

# Yang Stilens Historie

---

Helga Menild har i 2011 lavet afskrift af Knud Erik Andersens afskrift. Tak til dem begge. Knud Erik Andersen skriver: Jeg har oversat dette gode indslag fra [Ted W. Knecht's Homepage](#). (afskrift fra Knud Erik Andersen)

Yang stilens Tai Chi Chuan blev til i det 19. århundrede i Tao Kuang Perioden i Qing Dynastiet. Indtil i dag, har stilene kun haft en historisk baggrund på omkring 150 år, men det skal dertil nævnes, at Yang stilen på nuværende tidspunkt er spredt ud over hele jordkloden og udøves af millioner af mennesker hver eneste dag.

## Yang Lu Chan – Årene i Chen landsbyen.

Grundlæggeren af Yang stilen var Yang Fu Kui (1799-1872), bedre kendt som Yang Lu Chan. Lu Chan blev født ind i en bondefamilie i landsbyen Nan Guan i Yong Nian amtet, som var en del af Guang Ping præfektur i Hebei provinsen. Yong Nian amtet var kendt for dets kampkunst, og som dreng trænede Lu Chan Shaolin boksning.

En dag, da Lu Chan arbejdede i det lokale kornlager, gik en vred mand ind i Tai He apoteket, der lå lige ved siden af, hvor Lu Chan arbejdede. Manden ville købe nogle dyre urter, men han ville ikke betale den fulde pris. Han råbte og fægtede omkring sig med sin knyttede hånd. Det næste Lu Chan så var, at manden blev kastet ud af butikken så let som ingenting, af apotekets ejer. Dette syntes Lu Chan var ret underligt, at det skulle kunne lade sig gøre uden at bruge styrke.

Apotekets ejer hed Chen De Hu. Da der var gået et par dage, havde Lu Chan endelig fået taget sig sammen til at gå hen til Chen De Hu for at bede om at blive hans elev. Først var Chen lidt forsigtig, men efter et have set, at Lu Chan var redelig og ærlig fortalte han, at han kom fra Chen landsbyen (Chen Jia Gou) i Wen Xian amtet i Henan Provinsen. Han fortalte der var mange, der trænede Tai Chi Chuan i landsbyen. Han fortalte også, at hans lærer var den berømte Tai Chi Chuan mester, Chen Chang Xing.

Da Lu Chan hørte dette, blev han meget ivrig og ønskede, at Chen De Hu skulle introducere ham for Chen Chang Xing med det samme.

Chen landsbyens Tai Chi Chuan stil blev skabt mellem slutningen af Ming Dynastiet og begyndelsen af Qing Dynastiet. Den grundlæggende standardisering af Chen stilens Tai Chim Chuan blev lavet af den niende generations arvtager, Chen Wang Ting. Chen De Hu gik med til at introducere Lu Chan for sin lærer.

Lu Chan forlod straks Yong Nian for at rejse til Chen landsbyen. Mens Lu Chan fik undervisning af Chen Chang Xing, trænede han uafbrudt uden nogle former for afbrydelser om det så var sommer eller vinter. Efter 6 års træning vendte Lu Chan omsider tilbage til sin hjemby.

Mens Lu Chan havde været væk, var der mange i landsbyen, der havde trænet kampkunst og de ville nu teste Lu Chans nye tillærte evner. Lu Chan blev udfordret til kamp som han tabte. På trods af nederlaget, tabte han ikke håbet. Han vendte tilbage til Chen landsbyen, hvor han trænede i yderlig seks år. Anden gang han vendte hjem, var i forbindelse med det kinesiske Nyt År.

Befolkningen var glade for, han var vendt tilbage og troede han var uovervindelig. I samme område boede en kampkunststudøver, som havde forbindelse til Chen landsbyen og som havde trænet mange forskellige kampkunststile. Han havde også hørt om Lu Chans hjemkomst og ville teste hans evner. Resultatet af kampen blev uafgjort. Yang Lu Chan følte ikke hans evner var helt tilfredsstillende, selv om det var ham muligt at holde stand mod en så dygtig udøver. Derfor besluttede han sig for at tage af sted til hans lærer for tredje gang.

