

SENAMAN DAYA TAHAN TAIJI

1. Gerak Kerja Regangan dan Kelenturan

Kepala : angkat-turun (10x); pusing ke kiri (3x), kanan (3x); turun ke kiri, angkat dan turun ke kanan

Pinggang : bongkok depan dan leding ke belakang; leding kiri dan kanan; kilas kiri dan kanan

Kaki : lejang depan, lejang sisi (kiri dan kanan); lejang belakang; cangkung dan berdiri atas tumit; goyang kaki; berdiri tegak dan tarik nafas (3x)

2. Gerak Kerja Memanaskan Badan

bengkok lengan kiri dan kanan; pinggang beruang; burung melentur; goyang kaki danurut pinggang (100-300x); ayun lengan ke atas dan turun, tangan seperti awan ke kiri dan kanan; undur belakang dan tolak monyet; ular putih jelir lidah; capai burung pipit; pusing pergelangan tangan (20x); berdiri tegak dan tarik nafas (3x)

3. Senaman Taiji

- ulang 10 kali untuk setiap gerak kerja

- (i) Aktiviti regangan – 1. ayun lengan
2. gerak tangan kiri dan kanan
- (ii) Aktiviti lenturan – 1. burung helang mengibar-ngibarkan kepak
2. beruang dekam dan julur pinggang
- (iii) Tulang belakang – 1. leding badan dan pandang belakang 2.gaya kuda
- (iv) Imbangkan diri – 1. ayam jantan berdiri atas sebelah kaki
2. tangan buka dan kaki tendang keluar
- (v) Senaman otot – 1. tolak depan dan undur balik
2. tangkap harimau balik ke bukit

4. Memperolehi nafas

- gaya berdiri static Qi-gong
- aktif Qi-gong

Cara menggerakkan nafas

- berdiri chan
- duduk chan

(mengumpul nafas, melatih nafas, mengasuh nafas, menyimpan nafas)

- 5. Menarik nafas, bernafas, mengurut, menyimpan nafas

SENAMAN TAIJI

Dua gaya: 1. gaya berdiri untuk orang biasa

2. gaya duduk untuk orang kurang upaya

Terdapat 5 aras dalam senaman Taiji:

Aras 1 Gerak kerja regangan dan kelenturan: dari kepala ke kaki, Memanaskan badan dari kepala, leher, bahu, pinggang kaki dll.

Aras 2 Memanaskan badan ala Taiji: bengkok lengan kiri dan kanan; pinggang beruang; burung melentur; goyang kaki dan kilas pinggang; ayun lengan ke atas dan turun; tangan seperti awan ke kiri dan kanan; undur belakang dan tolak monyet; ular putih jelir lidah; berdiri tegak dan tarik nafas (3x)

Aras 3 Terdapat 5 jenis senaman:

i Aktiviti regangan

(a) mengilas badan dan tangan ke depan dan belakang

Menyembuhkan : sakit lelah, bronkitis, darah tinggi, penyakit sendi(bahu)

(b) ayun lengan ke kiri dan kanan

Menyembuhkan : penyakit sendi(bahu), penyakit buah pinggang, sakit pinggang dan belakang, menguatkan otot kaki dan tangan, kuatkan jantung dan paru-paru

ii Aktiviti kelenturan

(a) burung helang mengibar-ngibarkan kepak

Menyembuhkan : penyakit buah pinggang, bronkitis, sakit lelah, mencegah osteoporosis, menguatkan otot kaki dan tangan, menambahbaik sistem pernafasan dan pengaliran darah

(b) beruang dekam dan julur pinggang

Menyembuhkan : penyakit buah pinggang, kencing manis, sakit pinggang dan belakang

iii Senaman menguatkan tulang belakang

(a) pusing badan dan pandang belakang

Menyembuhkan : menguatkan otot perut dan tulang belakang, mengurangkan sakit belakang, menambahbaik sistem pernafasan, mengurangkan berat badan

(b) gaya kuda dan tangan seperti awan

Menyembuhkan : masalah penghadaman, mati pucuk, penyakit saraf

iv Senaman Imbangan diri

(a) ayam jantan berdiri atas sebelah kaki

Menyembuhkan : meningkatkan keupayaan mengawalimbangan, penyakit jiwa – keletihan kronik, penyakit insomnia

(b) tangan buka dan kaki tendang keluar

Menyembuhkan : perasaan gayat, sakit kepala, sakit bahu dan otot, menguatkan jantung dan paru-paru

v Senaman otot

(a) tolak depan dan undur balik

Menyembuhkan : kuatkan urat dan otot, penyakit batuk kering, menguatkan jantung dan paru-paru

