

Beknopte beschrijving van enkele bewegingen uit de lange (108) taichivorm (volgens Huang Sheng Shuan, leerling van Chen Man Ching, 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 ("smelten"), 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 enkele bewegingen van de lange vorm.

Volgende afkortingen worden gebruikt:

- M = het Midden
- R = Rechts of Rechter-
- L = Links of Linker-
- RV = RechterVoet; LV = LinkerVoet; indraaiende RV of LV = 45° indraaien
- RH = RechterHand; LH = LinkerHand

Voor de gevorderden zijn extra verfijningen toegevoegd in het blauw.

Deel 1

Enkele zweep

- Golf vanuit RV, M eerst naar achter, **armen worden iets langer en gaan iets omhoog**, M dan naar links, LH blijft op borstbeenhoogte, RH zwaait naar beneden, bal L (LH boven, RH onder)
- Verbinden en zinken in LV, RV draait op hiel naar voor
- Golf vanuit LV op voorvoet naar R, armen blijven naar links gaan richting hoek en komen evenwijdig met de grond, bal draait (LH links, RH rechts)
- Verbinden met in RV, M naar rechts, LH zwaait naar beneden, RH op borstbeenhoogte, bal R (LH onder, RH boven), dan M naar L terwijl de armen nog naar R gaan en evenwijdig met de grond komen, bal draait (LH links, RH rechts) en zinken in RV (Rlies opent). Door de beweging van M naar links worden de armen meegetrokken naar links richting hoek, LH palm neerwaarts, RH palm opwaarts)
- Golf vanuit RV, M draait naar hoek R 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 naar borstbeen gericht
- Zinken in indraaiende RV naar centrale positie terwijl M naar links draait, LH naar links voor linkerschouder, rechterarm zijwaarts, RH haakhand
- **Kracht vanuit RV doorheen het lichaam naar de handen**, M naar voor
- Verbinden met RV