Da Lu Chan for tredje gang vendte tilbage til Chen landsbyen, blev Chen Chang Xing så rørt, at han begyndte at lære Lu Chan alt, hvad han vidste. Efter to års træning, sagde Chen Chang Xing til Lu Chan: "Når du vender hjem denne gang, er der ingen der kan overvinde dig". Herefter blev Chan aldrig overvundet.

Yang Lu Chan trænede i Chen landsbyen i atten år. Selv om han opnåede den komplette undervisning af Chen Chang Xing's Tai Chi Chuan stil, var han stadig ikke helt tilfreds med sin kunden. Han blev ved med at undersøge alle aspekter af hans stil, indtil hans evner opnåede et oplyst niveau og hans ry var kendt af alle.

## Yang Lu Chan – Beijing årene.

Kort tid efter blev Lu Chan inviteret af Wu Lu Ching, en fjern slægtning, til at undervise, hans kampkunst i hovedstaden Beijing. Wu Lu Ching var embedsmand hos kejser Tao Kuang. Da Lu Chan kom til hovedstaden, var han gæst hos en rig forretningsmand Zhang. Zhang var i starten lille, men blev senere meget stor og blomstrende. Forretningerne omhandlede også undervisning i forskellige kampstile.

Det første møde med Xhang familien var ved en bankét, hvor alle skulle vise deres egen kampstil. Et af familiens overhoveder så, hvor spinkel Le C han var, og for at fornærme Lu Chan blev han sat til at vise sin stil efter en jævn kampkunst udøver. Efter at Yang Lu Chan havde vist sin stil, spurgte Zhang om "Bomulds Hånden" som Yang Lu Chan brugte, virkelig kunne overvinde en modstander. Hertil svarede Lu Chan, at bortset fra bronze, jern og sten, kunne han overvinde alt kød og blod. Som følge af dette spurgte manden om Lu Chan ville modtage hans udfordring. Dette gik Lu Chan med på uden tøven. Han ville ikke kun tage imod denne udfordring, men han ville tage imod udfordringer fra hvem som helst, der var til stede herefter gik gæsterne ud på gårdspladsen for at bevidne kampen. Da kampen begyndte, kom en kampkunstmester løbende som en vild tiger mod Lu Chan. Da han nåede hen til Lu Chan, løftede Lu Chan sin arm og manden fløj flere meter tilbage. Umiddelbart efter rejste en anden mester sig for at udfordre Lu Chan. Manden nåede ikke at fuldføre sin teknik, før end Lu Chan lastede håm flere meter tilbage, hvor han landede på jorden.

Efter at have bevidnet dette, var der ingen af de andre tilstedeværende, der turde udfordre Yang Lu Chans kunnen. Da Lu Chan vandte tilbage til banketten blev han sat ved det fornemmeste bord og alle skålede for ham. Efter denne dag underviste Lu Chan i Tai Chi Chuan hos Zhang.

Efter kampene hos Zhang til banketten, kom folk alle steder fra for at udfordre Lu Chan, men de faldt alle for hans hænder. Herefter fik han tilnavnet "Yang den Uovervindelige". Wu Lu Qing introducerede Lu Chan for mange personer i den kejserlige kreds i Qing regeringen som han lærte Tai chi Chuan. Dette gjorde Tai Chi Chuan meget populær i hovedstaden, desuden inviterede den kejserlige familie Yang Lu Chan til at bo og undervise i deres residens. Som følge heraf kom Lu Chans to sønner til hovedstaden for at undervise i paladset.