(b) tangkap harimau balik ke bukit

Menyembuhkan : penyakit sendi bahu, darah tinggi, penyakit jantung, kuatkan otot kaki dan tangan

Aras 4 Memperolehi nafas

- gaya berdiri static Qi-gong
- aktif Qi-gong

Cara menggerakkan Qi

- berdiri chan
- duduk chan

(mengumpul nafas, melatih nafas, mengasuh qi, menyimpan)

5. Menarik nafas, bernafas, mengurut, menyimpan nafas

Langkah-langkah menjalankan Senaman Taichi

Langkah 1: Gerak kerja regangan dan kelenturan. Mula dengan berdiri tegak dan tarik nafas (3x)

Bahagian kepala

1. *angkat-turun.* Berdiri, lengan di sisi, tapak tangan arah ke bawah dengan jari lurus di depan, tarik nafas bila angkat dan keluar nafas bila turun
2. *pusing dari kiri ke kanan dan kanan ke kiri.* Tunduk kepala sambil keluarkan nafas, angkat kepala untuk pusing 3 kali sambil tarik nafas
3. *turun ke kiri, angkat dan turun ke kanan.* Turun kepala ke kiri, angkat, kemudian ke kanan.

Bahagian bahu dan lengan/tangan

1. pusing bahu dan lengan lurus ke depan dan belakang – tapak tangan kiri di tepi telinga, luruskan lengan sambil pusing dari kanan ke kiri, kemudian kiri ke kanan
2. Buka dada – genggam buku lima di depan dada, tolak lengan ke belakang
3. Luruskan lengan ke depan dan gamit - luruskan lengan ke depan, tapak tangan hala ke bawah, gamit
4. tepuk tangan – tangan lurus ke depan, tapak tangan menghadap satu sama lain, gamit
5. tangan mendepa dan gamit – tangan mendepa, tapak tangan hala ke bawah, gamit
6. pusing pergelangan tangan - tangan mendepa, pusing pergelangan tangan ke depan dan belakang

Bahagian pinggang

1. membongkok badan – luruskan tangan ke atas dengan tapak tangan hala ke depan, ledingkan ke belakang, kemudian bongkok badan sambil keluar nafas
2. meleding ke kiri dan kanan – tangan kiri pegang tapak tangan kanan, leding ke kiri; tangan kanan pegang tapak tangan kiri, leding ke kanan
3. kilas badan kiri dan kanan – kilas badan sambil menghayun lengan ke sisi
4. kilas badan ke belakang – pusing kiri sambil kilas badan ke belakang, kemudian pusing kanan

Bahagian kaki

1. lejang depan (kiri dan kanan)
2. lejang sisi (kiri dan kanan)
3. lejang belakang (kiri dan kanan)
4. cangkung dan berdiri atas tumit – keluarkan nafas sambil mencangkung, tapak tangan hala ke bawah; tarik nafas sambil berdiri; genggam tangan

Langkah 2 - Gerak Kerja Taiji Memanaskan Badan

1. Bengkok lengan kiri dan kanan – kaki kangkang, berdiri atas kaki kiri sambil bengkok lengan kiri, kemudian berdiri atas kaki kanan sambil bengkok lengan kanan
2. pinggang beruang – kaki kangkang, tapak tangan hadap satu sama lain seperti memegang bola, kilas pinggang ke kiri sambil berdiri atas kaki kiri, kemudian ke kanan
3. burung melentur – bengkokkan lutut, angkat kaki kiri dan lejang ke depan dengan jari kaki menghala ke bawah
4. goyang kaki sambil mengurut pinggang – kedua-dua belah tangan di belakang dan urut pinggang
5. ayun tangan – bengkokkan lutut, ayun tangan hingga ke belakang hingga menyentuh tengkuk (2x)
6. tangan seperti awan ke kiri dan kanan – kaki kangkang, bengkokkan tangan kiri dengan tapak tangan hala ke dalam, tapak tangan kanan di bawah tapak tangan kiri. Kilas pinggang ke kiri dengan berdiri atas kaki kiri dsb.
7. undur belakang dan tolak monyet – gaya kuda, luruskan tangan kiri ke depan sementara tangan kanan lurus ke belakang, tarik nafas. Bila kepala dan pinggang pusing ke kiri, tangan kiri gerak lurus ke belakang dan tangan kanan gerak lurus di depan. Kemudian, gerak tangan kiri ke depan sementara gerak tangan kanan ke bawah.
8. ular putih jelir lidah – buku lima kanan di depan hidung; buku lima di sisi pinggang (menghadap ke bawah); kemudian kilas pinggang dan tukar posisi tangan
9. capai ekor burung pipit – buku lima kanan hala ke atas dan lurus di depan (aras hidung), buku lima kiri di sisi badan (hala bawah), kemudian kilas pinggang dan tukar posisi tangan
10. gerak tangan ke kiri dan kiri – tapak tangan kanan di paras muka, tapak tangan kiri di paras perut, kilas ke kiri dan kanan sambil tukar posisi tapak tangan

