



quán jī běn yào diǎn

1. Xǐ Ling dǐng jìn.

A nyak lazán tartása, erő a fejtetőn.

Ha a nyakat ellazítva az állunkat kissé hátra húzzuk, a tarkó tájék megemelkedik. A fejnek ebben a tartásban a Bai hui lesz a legmagasabb pont a fejen. A Qi, így szabadon áramolhat a fej felé, és lehetővé teszi a test számára a könnyed, fürge mozgást.

2. Yǎn shén zhù shì

A szemekben mutatkozik meg a „szellem” ereje

A tekintet a távolba irányul, ha a Yi -t kifelé vezetjük. Tekintetünk nem lesz „réveteg”, hanem élénk és figyelmünk mértéke, a koncentráció ereje mutatkozik meg bennük. A harcban pedig az ellenfél legkisebb mozdulatát is észre veszi.

3. Hán xiōng bá bèi

A mellkas besüllyesztése, és a hát ívelése.

A mellkast könnyedén be kell süllyeszteni, és a vállak lazán előre tolódnak. Így a vállak pontjai egymás felé csukódnak és a hát kifelé ívelődik. A Shen Zhu és a vállak között, enyhe feszülést érezni.

4. Chén jiān chuì zhǒu

A vállak süllyesztése és a könyökök lelógatása

A gyakorlatokban ügyelni kell arra, hogy a vállak lazán le legyenek süllyesztve, hogy a Qi eljuthasson a karokba. A könyökök lelógatásával lehetővé válik a Qi eljutása a kézfejekbe, és érvényesíteni tudjuk az erejét.

5. Zuò wàn zhòng zhǐ

A csukló ül, az ujjak lazák

Leggyakrabban tolásnál alakítjuk ki a kézfejeknek ezt a pozícióját. Ilyenkor a csuklót erőltetés nélkül visszahajlítjuk, hogy a tenyér előre nézzen. Az ujjakat lazán nyújtva tartjuk, de nem feszítjük és hagyunk egy kis rést az ujjak között. Ebben a kéztartásban a tenyér nem feszülhet.

6. Tui jìn dōu zài wǔ xíng zhōng.

Bù zǒu shé xíng shēn zhèng zhōng.

- a hátra és előre lépés az „öt vándorlás” szerint történik, a test megőrzi a középpontját.
- lépés közben úgy haladunk, mint a kígyó, a test egyenes marad és középpontosított.

7. Huì yín yào xiū, xiǎo fù yào shí.

-a Hui jin-t fel kell húzni és az alhasat tömöríteni (zárni) kell.

8. Sōng yāo yào yuán dāng, sōng kuà yào qū xī.

/xuán zhuǎn líng huó/

- a derék ellazít, és gömbbé válik.
- a csípő ellazul és a térdeket be, kell hajlítani.

(Ebben a testtartásban minden fordul, körözve mozog és a mozgás szellemmel, étellel teli lesz.)

9. Xī bù sì sōng fēi sōng.

- a térd mintha laza lenne, de nem az.

(A térdek rugalmasak, de nincsenek teljesen ellazítva.)

10. Zú zhǎng tiē dì.

- a talp tapad a földhöz.

/wǔ zhǐ zhuā dì/

/az öt lábujj „markolja” a földet/

11. Shàng xià xiāng suí, zhōu shēn yī jiā.

- a felső és alsó rész egymást követi.
- Az egész test egy „család”.

12. Fēn gāng xū shí.

- felosztani üresre és telire.

(Ahogy a testsúly váltakozik a két lábon, megkülönböztetünk „teli és üres” lábat.)

13. Nèj wài xiāng hé, Hū xī zì rán.

- a belső és a külső kölcsönösen zár.
- A kilégzés és belégzés természetesen jön létre.

(A légzés összhangban van a test mozgásának nyitó – záró mozgásával. Így a ki- és belégzés ciklusai természetes folyamattá válnak.)

14. Yòng yì bù yòng lì.

- használd a gondolatot, és ne használd az erőt.

15. Qì yùn zhou shēn, Fēn háng shàng xià.

- a „qi” körbe járja a testet,
- felosztja felső és alsó részre.

(A „kis- és nagyégi kör” –re gondol. A qi áramlása így alsó, és felsőrészre osztja a testet, valamint jobb és bal részre.)

16. Yì qì xiāng lián.

A „yì” és a „qì” kölcsönös kapcsolatban állnak.

/A „qì” nem ér odáig, mint a „yì”, a „yì” fontosabb, mint a „qì”. /

17. Shì shì shì shùn,

Bù yào bù bèi,

Zhǎo shēn shū fu.

A formagyakorlat természetesen halad, a test nem dől semmilyen irányba, az egész test kinyújtódik és ellazul.

/Az egész, egy természetes folyamat. /

18. Zī shì wú guò huò bù jí,

Dāng qiú zhōng zhèng.

A mozdulatok a végpontig terjednek, ne fejezzük be előbb, és ne haladjunk túl rajta. Mindig törekedjünk arra, hogy a test tengelye egyenes (függőleges) maradjon. [A „bai hui” és a „huiyin” közötti tengely.]

19. Yòng fǎ hán ér bù lù.

A formagyakorlatot a szabályok alapján kell végrehajtani úgy, hogy nem mutatjuk az alkalmazást. Az ellenfél ne lássa szándékunkat. A támadás és a védekezés kiszámíthatatlan.

20. Dòng zhōng qiú jìng.

A mozgásban törekedni kell a nyugalomra.

21. Jìng zhōng qiú dòng.

A nyugalom közepében mozgás van.

22. Qīng zé Líng, Líng zé dòng, dòng zé biàn.

Mozgásunk legyen „puha” és könnyed, így szert teszünk egy macska fürgeségére, gyorsaságára és rugalmasságára. Így a mozgás természetessé válik, és a folyamatos átalakulás, változékonyság fogja jellemezni.

23. Zhòng zé wā.

„A nehézségből lesz a stabilitás.”