## Yang Pan Hou.

YangPan Hou (1837-1892) var Yang Lu Chans anden søn. Pan Hou havde trænet Tai Chi Chuan siden barndommen under faderens vejledning. Hans kunnen var meget høj. Han havde en fast karakter selv om han havde et hidsigt temperament. Engang kom en mand med øgenavnet "Manden med en styrke på 10.000 pund" til Beijing for at udfordre Yang Lu Chan. Men Yang Lu Chan tog ikke notits af dette. Men Yang Pan Hou sagde til sin far: "Hvis vi har noget til salg og der er nogen der er villige til at købe det, hvorfor sælger vi så ikke?". Med dette mente Pan Hou, hvis deres familie havde gode kampmæssige evner, hvorfor så ikke tage imod udfordringen. Derfor tog Pan Hou selv mod udfordringen fra denne mand. Da kampen skulle til at begynde, flåede manden sin skjorte af for at vise sin muskuløse krop til forsamlingen. Yang Pan Hou med sin spinkle krop ventede kun på, at manden skulle angribe. Da kampen begyndte, var det eneste man så, manden der kastede sig over Pan Hou. Han afveg angrebet og manden angreb vad at slå flere gange med Pan Hou. Han afveg angrebet og manden angreb ved at slå flere gange mod Pan Hous ansigt. Forsamlingen hørte et skrig, hvorefter de så manden kom flyvende flere meter gennem luften. Da det var muligt for alle at se igen, gik det op for dem at Pan Hou havde anvendt teknikken "Adskil Hæle spark" mod mandens skridt. Mens forsamlingen jubede og beundrede Pan Hous kunnen, vendte han stille tilbage til paladset.

# Yang Stilens Historie

---

## Yang Jian Hou og hans børn.

Yang Lu Chans tredje barn var Yang Jian Hou (1839-1917). Hans Tai Chi Chuan evner var en harmonisk blanding mellem blidt og hårdt. Han var især dygtig til at bruge indre energi, kniv sværd og spyd. Han var en godmodig mand. Når Jian Hou kæmpede og trænede med andre, så han aldrig ned på andre, derfor blev han heller aldrig overvundet. Tredje generation af Yang stilens udøvere bestod af Yang Ling Xiao (1872-1930), også han kendt som Yang Zhao Peng, som var Yang Pan Hous søn. Han fik undervisning af Chen Xiu Feng, som var en af Pen Hous elever. Yang Jian Hous første søn var Yang Zhao Xiong (1862-1930) bedre kendt som Yang Shao Hou. Shao Hou trænede Tai Chi Chuan fra han var ung og var god til kamp. Hans bevægelser var hurtige og stillingerne var faste. Yang stilens forkortede udgave blev videregivet af Shao Hou. Det er meget få, der kender den forkortede stil. Nogle mener den kun er til kamp og derfor vil de ikke give den videre. Det er derfor der bliver færre og færre udøvere af denne stil. Den forkortede Yang stil lægger mere vægt på kamp end på at forbedre helbredet. Fordi den udføres med hurtige bevægelser, bliver den af og til kaldt for Hurtig Tai Chi eller "hurtig forkortet stil".

Den forkortede stil blev ihærdigt undersøgt af Yang Lu Chan gennem mange år, hvor han tog principperne i Tai Chi Chuan og de forskellige kampmetoder og kombinerede dem og skabte en stil, der indeholder Qi gong, massage og teorien bag meridiansystemet.

Den forkortede stil gør det muligt for hele kroppen at modtage maksimale fordele fra små livlige bevægelser.

Noget der kendetegner stilen er: Der er over 200 stillinger, som udføres på under to minutter. Udøveren skal forblive i en lav stilling, hvor hovedet ikke er højere oppe fra jorden end ca. 1 m og 25 cm. Kampteknikkerne skal trænes jævnlige og kombineres med indre energi. Den forkortede stil trænes for det meste kun af yngre personer og adskiller sig meget fra det man normalt vil sige er Tai Chi Chuan. Den forkortede stil indeholder ikke kun hurtighed, vitalitet og lethed, men fastholder også principperne af afslapning, ro, rundhed og blidhed.