Langkah 3 - Senaman Taiji

1. Gerak kerja regangan
 - a) ayun tangan – gaya kuda, tarik nafas sambil angkat tangan ke aras bahu, keluar nafas sambil turunkan tangan dengan tapak tangan hala ke bawah di sisi
 - b) gerak tangan ke kiri dan kanan – dua belah tangan di sebelah kiri badan, tarik nafas dan pusing ke kanan dengan dua belah tangan lurus ke tepi ; turunkan tangan ke kanan, kemudian kiri sambil keluar nafas

2. Gerak kerja lenturan
 - a) burung helang mengibar-ngibarkan kepak – berdiri tegak, tarik nafas sambil menaikkan tapak tangan ke paras dada, pusingkan tapak tangan dan luruskan tangan ke atas sambil angkat tumit, bongkok badan sambil keluar nafas dengan tapak tangan menghala ke bawah
 - b) beruang dekam dan julur pinggang – langkahkan kaki kanan ke depan, luruskan tangan di sisi telinga, tapak tangan berdepan, bongkok badan sambil keluar nafas, kemudian luruskan badan dengan tapak tangan menghala ke depan, leding ke belakang sambil tarik nafas

3. Senaman tulang belakang
 - a) leding badan dan pandang belakang – gaya kuda, luruskan dua belah tangan di sisi belakang sambil pusing badan ke kiri dan tarik nafas; turunkan tangan dan keluar nafas
 - b) gaya kuda – tangan paras pinggang, tapak tangan bertentangan; pusing kanan sambil luruskan tangan kiri, tapak tangan menghadap ke bawah; pusing kiri, alih posisi tangan kiri, tapak tangan menghala atas dan keluar nafas

4. Imbangkan diri
 - a) ayam jantan berdiri atas sebelah kaki – bengkokkan lutut, lengan kanan separuh ke atas, angkat kaki kanan untuk tarik nafas, turunkan lengan dan kaki kanan sambil keluar nafas
 - b) tangan buka dan kaki tendang keluar - bengkokkan lutut, lengan silang di hadapan dada, tapak tangan menghadap dada; pusing tapak tangan keluar sambil tendang keluar

5. Senaman otot
 - a) tolak depan dan undur balik – kaki kanan di depan, tapak tangan hala depan, tangan lurus ke depan untuk keluar nafas; genggam buku lima dan tangan kembali ke sisi sambil alihkan beban ke belakang (kaki kiri) untuk tarik nafas

 - b) tangkap harimau balik ke bukit – gaya kuda, tapak tangan menghadap atas di paras perut dan tarik nafas, keluar nafas sambil memusing tapak tangan ke bawah dan luruskan tangan ke atas (pangkal lengan menyapu telinga); kembalikan tangan ke perut dengan tapak tangan menghadap atas dan seterusnya

Langkah 4 menarik nafas, mengasuh nafas, melatih nafas, menyimpan nafas

Gaya berdiri

1. gaya kuda – tapak tangan hala ke bawah di antara bahagian dada – perut; tarik nafas selama satu minit
2. gaya kuda – tapak tangan berhadapan satu sama lain seperti memegang sebiji bola, tarik nafas selama satu minit
3. senaman nafas – gaya kuda, tapak tangan berhadapan pada paras dada, bergerak dari kiri ke kanan dan tarik nafas, kemudian dari kanan ke kiri sambil keluar nafas
4. senaman nafas - lengan lurus di depan, tapak tangan berhadapan pada paras dada, tarik tapak tangan ke kiri dan kanan sambil tarik nafas, kembalikan tangan ke posisi permulaan
5. senaman nafas - lengan lurus di depan, tapak tangan berhadapan pada paras dada, memutar dan bernafas
6. senaman nafas – menekan tapak tangan di depan dada, tarik nafas selama satu minit
7. senaman nafas – alihkan tapak tangan ke pusat, tarik nafas selama satu minit, badan membongkok sambil keluar nafas dan tapak tangan menghala ke bawah; tarik nafas sambil luruskan badan dan tapak tangan ke posisi permulaan

Langkah 5

Menarik nafas, bernafas, mengurut, menyimpan nafas