



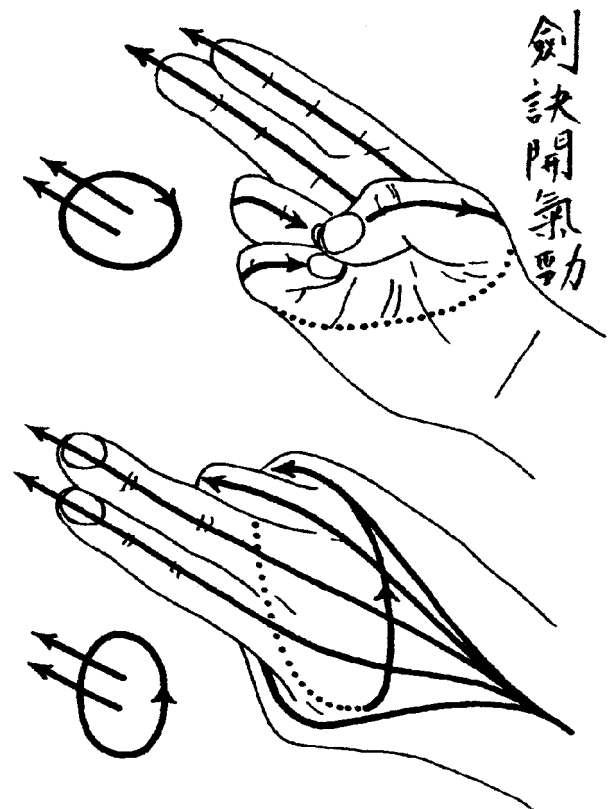
Centrum Well
Doelenstraat 34
3512 XJ Utrecht
Tel: 030 233 25 69

TAllI zwaard, yangvorm genoteerd door
Chen Wei Ming



1. Wuji, voeten parallel. Qishi, het begin Gewicht op rechts, uitstappen, zwaard naar voren laten vallen, voeten evenwijdig. Verberg het zwaard. Zink in DanTian. Armen stijgen, sta laag, hoog blok.
2. Gewicht op rechts, uitstappen met links, heilige wijst de weg. Vergelijk borstel knie en duw.
3. Drie ringen omsluiten de maan.. Eerst een gekruiste hurkstand (vliegen), dan een boogstand links.
4. Grote beer. Opstapje, pak het zwaard met rechts, scheer langs de grond en hoge stand.
5. Zwaluw scheert over het water. Het zwaard is steeds horizontaal.
6. Blokkeer en veeg naar rechts (duim onder) en dan naar links (duim boven). De punt van het zwaard is op hoofdhoogte.
7. De Kleine beer: loop door, hef het zwaard, lege stand links.
8. De zwaluw gaat zijn nest binnen. Steek omlaag naar een voet, in diagonale richting. Houd de linkerhand onder de rechter.
9. Alerte kat vangt muis (huppeltje)
10. Libelle slaat op het water (linker hand bij hoofd, drie keer)
11. Zwaluw keert terug naar het nest (li hand op rechter pols; in drie stappen, knieën bij elkaar)
12. Phoenix spreidt zijn vleugels
13. Wervelwind tegen de klok in
14. Kleine beer
15. Wervelwind met de klok mee
16. Wachten op de vis (handpalm rechts naar boven)
17. Beweeg het gras uiteen op zoek naar de adder (re-li-re vooruit, li-re-li achteruit)
18. Houd de maan tegen de borst (vingers aan hoofd)
19. Stuur de vogel naar de bossen (rechter hoek)
20. Zwarte draak wappert met zijn staart (afweer)
21. De wind beroert het lotusblad (diagonaal naar links, li voor)
22. Leeuw schudt (draaien) z'n manen naar re, naar li, naar re, li, re
23. Tijger houdt z'n kop stil
24. Wild paard springt over de stroom
25. Draai 't lichaam (180°) en houd het paard in toom
26. Het kompas (uitstappen met links en aansluiten)
27. Wuif met het lint tegen de wind in naar rechts en naar links
28. Duw de boot met de stroom mee (steek naar links over het hoofd)
29. Vallende ster jaagt op de maan (slag naar rechts)
30. Vogel vliegt over de waterval
31. Haal het scherm omhoog
32. Zwenkend zwaard naar links en naar rechts (gekruiste stap)
33. Zwaluw pikt modder op met z'n snavel
34. Rok spreidt z'n vleugels
35. Schep de maan uit zeebodem
36. Houd de maan tegen de borst
37. Nachtdemon zoekt de diepte van de zee
38. Rinoceros kijkt naar de maan
39. Schiet de vliegende gans (zwaard en zwaardvingers naar voren)
40. Blauwe draak zwaait met z'n klauwen
41. Phoenix spreidt z'n vleugels
42. Stap over de hindernis met links en met rechts (voeten wijzen naar de hoeken)
43. Schiet de vliegende gans

