

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