

The Eight Directions & Techniques. De Acht Technieken

Nr. 1

Peng: Afwerpen.

Engels: Wardoff

Hemel / Heaven

Ch'ien

Creatief / Creative

Hemel / Heaven

Sterk, actief / Strong, active



Nr 2.

Cai. Tsai,

Neertrekken.

Engels: Pull Down/change.

Wind

Sun

Zachtheid / Gentleness

Wind/Hout/Wood

Doordringend / Penetrating

Uithoudend / Enduring



Nr 3.
Chai of Ji,
Drukken.

Engels: Press/squeeze.

Water

K'an
Afgrond / keeping still
Water
Gevaarlijk / Dangerous



Nr 4.
Ko of Kao

Schouderstoot.

Engels: Shoulder stroke

Berg / Mountain

K'en
Stil blijven / Keeping still
Berg / Mountain
Kalm blijven / Resting calm
Stevig / Firm strong and quite



Nr. 5.

Lu

Terugdraaien

Engels: Rollback

Aarde

K'un

Receptief / Receptive

Aarde / Earth

Meegaand / Yielding

Toegewijd / Devoted



Nr 6.

Lie

Splijten

Engels: Split

Donder / Thunder

Chen

Stimulerend / Arousing

Donder / Thunder

Beweging aansporen / Inciting movement



Nr 7.

"An"

Vooruitduwen

Engels:
Push/Raise upward,
Vuur / Fire

Li

Aanhangend / Clinging
Vlam / Fire
Licht gevend / Light-giving
Helderheid / Clarity



Nr 8.

Zhou, Chou,

Elleboogstoot

Engels:
Elbow strike
Meer / Lake

Tui

Geluk / Happiness
Meer / Lake
Opgewektheid / Joyousness