44. Witte aap biedt fruit aan (voeten tegen elkaar, punt van zwaard omhoog)
45. Bloemen vallen naar links, naar rechts, naar links. (loop alsof door een smalle gang)
46. Jade dame werkt met de schietspoel (46 47: li hand los, dan li hand onder)
47. Witte tijger zwaait met z'n staart
48. Vis springt over de drakenpoort (Steek horizontaal)
49. Zwarte draak slingert zich rond pilaar (steeds dezelfde platte kant van zwaard naar je toe, bij steek vingers op de pols)
50. Heilige wijst de weg
51. Wind waait de pruimenbloesems weg (draai op rechter voorvoet)
52. Houd de gedenkplaat voor de borst (stap met links naar voren, voeten tegen elkaar)
53. Houd het zwaard vast en keer terug naar de beginhouding (rechts naar achteren, V-stand.)



Opmerkingen:

1. Bij taijiquan is je aandacht en daarmee je qi veelal in dantian. Bij taiji-zwaard is je aandacht en daarmee je qi gericht op de punt van het zwaard.
2. Houd het zwaard steeds losjes vast. Het zwaard is stug ('yang'), dus je creëert een evenwicht door arm en hand zacht, soepel en buigzaam te maken ('yin')
3. De hand zonder zwaard houd je in de onderstaande houding: met de duim houd je de ringvinger en de pink vast. De naam van deze houding is: het geheime zwaard. Er zijn diverse verklaringen voor deze houding:
 - a. een gewoonte, een talisman
 - b. vroeger droegen zwaardvechters in hun lege hand een kleine dolk. De houding is daar een rest van.
 - c. Een energetische verklaring.



De Chinese karakters in de tekening hiernaast betekenen van boven naar beneden: Zwaard, geheim, opening, qi, jing. Het woord "jing" betekent *martiale kracht*, en is een combinatie van "LI" (spierkracht) en "QI".



Chien Wei-Ming



Voorbeeld van een foto van Chen Wei-Ming van de houding: "de grote beer"

Chen Wei-Ming stichtte in 1925 een taijischool met de naam Zhi-Rou Quan She (The Soft and Gentle Boxing Club). Chen Wei-Ming was zelf een leerling van Yang Cheng Fu, de stichter van de Yang school van taijiquan. Chen Wei-Ming gaf ook Taiji onderricht in Shanghai in de dertiger en veertiger jaren, voor de revolutie.

In 1925, vroeg Yang Cheng-Fu aan Chen Wei-Ming, om een boek te schrijven met als titel "Taijiquan", met daarin foto's van Yangchengfu als illustraties. In 1931 liet Yang alle foto's overnemen en ze vervolgens te verzamelen in het boek: "The Methods of Taijiquan", die twee jaar later opnieuw werd uitgegeven onder de naam: "A Complete Book of Taijiquan".

Chen Wei Ming kreeg ook toestemming om het boek "Taijiqianta Wen" te schrijven. Dit

boek wordt algemeen beschouwd als een moderne klassieker in de literatuur over taijiquan. Deze geliefde leerling van Cheng-Fu schreef nog drie boeken namens zijn meester, wiens wens het was om taijiquan bekend te maken bij het grote publiek. Het derde boek, dat Chen schreef was "The Form of Tai Chi Chuan" (Taijiquan Shu, 1925). "Tai Chi Sword and Other Writings" (1927) gaat over teksten en foto's van de taiji zwaardvorm, die hij van Yang leerde. De tekst bestaat bijna geheel uit een exacte beschrijving van de zwaardbewegingen en diende oorspronkelijk waarschijnlijk als een hulpe voor zijn leerlingen bij het beoefenen van de vorm.

