

SAMENVATTING DOOR SHENTAI – Paul Torfs.

oo

Wat is het verschil tussen Qigong en Tai Chi?

Het doel van het beoefenen van Qigong is het cultiveren van interne energie, wat de Chinezen 'Qi' noemen. Het woord "Gong" verwijst naar de geleidelijke accumulatie van kennis, en / of vaardigheden die worden bereikt door de eigen ervaring en jaren van ijverige oefening en studie. Dus, op de eenvoudigste termijn, vertaalt Qigong het "onderzoek en gebruik van ENERGIE".

Het doel van deze oefeningen is om Qi te voeden, de gezondheid te verbeteren en de levensduur te verlengen. Onlangs zijn er een groeiend aantal wetenschappelijke onderzoeken geweest die erop lijken te wijzen dat een consistente praktijk de balans en de bloedsomloop verbetert, helpt bij het ontwikkelen van coördinatie en een gevoel van eenheid, verhoogt het bewustzijn en de gevoeligheid, vermindert stress en vermoeidheid, geeft een boost aan het immuunsysteem en is een bijzonder effectieve therapie voor het omgaan met chronische ziekten die in het algemeen andere medische remedies verbieden. Naarmate onze samenleving volwassen wordt, tonen steeds meer mensen interesse in Qigong en Tai Chi.

Tai Chi is Qigong in beweging met dezelfde basisprincipes.

De meeste mensen van vandaag beoefenen Tai Chi en Qigong om hun gezondheid te verbeteren. Ze worden beide beschouwd als krachtige vormen van meditatie. In Qigong wordt een enkele beweging steeds opnieuw herhaald en afgesloten voordat naar de volgende beweging wordt gegaan. Eén houding wordt gedurende een bepaalde periode gehandhaafd om de geest te kalmeren, een diepe ademhaling aan te moedigen en de energie in het lichaam te laten circuleren. Aan de andere kant, Tai Chi is een reeks opeenvolgende bewegingen, de een na de ander, zonder tussenpauze. Er is een constante beweging die voortdurende aanpassingen in evenwicht zoeken en overgangen maken tussen elke beweging om de energie soepel te laten stromen. Hoewel ze verschillend zijn in prestaties, zouden Tai Chi en Qigong hetzelfde resultaat moeten hebben, dat wil zeggen, om alle delen van het lichaam te verenigen zodat bloed en Qi vrij circuleren. Behalve dat het een uitstekende vorm van holistische oefening op zichzelf is, is de eenvoudige en zachte methode van Qigong een solide basis voor goede Tai Chi. Omdat deze enkele, repetitieve bewegingen veel gemakkelijker te leren zijn dan in de Tai Chi-vorm, moedigt Qigong de snelle ontwikkeling van eenheid en verbindingen in het lichaam aan. Rust, bewustzijn, houding, balans, integriteit, coördinatie, stabiliteit, ontspanning en expansie worden allemaal ontwikkeld binnen de parameters van deze eenvoudige, maar effectieve oefeningen. Zodra een student bekwaam is in de Qigong-bewegingen, blijven zij het middel voor een diep meditatieve dagelijkse praktijk. Gevoelens van harmonie en ontspanning ervaren tijdens Qigong-oefeningen vinden geleidelijk hun weg naar alle gebieden van het leven. We leren beter omgaan met ongunstige omstandigheden met een diep gevoel van vertrouwen en tevredenheid.

We leren om onze geest te vestigen en onze aandacht te richten op het handhaven van deze kalmte. Qigong helpt onze interne en externe kijk op het leven in het algemeen te verbeteren, wat zich vertaalt in een betere gezondheid voor de beoefenaar. Tai Chi biedt de student dezelfde voordelen als Qigong. Sommige mensen noemen Qigong een meditatie. Als dit zo is, moet Tai Chi een bewegende meditatie worden genoemd. De meeste Tai Chi-lessen beginnen vandaag met het beoefenen van Qigong, wat suggereert dat mensen het belang van Qigong beginnen te realiseren bij het ontwikkelen van een goede basis voor Tai Chi.

Het is mijn overtuiging dat als mensen echt Tai Chi willen leren, ze met hun studie moeten beginnen door Qigong te leren. Een student zal een solide basis ontwikkelen in de principes die beide gemeen hebben, en deze oefening zal uiteindelijk zowel hun Tai Chi als Qigong betekenisvoller maken.