## Yang Cheng Fu

Yang Jian Hous tredje søn var Yang Zhao Qing (1883-1936), bedre kendt som Yang Cheng Fu. Cheng Fu var en meget godmodig og klog mand. Han trænede under vejledning af hans far. Hans Tai Chi Chuan evner var som "en nål gemt i bomuld", Det der kendetegnede hans stillinger var, at de var store, afslappede og fuld af vitalitet. Yang Cheng Fus stillinger var, at de var store, afslappede og fuld af vitalitet. Yang Cheng Fus stillinger i hans stil, kan inddeles i høj, mellem og lav. Stillingerne kan vælges alt efter udøverens alder, køn, styrke og andre krav. Netop p.g.a. dette bruges Yang stilens Tai Chi Chuan ikke kun til at forebygge sygdomme og til at forbedre helbredet, men det bruges også til at styrke kroppen og til at udvikle et højt niveau af kampmæssige aspekter. Derfor er der mange, der synes hans stil er den bedste. Yang Cheng Fu blev født den 7. juli 1883 og døde den 3. marts 1936. Han trænede stilen uafbrudt i Beijing under hans faders vejledning. Først efter sin fars død rejste Cheng Fu til det sydlige Kina for at undervise. Han underviste i forskellige byer såsom Wuhan, Hankou, Namjing, Hangzhou osv.

Nogle af Yang Cheng Fus elever var Yang Sau Chung, Tung Ying Chieh, Fu Zhong Wen, Yang Zhao Xin, Tian Zhao Ling, Chen Wei Ming, Zhang Qing Lin, Wang Ting Xing.

I 1925 udgav Yang Cheng Fu boogen, "Tai Chi Chuan", hvor der blev brugt billeder af ham. Senere i 1931, udgav han "Anvendelsen af Tai Chi Chuan", hvor han brugte nye billeder, I 1928 blev han bedt om at blive chef for Wudang afdelingen af Nanjings Centrale Guo Shu Academi. Senere blev han også bedt om at blive chef for Zhejiang Provinsielle Guo Shu Academi i Hangzhou. I 1930 bosatte han sig i Shanghai, hvor han udgav bogen: "Det komplette princip og teori i Tai Chi Chuan". I 1932 blev han bedt om at undervise i byen Guangzhou af Chen Ji Tang and Li Zong Ren. To år senere vendte han tilbage til Shanghai. Da Yang Cheng Fu rejste til det sydlige Kina, begyndte han gradvist at fjerne sig fra det kampmæssige i Tai Chi Chuan til det mere helbredsmæssige. Da Yang Cheng Fu i sin tid kom til Shanghai, blev han inviteret til at vise, hvad han kunne i "Blid Hånd" foreningen. Da Yang udførte "Adskildelse af Hæl Spark", sparkede han så kraftigt, at der kunne høres et højt knald. Senere ændrede han det til at være en langsom, jævn bevægelse. "Slå lavt" var oprindeligt fyldt med kraft i slutningen af bevægelsen, men dette blev ændret til en langsom, jævn bevægelse. Hans træningsmetode ændrede sig gradvist til at være langsame og flydende bevægelser uden stop.

# Yang Stilens Historie

---

Yang Cheng Fu var en stor person, som var utrolig dygtig til pushing hands. Hans sensitivitet var meget intens og behændig. Når han brugte energi, ramte han plet. Han var lynhurtig og han slog til på kort afstand, så han kunne kaste en person flere meter gennem luften uden han kom til skade. Ifølge nogle af hans elever, følte det behageligt og styrkende at blive skubbet af ham.

