

VANA YANG TAIJI 1. osa



REIN SIIMU
TAIJI KOOL

	Tegevus	Raskus	Hingamine	Suund
1	Keskendumine, lõdvestumine, 0-olek	mõlemal jalal	vaba	
2	Mine alla ja astuda vasakule.	mõlemal jalal	vaba	
3	Taiji avamine. Käed tõusevad ja langevad	mõlemal jalal	sisse ja välja	
4	Pall, vasak käsi pealmine	vasakul	sisse	
5	Parem jalg astub itta, pall lahti	paremale	välja	
6	Pall, parem käsi pealmine	paremale	sisse	
7	Vasak jalg astub põhja, pall lahti	vasakul	välja	
8	Pall, vasak käsi pealmine ja vasak jalg pöörduv kannal itta	paremale	sisse	
9	Parem jalg astub kagusse,	vasakul	välja	
10	Pall ette ja väikseks	paremale	välja	
11	Käed vasaku õla juurde	vasakul	sisse	
12	Vasak käsi lükkab paremat rannet kagusse	paremale	välja	
13	Vasak käsi pühib paremat, käed avanevad ja tulevad tagasi	vasakul	sisse	
14	Käed tõukavad kagusse	paremale	välja	



REIN SIIMU
TAIJI KOOL

15	Käed alla ja tõusevad keskelt üles, parem jalg pöörduv kannal	vasakul	sisse	
16	Vasak jalg pöörduv päkal	paremale	sisse	
17	Vasak jalg astub edelasse, vasaku käe serv tõukab edelasse, parema käe sõrmed on koos ja näitavad põhja.	vasakul	välja	
18	Käed jätkavad kaart üles vasak jalg pöörduv kannal ja käed tulevad eest alla, suunaga põhja	paremale	sisse	
19	Parem kand puudutab maad ja vasak käsi parema küünarvarre juurde	vasakul	välja	
20	Käed vasaku õla juurde ja tõusta üles.	vasakul	sisse	
21	Minna alla ja parem jalg astub põhja, vasak käsi lükkab paremat rannet	paremale	välja	
22	Käed alla ja parem jalg pöörduv kannal läände	vasakul	sisse	
23	Vasak päkk puudutab maad ja kassijala asend, suunaga edelasse	paremale	sisse	
24	Pall paremal küljel, vasak käsi üleval pool, pall liigub veel paremale	paremale	sisse	
25	Vasak jalg astub edelasse ja parem käsi tõukab palli lahti	vasakul	välja	
26	Parem jalg astub pool sammu edasi ja pall paremal küljel	paremale	sisse	
27	Vasak jalg astub edelasse ja parem käsi tõukab palli lahti	vasakul	välja	
28	Vasak jalg pöörduv kannal, pall vasakul, parem käsi üleval	paremale	sisse	
29	Parem jalg astub loodesse ja vasak käsi lükkab palli lahti	vasakult paremale	välja	



REIN SIIMU
TAIJI KOOL

30	Parem jalg pöörduv kannal, pall paremal, vasak käsi peal	vasakul	sisse	
31	Vasak jalg astub edelasse ja parem käsi tõukab palli lahti	vasakule	välja	
32	Parem jalg astub pool sammu edasi ja pall paremal küljel	paremale	sisse	
33	Vasak jalg astub edelasse ja parem käsi tõukab palli lahti	vasakul	välja	
34	Parem käsi alla ja tõuseb keskelt üles	paremale	sisse	
35	Parem käsi pehmesse rusikasse ja liigub põhja	vasakul	välja	
36	Parem rusikas käsi tuleb puusale, vasak peopesa selle peale. Parem jalg astub läände	vasakult paremale	sisse	
37	Vasak jalg astub läände ja parem rusikas käsi liigub ette, vasak pihk pühib kopsu meridiaani.	vasakule	välja	
38	Vasak pihk liigub mööda südame meridiaani, parem rusikas avaneb	paremale	sisse	
39	Peod tõukavad läände ja jätkavad kaart üles	vasakul	välja	
40	Vasak jalg pöörduv kannal põhja ja käed teevad kaare ees	paremale	sisse	
41	Parem jalg pöörduv kannal põhja ja käed tulevad eest alla, (vasak pihk keha pool)	vasakul	välja	
42	Käed tõusevad ja langevad. (taiji sulgemine)	mõlemal jalal	sisse ja välja	

NB 42 teha alati taiji harjutuse lõpus.

Madal asend ja pikk samm

Tandieni hingamine