Niveaus van de Originele Yang vorm

Beginners:
Opening van de “Originele Yang Style” lange vorm tot handen op tillen.”

Niveau 1:
Vanaf “handen op tillen tot “kruis de handen” einde eerste “root.”

Niveau 2:
Tweede root tot “gescheiden links and rechts voeten” en “draai om en trap met links heil”

Niveau 2a:
Van links heil trap tot einde van tweede root.

Niveau 3:
Derde root tot “slang zweep naar omlaag”.

Niveau 3a:
De gouden fazant staat op een been tot einde van Originele yang vorm.

Niveau 4: Chan Shu Jian “The Silk Reeling” internal chi breathing techniques.
Links rechts draaien vorm.

Niveau 4a:
Open en Dicht vorm.

Niveau 5:
Yin Yang vorm en ademhalingstechnieken.

Niveau 6:
“The inner form”: De martial arts vorm met fa ching. Met al die verstopte bewegingen en technieken.

“Tai chi once a day Keeps the doctor Away.”

“Tai chi twice a day Keeps the shadow at Bay.”

Preparation, Practice and Perseverance.

Naturally “Exercising the secrets that lie within.” Tony Stewart.

Tai Chi 4 You