4

## Historien om en bomuldstråd

I 1932 rejste Mester Yang Cheng Fu og hans elev, Fu Zhong Wen, sydpå til byen Guang Zhou i Guang Dong Provinsen for at undervise Tai Chi Chuan. En dag kom en kampkuntlærer, Liu og nogle af hans elever, til Mester Yangs bolig. Mester Yang kunne se på Lius måde at klæde sig på og hans væremåde, at han var en dygtig udøver af kampkunst. Da Liu mødte Yang Cheng Fu, hævdede han sine arme, hilste på Yang og sagde: " Det er kendt overalt, at dine evner i Tai Chi er overlegen og gennem tre generationer har der ikke været nogen, der kunne måle sig med din families kunnen. Jeg er kommet for at se dine evner". Mester Yang vidste, at Liu udfordrede ham til kamp og det var umuligt at undgå. Pludselig udtænkte Mester Yang en plan, der gjorde det muligt at undgå kamp og stadig overholde reglerne i kampkunst verdenen (Wu Lin). Han bad sin elev, Fu Zhong Wen, om at hente en meter bomuldstråd. Den unge Fu blev chokeret, fordi bomuldstråden kun blev brugt som et træningsredskab for de nærmeste elever. Det var aldrig før blevet vist til andre.

Mester Yang varmede op med bevægelsen: "Tryk Påfuglens hale" og "Skyhænder", derefter tog han bomuldstråden mellem tommel- og pegefinger og spurgte: "Hvem har styrken på 1000 pund til at knække denne tråd?". Da Liu hørte dette snurrede han af Mester Yang, mens han sendte en af sine elever ud for at tage imod udfordringen. Eleven tog fat i den anden ende af tråden og spurgte: "Hvornår skal vi begynde?" Mester Yang svarede: " Det er helt op til dig." Herefter trak eleven kraftigt i tråden. Mester Tang gav efter for hver eneste bevægelse. Pludselig ændrede eleven retning, men uden tøven fulgte Mester Yang efter.

Det fortsatte i lang tid uden det var muligt for eleven at knække tråden. Når der blev trukket i tråden, forblev den udstrakt uanset hvilken retning den blev trukket. Liu så hvad der skete og bad sin elev træde til siden. Da Liu havde varmet op, sprang han op i luften og lavede flere tornadospark. Umiddelbart efter sprang han smidig som en kanin hen mod Mester Yang og greb fat i tråden. Mester Yang, der var lige så smidig fulgte med. Uden tøven sprang Liu bagud i en forsvarsstilling, mens han forsøgte at knække tråden, på samme måde fulgte Yang efter Liu for at undgå, at tråden knækkede. Bagefter skød Liu frem som en pil og kastede sig fra side til side og bevægede sig i alle retninger. Mens alt dette foregik, var der ingen kontakt mellem Yang og Liu. Den måde, hvorpå de to bevægede sig, kunne sammenlignes med en dragelampe, der bevægede sig i natten. Tilskuerne til denne kamp var forbløffede over Yang Cheng Fus evner. Under hele kampen blev tråden aldrig knækket eller slækket, den var strakt hele tiden. Liu blev efter lang tid og mange forsøg på at knække tråden, træt og fyldt med sved. Mester Yang derimod var rolig og afslappet uden tegn på udmattelse

Da kampen var forbi, indså Liu at mester Yangs evner var utrolige og derfor afholdt han en stor banket til ære for Master Yang. Fra den dag af blev de begge meget gode venner. På samme måde som Mester Yangs bedstefar og far, havde Yang Cheng Fu udviklet sine evner til at forstå og udnytte energi (Dong Jin) og lytte til energi (Ting Jin) til et højt niveau. Det var ham muligt at give efter og hænge fast til modstanderen uanset, hvad han foretog sig uden at spilde energi. Selv i dag fortælles historien om, hvordan en tråd kan bruges til at vise kampmæssige evner i kampkunst kredse i nærheden af Guang Zhou.

Det var muligt for Yang LU Chan at bygge på det grundlæggende fra Chen stilens gamle form og gøre det mere enkelt for den enkelte at lære uanset alder. Det var derfor folk kaldte hans stil "Yang familiens Tai Chi Chuan". Yang stilen gennemgik hele tiden forbedringer gennem de to første generationer. Men den egentlige standardisering skete først da den kom i hænderne på Yang Cheng Fu. Stillingerne blev brede og behagelige, opbygningen var streng og krævende, kroppen var ret og strakt og bevægelserne var harmonisk flydende, lette, smidige og faste.

