

Die 25 Basis Prinzipien im Chen Taiji von Bosco Beak

Was bedeutet Fangsong?

Damit wir die Schlüsselprinzipien von Taiji verstehen können, ist es entscheidend, den Begriff «Fang Song» zu verstehen. Die Übersetzung im Wörterbuch für «Fang» bedeutet stellen und «Song» bedeutet Pinie. Wenn wir eine Pinie betrachten, hat sie ihre Wurzeln unter dem Boden und ihre äussere Form die wir sehen können. Dies ist die wahre Bedeutung von Fang Song und heisst in anderen Worten, dass wenn wir Fang Song korrekt umsetzen im Taiji, unsere Beine solide sind wie die Wurzeln, der Körper aufrecht wie ein Stamm und Arme, Nacken und Kopf lose sein sollten wie die Äste und Blätter einer Pinie.

Das Prinzip des Körpers – Shen Fa

1. «Xu Ling Ding Jin» (leer sein – Nacken – Scheitelpunkt – Energie solide)
Nacken leer werden lassen (weich) und Scheitelpunkt mit oben verbinden
2. «Song Jian Chen Zhou» (lösen – Schultern – sinken – Ellbogen)
Schultern lockern und Ellbogen fallen lassen
3. «Han Xiong Ta Yao» (inkubieren – Brust – aufhängen – unterer Rücken)
Brust entspannen und unterer Rücken gegen unten lösen
4. «Qu Xi Song Kua» (beugen – Knie – entspannen – Hüfte | Leiste)
Knie beugen damit sich Hüftregion (Kua) entspannen kann
5. «Chui Tun Yuan Dang» (aufhängen – Pobacken – runden – Leiste)
Pobacken entspannen, Steissbein hängen lassen, Leiste rund werden lassen
6. «Xia Pan Wen Gu» (unten – Basis – gemütlich – solide)
Die Beine stabil und Füsse verwurzeln
7. «Li Shen Zhong Zhen» (aufstehen – Körper – Zenter – korrekt)
Körper ist aufrecht und zentriert
8. «Shang Xu Xia Shi» (oberer – leer – unterer- voll)
Der Unterkörper ist voll, der Oberkörper leer
9. «Ba Mian Zhi Cheng» (Acht – Richtungen – aufrechterhalten – halten)
Peng Jin : Innere Elastizität (Abwehr) in alle Richtungen

Das Prinzip des Geistes – Xin Fa

10. «Quan Shen Fang Song» (ganzer – Körper- machen – entspannt)
Den ganzen Körper gleichmässig entspannen – Der Geist geht durch den Körper scannen mit der Absicht zur Entspannung
11. «Xin Qi Xia Jiang» (Geist- Energie – niedrig- abwärts)
Den Geist stabilisieren gegen Einflüsse von innen und aussen – ruhig werden
12. «Qi Chen Dan Tian» (Energie – sinkt – unsterblich – Feld)
Sich auf das Dantian konzentrieren, damit die Energie dorthin sinken kann
13. «Gan Shou Hu Xi» (Fühlen – machen – ausatmen – einatmen

Den Atem natürlich halten

14. «Qi Guan Zhou Shen» (Energie- durchdringt – weit – Körper)
Die Energie fließt durch den ganzen Körper
15. «Bu Diu Bu Ding» (Nicht- verlieren – Nicht – Scheitelpunkt)
Sich nicht Überkonzentrieren (nicht zu relaxt, nicht zu entspannt)

Das Prinzip des Seidenfadens

16. «Yi Yao Wie Zhou» (gemäß- Taille – mache- Achse)
Die Taille (Dantian) Führt alle Bewegungen
17. «Xiong Yao Zhe « (Brust – Taille – einschneiden- falten)
Brust und Taille falten sich und entfalten sich verbunden (wie eine Welle)
18. «Dan Tian Yun Zhuan» (Unsterblich- Feld – bewegt – rotiert)
Das Dantian rotiert und bewegt innerlich sowie äusserlich
19. «Jie Jie Guan Chuan» (Gelenk – Gelenk – weitergeben| passieren | to pass – durchdringen)
Die Bewegung durchdringt (setzt sich fort) durch alle Gelenke (je nach Bewegung von Hand zu Ferse oder umgekehrt, oder Ferse zu Kopf oder links- rechts)
20. «Yi Dao Qi Dao» (Konzentration – erreicht – Energie – erreicht)
Geist steuert Energie
21. «Nei Wai Xiang He» (im – aussen- gegenseitig – kombiniert)
Innen und Aussen kombinieren: Körper und Geist als Einheit bewegen

Die vier Hauptcharakteristiken

22. «Gang Rou Bing Ji» (hart- weich- gegenseitig – helfen)
Hart und weich helfen und harmonisieren gegenseitig
Kuai Man Xiang Jian (schnell- langsam – gegenseitig- gemischt)
Schnelligkeit und Langsamkeit wechseln sich ab
23. «Xu Fa Xiang Bian» (kultivieren – entladen- gegenseitig – wechseln)
Speichern und entladen wechseln sich ab
24. «Song Huo Dan Tou» (Entspannen – lebendig- Elastizität – vibrieren)
Entspannung von Körper und Geist. Elastizität und Vibration beibehalten
25. «Wai Xing Zou Hu Xian» (äusserlich – Form – geht – Kreis)
Die äussere Form des Körpers bewegt sich immer im Kreis. Die innere Kraft des Seidenfadens ist immer spiralig

