

Grundlegendes zur Ausführung der Form

Nach Toyo u. Petra Kobayashi: *T'ai Chi Ch'uan. Einswerden mit dem Tao*, 2010

Beweg dich

- | | |
|-----------------|------------|
| ... aufrecht | ... sanft |
| ... ausgewogen | ... leicht |
| ... stetig | ... rund |
| ... langsam | ... belebt |
| ... einheitlich | |

Achte auf

- | | |
|--------------------|---------------------------------------|
| ... das Loslassen | ... das Sinken |
| ... das Entspannen | ... das Wurzeln |
| ... das Nachgeben | ... den Wechsel von "voll" und "leer" |
| ... das Folgen | ... das Öffnen und Schliessen |

Denk daran,

- | | |
|-----------------------------------|------------------------------------|
| ... "ohne Arme" zu agieren | ... ruhig und konzentriert zu üben |
| ... keine grobe Kraft einzusetzen | ... in deinem Dantian zu verweilen |
| ... dich aus der Hüfte zu bewegen | ... aufmerksam zu bleiben |
| ... dich koordiniert zu bewegen | ... auf natürliche Weise zu atmen |