# Yang Stilens Historie

---

## Tai Chi Chuan udfolder sig

Det var p.g.a. den tredje generations arvtagers hårde arbejde, at Tai Chi Chuan blev populært og udviklet til, hvad det er i dag. Dette gjorde det også muligt for mange andre stile at trives. Et eksempel på dette var Wu Yu Xiang, en af Wu Lu Qings elever, som grundlagde Wu-stilens Tai Chi Chuan. Wu Yu Xiang videregav sin stil videre til Sun Lu Tang, som skabte Sun stilens Tai Chi Chuan. Yang Pan Hou underviste Chuan You, der videregav stilen til sin søn, Wu Jian Chuan, der skabte den anden Wu stil Tai Chi Chuan.

Afslutningsvis kan det siges, at man i Yang stilens Tai Chi Chuan finder rødderne til Wu, Hao (delvis), Sun og Wu stilens Tai Chi Chuan. I 1956 tog det Nationale Kinesiske Sports Forbund bevægelser fra yang stilens Tai Chi Chuan for at skabe en forenklet version af Tai Chi Chuan. Sidenhen blev 88 og 48 formens Tai Chi Chuan skabt.

Yang stilens Tai Chi Chuan har udviklet sig utroligt på en forholdsvis kort årrække. Det bevidner, hvor vigtigt et redskab Tai Chi Chuan er i forebyggelsen og helbredelsen af sygdom og fremmelsen af et godt helbred og et langt liv. Det er muligt, efter fælles udveksling af ideer og kendskab mellem alle Tai Chi Chuan udøvere, at Yang stilens Tai Chi Chuan kan live internationalt anerkendt og give sit store bidrag til Verdens sundhed og velvære.

## Yang Chengfu

Da jeg var barn, så jeg min bedstefar Yang Lu Chan undervise min far og mine onkler og andre elever i Tai Chi boksning. De trænede både om dagen og om aftenen uden stop, både hver for sig og parvis. Men jeg var skeptisk og mente ikke at forsvar mod én mand var værd at lære, og i fremtiden ville jeg lære forsvar mod tusind. Da jeg blev lidt ældre spurgte min onkel Yang Panhou om jeg ville træne med ham. Da jeg ikke længere kunne skjule min tvivl, udtrykte jeg den direkte til ham. Min far Yang Chienhou blev meget vred, og sagde: "Hvad er nu det for snak? Din bedstefar skænkede denne kunst til vores familie vil du afvise din families arv?"

Min bedstefar beroligede ham og sagde: "Børn skal ikke tvinges." Han gav mig et venligt klap og fortsatte: "Nu skal jeg forklare: grunden til at jeg træner denne kunst, er ikke for et udfordre andre, men for selvforsvar. Ikke for at tyrannisere andre, men for at gøre noget godt for vores land. Folk kender kun vores folks fattigdom, men ser ikke dets svagheder. Derfor laver vore politikere planer for at bekæmpe fattigdom. Men jeg har aldrig hørt om planer, der skulle styrke den svage og syge. Med et land fuld af syge og svage mennesker, hvem kan da afskaffe fattigdom? Grunden til fattigdom er svaghed. Europæere og amerikanere er stærke folk, ingen tvivl om det, og de dværgagtige japanere er, selv om de er små, disciplinerede og beslutsomme. Når vores magre og udtærede folk står overfor dem, er det ikke svært at spå om udfaldet. Derfor er den bedste måde at redde landet på, at hjælpe de svage. Forsømmer vi dette, er vi dømt til fiasko.

Fra jeg var ung har jeg altid set det som min personlige opgave, at hjælpe de svage. Jeg har set berømte kampkunstnere, hvis styrke på ingen måde ligger under for de stærkeste muskelmænd i vesten. Fuld af entusiasme tiggede og bad jeg om at lære deres kunst. Men de holdt deres viden hemmelig og ville ikke undervise mig. På den måde opdagede jeg at der er en grund til, at Kina er så svagt, selvom det besidder stor viden om kunsten at blive stærk.

