



Tai Chi School "De Witte Wolken"



De Negen Parels.



Tai Chi School "De Witte Wolken"
p/a Patrick Deneckere
Burg. J. Cardonstraat 16
9070 Destelbergen

Tel: -- 32(0)9/232.16.82
Website: www.dewittewolken.be
E-mail : patrick.deneckere@skynet.be



De negen parels.

Inleiding:

Qi of **ch'i** (Japans: **qi**; **ki** Koreaans: **gi**), ook vaak gespeld als **chi** of uitgesproken in het Japans of Koreaans als **ki**, is een fundamenteel concept uit de Chinese cultuur, doorgaans gedefinieerd als *adem, levenskracht, vitale energie, spirituele energie* die deel uitmaakt van alles wat bestaat.

Als Tai Chi beoefenaar zorgen we ervoor dat de Chi ongehinderd stroomt door ons lichaam, geen onderbreking door spierspanning of geblokkeerde gewrichten.

Best te vergelijken met een tuinslang waardoor water stroomt. Iedere knik in de tuinslang vertraagd de stroming van het water.

De gewrichten zijn plaatsen waar de energie kan vastlopen door spierspanning en/of een slechte houding. Dit zijn de knikken in de tuinslang.

Het terug openen van de gewrichten gebeurt door:

- 1) het ontspannen en soepel maken van de gewrichtsbanden
- 2) de stand van de gewrichten te verbeteren (terug in lijn brengen).

In ons lichaam kunnen we negen gewrichtsgroepen onderscheiden:

1. de gewrichten in de handen
2. de polsgewrichten
3. de ellebogen
4. de schouder gewrichten.
5. de gewrichten in de voeten
6. de enkelgewrichten
7. de knieën
8. de heupgewrichten
9. de ruggengraat.

Groep 1-4 behoort tot de armen en bezitten een yang kwaliteit. Met onze armen kunnen we uitreiken, een beweging naar buiten maken wat een yang kwaliteit is.

Groep 5-8 behoren tot de benen en bezitten een yin kwaliteit. Met onze benen staan we op de aarde, de aarde heeft een yin kwaliteit.

Groep 9 is de rug, deze gewrichtsgroep bezit zowel een yin als yang kwaliteit.



De Oefening:

Het is belangrijk deze oefening zeer geconcentreerd uit te voeren. Telkens brengen we onze aandacht naar een of meerdere gewrichtsgroepen.

“Waar je aandacht is, is je energie”

1. De armen: (ongeveer 1 minuut per gewrichtsgroep)

- Breng je aandacht naar je handen, voel je handen en beweeg al gewrichten in je hand.
- Breng je aandacht naar je polsen, voel je polsen en beweeg je polsgewrichten in alle richtingen, zo ontspannen mogelijk.
- Breng je aandacht naar je ellebogen, voel je ellebogen en beweeg je ellebooggewricht in alle richtingen.
- Breng je aandacht naar je schouders, voel je schouders en beweeg je schoudergewricht in alle richtingen.
- Breng nu je aandacht naar de vier gewrichtsgroepen in je armen en beweeg ze in alle richtingen gelijktijdig, voel hoe ze met elkaar verbonden zijn. Ontdek hoe je armen bewegen in de ruimte.
- Maak de beweging kleiner en sta even in de basishouding, sluit je ogen en ga even navoelen. Observeer wat er veranderd is in je armen. Voel de verbinding tussen de verschillende gewrichtsgroepen.

2. De benen: (ongeveer 1 minuut per gewrichtsgroep)

- Breng je aandacht naar je voeten, voel je voeten en beweegt al gewrichten in je voet.
- Breng je aandacht naar je enkels, voel je enkels en beweeg je enkelgewricht in alle richtingen, zo ontspannen mogelijk.
- Breng je aandacht naar je knieën, voel je knieën en beweeg je kniegewricht in alle richtingen.
- Breng je aandacht naar je heup. Voel dat ganse bekken gebied. Maak eerst zo groot mogelijk cirkels met je bekken, in beide richtingen. Hou je hoofd en je bovenlichaam hierbij onbeweeglijk. Rechterknie heffen en vanuit je heup grote cirkels maken van L naar R en omgekeerd. Idem links. Voel de beweging van het kogelgewricht in je heup.
- Breng nu je aandacht naar de vier gewrichtsgroepen en beweeg ze in alle richtingen gelijktijdig, voel hoe ze met elkaar verbonden zijn. Ontdek hoe je benen bewegen in de ruimte.



Tai Chi School "De Witte Wolken"

- Maak de beweging kleiner en sta even in de basishouding, sluit je ogen en ga even navoelen. Observeer wat er veranderd is in je benen. Voel de verbinding tussen de verschillende gewrichtsgroepen.

3. De ruggengraat:

- Vanuit de basishouding. Breng je aandacht naar de onderste ruggenwervels (staartbeen). Voel ze, geef een lichte druk met je vingers op iedere wervel. Zo langzaam naar boven wervel per wervel. Tot je aankomt bij je bovenste nekwervel.
- Laat je armen ontspannen naast je lichaam. Beweeg nu je ruggengraat van onder naar boven en van boven naar onder in een kronkelende beweging (zoals een slang beweging).
- Maak de beweging kleiner en sta even in de basishouding, sluit je ogen en ga even navoelen. Observeer wat er veranderd is in je ruggengraat. Voel de verbinding tussen de verschillende wervels.

4. De negen parels:

- Breng nu je aandacht naar de negen gewrichtsgroepen in je lichaam en beweeg ze in alle richtingen gelijktijdig, voel hoe ze met elkaar verbonden zijn. Ontdek welke bewegingen je allemaal kan maken en hoe je in de ruimte beweegt.
- Maak de beweging kleiner en sta even in de basishouding, sluit je ogen en ga even navoelen. Observeer wat er veranderd is in je lichaam. Voel de verbinding tussen de negen gewrichtsgroepen.

De intensiteit van deze oefening kan langzaam opgebouwd worden, hoe klein de bewegingen ook zijn, kan zittend, liggend of staand uitgevoerd worden. Dit alles maakt deze oefening geschikt voor alle leeftijden.