

oo

Beste leerlingen,

Er zijn vele vragen die zich stellen bij het beoefenen van Taichi:

- wat is Tachi en hoe moet ik het beoefenen?
- hoe kan ik me verbeteren?
- met wat moet ik rekening houden?

Ik heb getracht een samenvatting te maken op al deze vragen en hoop dat deze antwoorden zullen bijdragen tot het beoefenen en het genieten van onze Taichi bewegingen.

Taichi is een vorm van lichaamsbewegingen die op een geleidelijke en constante manier het lichaam oefent, ontspant en de geest verfrist! Als je de gedachten en bewegingen onder controle krijgt door ze in één gedachte of beeld samen te voegen, breng je jou lichaam en geest in evenwicht en harmonie.

De traagheid van de bewegingen leert evenwicht door beheersing en coordinatie van je spieren.

Wanneer je een goede basis hebt bereikt in Taichi kan je jezelf verbeteren door meer te oefenen in de ontspanning en zo veel plezier te beleven en een goede gezondheid te bereiken.

Het is niet noodzakelijk om veel meer oefeningen te kennen en zo te denken dat je een hoger niveau hebt bereikt.

Denk eraan dat Taichi meer een kunst is dan een sport, dus niet een sport waar je stijgt in niveau naargelang het aantal oefeningen dat je kent. De eigenlijke beloning in het oefenen van Taichi is je een gevoel te geven van persoonlijke vervulling, plezier en van een goede gezondheid.

Om een hoog niveau te bereiken moet je één worden met de Taichi principes. In harmonie zijn met jezelf en met de natuur. Op een hoog niveau is het innerlijke het belangrijkste.

Er is geen beste stijl: yang-chen of sun stijl maakt niet uit.

Zelfs in onze Sun stijl zijn er ook verschillende kleine interpretaties van uitoefening.

Er is dus geen 100 procent juiste manier. De kunst is om de principes te verstaan en toe te passen.

Het belangrijkste is regelmatig oefenen. Op deze manier ga je beter het innerlijke ontdekken en genieten van zijn voordelen en je niveau verhogen.

Essentiele Taichi principes:

1. Flow: maak langzame, gelijkmatige en vloeiende bewegingen zonder onderweg te stoppen.

Zoals water dat vloeit.

Gebruik steeds dezelfde snelheid. Alles begint en eindigt samen.

2. Beeld je in dat je steeds beweegt tegen een zachte weerstand. Dat ontwikkelt je innerlijke Qi(energie). Beeld je in dat je door water gaat en de zachte weerstand van het water voelt. Ga door water maar schrik het niet.

3. Ben bewust van je correcte gewichtsverplaatsing. Heel belangrijk voor je balans en coordinatie.

Wees bewust van het “vol” en “leeg” been. Gewicht boven je rechterbeen dan is je rechterbeen “vol” en je linker “leeg” en omgekeerd. Maak en voel dit onderscheid heel duidelijk anders worden je stappen zwaar en je posities onstabiel. !!!!HEEL BELANGRIJK !!!

Denk eerst aan het “touch-down” principe alvorens je je gewicht verplaatst.

Hou je lichaam steeds recht op !! Denk aan het koordje dat langs je rug loopt en alles open zet.

Laat “iets” plaatsvinden in plaats van het te “doen” plaatsvinden.

4. Zorg goed voor je houding: één rechte verticale lijn . Kijk in je spiegel thuis en verbeter. Let goed op wanneer je de knieën lichtjes gaat buigen dat ook hier het lichaam recht blijft. Dit is moeilijker dan je denkt!. Ontspan je schouders en laat ellebogen zinken en ontspan je bekken (lichtjes naar binnen kantelen). Naar voor buigen of naar achter buigen is echt nadelig voor je Qi(energie) maar ook voor je rug!

De bewegingen van de handen, heupen, de benen en de ogen zijn één beweging, enkel dan is er sprake van coordinatie tussen boven- en onderlichaam.

5. Wees relax en ontspan = Open je gewrichten en laat de doorstroming binnen.

Je ganse lichaam moet ontspannen zijn. Gebruik geen spierkracht. Laat je geest werken. Gebruik je wil maar niet je kracht!

Blijf in je comfortzone!!! Doe nooit wat pijn kan veroorzaken!!!

6. focus op je bewegingen, denk aan de principes maar laat ze toe : “één voor één” en geniet.

7. ademhaling: gebruik je natuurlijke ademhaling (buikademhaling) zonder ze te forceren. Laat het tempo van uw ademhaling zakken en het aantal keren per minuut dalen.

Test: leg je handen op de Dantian: inademen buik zet zich uit/uitademen de buik trekt zich samen.

UITBREIDEN VAN ESSENTIELE PRINCIPES:

Je kan progressie maken bij het uitoefenen van de 4 punten: JING-SONG-CHEN-HUO

JING:

betekent: mentale rust en relaxatie maar het is geen meditatievorm.

beeld je steeds in dat je in een rustige natuurlijke omgeving bent (regenwoud). Zo wordt je op termijn ook rustig van binnen. Dit oefenen zal een tijd vragen, maar eens je dit bereikt hebt zal het je ook niet meer loslaten. Maar wees nog steeds alert in het uitoefenen van je bewegingen. Taichi blijft dan ook nog altijd een gevechtssport.

SONG:

betekent: open je gewrichten (stretching) en laat de doorstroming binnen.

Gebruik geen spierspanning.

Bijvoorbeeld je schouder: als je je schouder openzet zal je een klein “putje” voelen boven op je schouder. Probeer ook je andere gewrichten open te zetten: handen, ellebogen, heupen, knieën.

Denk aan het koordje dat over uw rug loopt en alles open zet. Zoek hierin de ontspanning!!

Het zal je “QI” doen vloeien, interne kracht bouwen en flexibiliteit genereren.

Hoe meer je SONG ontwikkelt, het ook je JING zal beïnvloeden.

CHEN: (moeilijk)

betekent: zinken: laat de Qi zinken in de Dantian. De Dantian is het centrale punt in ons lichaam van waar alles uit gebeurt.

Hier is de ademhaling belangrijk, de correcte buikademhaling: gebruik je natuurlijke ademhaling en niet forceren! Adem in en uit langs neus. Traag, lang en zacht ademen bevordert de opname van zuurstof. Ademhaling en bewegingen gaan samen.

Als je uitademt open je de gewrichten, het moet je een warm en goed gevoel geven in de Dantian.

Dit is het gevoel dat de Qi zinkt in de Dantian.

Gebruik je geest om Chi te sturen vanuit je bekken rechtstreeks naar enkels, voeten, niet naar knieën! Voel de aarding.

Chen zorgt voor de innerlijke kracht en zal ook je rug versterken.

HUO: (moeilijk)

betekent: behendigheid, wees sterk, heb krachtige Qi, mentale sterkte, breng harmonie tot stand.

Dit is de laatste stap maar wel de moeilijkste. Oefenen en toepassen van de Taichi principes samen met de essentiële principes zullen je niveau verhogen. Geef het tijd. Wees bewust van wat je doet!!

MAAR NEEM JE TIJD, TE SNEL WILLEN ZIJN IS NOOIT GOED

Hoe meer je ontdekt hoe mooier alles wordt.

Dan komt er een tijd dat je alles kan doen in de juiste flow zonder zich te bekommeren over de bewegingen: → LAAT ALLES LOS en geniet.

VOEL DAT ELKE BEWEGING VANUIT UW GEEST KOMT,
START IN DE VOETEN, DOORHEEN UW LICHAAM VLOEIT
EN VRIJGELATEN WORDT DOOR DE HANDEN