Senere hørte jeg at i Chen Chiakou i Honan, var en familie, der var meget berømt for deres indre boksning. Jeg skyndte mig dertil, for at lære af Chen Chang Hsing. Selv om jeg ikke blev afvist i døren, fik jeg ikke lov at dele deres hemmeligheder. Jeg var tålmodig i mere end ti år. Min lærer blev til sidst rørt over min oprigtighed og begyndte om aftenen, når alle andre sov, at åbenbare sine hemmeligheder for mig.

# Yang Stilens Historie

---

Efter at have afsluttet mine studier, kom jeg til hovedstaden og svor den ed, at jeg ville undervise denne kunst til alle, der ville lære den. Inden længe så jeg blandt mine elever at den tynde tog på, den tykke blev slankere og den syge blev rask. Dette gjorde mig meget tilfreds. Men hvad et menneske kunne undervise var begrænset og lidt ligesom den fjollede gamle mand, der prøver at flytte bjerget. Og ville de fra mine forældres generation og dem der ville tyrannisere, ikke se ned på denne metode til at redde landet og vælge ikke at lære den?. I det øjeblik kom jeg pludselig til at værdsætte min bedstefars flid og respekt for Tai Chi og fra da af dedikerede jeg mig til at videreføre min families overleveringer, og jeg begyndte at træne. Min bedstefar har overleveret disse ord: "Tai Chi Chuan begyndte med Chang Sanfeng i slutningen af Sung dynastiet. Han videregav det til Wang Tsung Yueh, der videregav det til Chen Chou Tung, der gav det til Chang Sung Hsi, der igen gav det til Chiang Fa. Alle viderebragte kunsten uden afbrud.

Min lærer Chen Chang Hsing, var den eneste elev af Chiang Fa. Hans kunst var naturlig, og afveg aldrig fra den højeste forståelse af Tai Chi. Det bestod af tretten bevægelser med uendelige anvendelser. Bevægelserne er i kroppen, men deres indflydelse når sindet. Derfor er det uden lang træning af bevægelserne, svært at nå det højeste niveau.

Jeg har mange elever, men om nogle har nået absolut perfektion, kan jeg ikke engang være sikker på med Panhou. Men hvis vi taler om helbred, så giver en dags anstrengelse en dags udbytte. Et års træning giver et års resultater. Hvis du forstår dette. Mit barn, besidder du evnerne til at udføre min ambition."

Jeg lyttede opmærksomt og har aldrig glemt ordene. Fra det punkt og frem, trænede jeg uden stop i tyve år. Min bedstefar, onkel og far gik bort en for en. Først begyndte jeg at tage elever i Peking, men følte mig begrænset i mine resultater. Så jeg rejste sydpå til Fukien Chekiang regionen, mellem Yangtse og Huai floderne. Senere bad jeg min elev Chen Wei Ming, udgive en bog baseret på min mundtlige instruktion.

Nu ti år efter, har Tai Chi spredt sig nord og syd for den gule flod og øst og vest for Yangtse, selv så langt som Kwangtung. Alt i alt er der et stort antal elever. Chens bog forklarer kun soloøvelsen, og når jeg ser tilbage på fotografierne af mine stillinger for ti år siden, var de ringere end i dag. Af dette kan man se at denne kunst vil udvikle sig uendeligt.

I dag har jeg, på opfordring fra mine elever, igen samlet principperne og anvendelserne og tilføjet nye fotografier hele vejen igennem. Jeg har fået det trykt for at dele det med verden. Teknikkerne mad tveægget sværd, spyd, sabel osv. Vil blive præsenteret i en 2. del, der følger.

Jeg søger ikke berømmelse gennem min kunst, men ønsker ydmygt at fremme mine forfædres ambitioner om at rejse folket og redde verden.

Skrevet af Yang Chiao Ching (Chengfu) fra Kuanping i foråret 1933.