rechterheup, LV draait op hiel, druk in RV stijgt
- Golf vanuit RV, RH zwaait naar achter, LH cirkelt vooraan rond elleboog
- Verbinden met RV, M draait terug naar links, RH komt terug langs rechteroor (op vuist afstand), LH voor rechterlies, beide handen schuin naar beneden, LV stapt (breed) uit op hiel naar links, M blijft naar de hoek gericht
- Zinken in RV naar centrale positie, M draait naar links en armen volgen, linkerduim over linkerbovenbeen, RH naar voor op schouderhoogte
- M naar voor, verbinden met LV

15. Stap naar voor, weer af, stap en stoot met vuist

- Golf vanuit LV, M naar achter, rechterarm wordt langer
- Verbinden met RV, M draait naar links, LV op hiel naar links, rechterarm zakt
- M naar links voor tot over LV
- Verbinden en zinken in LV, armen ontspannen naast lichaam
- Golf vanuit LV, M naar rechts en iets naar boven, armen volgen, RV stapt naar hoek rechts
- Verbinden met LV, M verder naar rechts, dan verbinden met RV, LV draait op voorvoet, RH valt naar heup, LH voor borstbeen, LV stapt (breed) uit naar links, M blijft naar hoek gericht
- Zinken in de RV naar centrale positie, M draait naar links **en trekt linkerarm naar achter**, duim LH op schouderhoogte, RH vuist aan heup, **palm omhoog**
- M naar voor, rechtervuist **duim omhoog** stoot naar voor (iets naar boven), vingertoppen LH glijden over rechtervoet, verbinden met de LV, LH onder rechterelleboog (**duim in putje en dan hand draaien**), **RH lichtjes naar links**

16. Schijnbaar afsluiten

- Golf vanuit LV, M naar achter, rechter voorarm glijdt over (binnenkant) linkerpols, **handen niet naar achter, glijden als rond paal**
- Verbinden met RV, lange armen **gaan iets omhoog**, handen glijden als over bal
- Zinken in RV naar centrale positie, armen zakken als achter bal en komen in duw, vingertoppen op schouderhoogte
- M naar voor, **handen stijgen lichtjes tot palmen op schouderhoogte**, verbinden in LV

17. Kruis de handen

- Golf vanuit LV, M naar achter en dan naar rechts, LV draait naar voor op hiel, LH blijft naar links gericht, RH komt (horizontaal) mee langs borstbeen
- Verbinden met LV, RV draait naar voor op voorvoet, armen zijwaarts op borsthoogte
- Zinken in beide voeten op schouderbreedte, armen zakken en cirkelen tot polsen kruisen voor de buik (rechterpols onder linkerpols)