



*Tai Chi School "De Witte Wolken"*



Tai Chi Dans  
*of*  
Dans van de vijf Elementen.



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

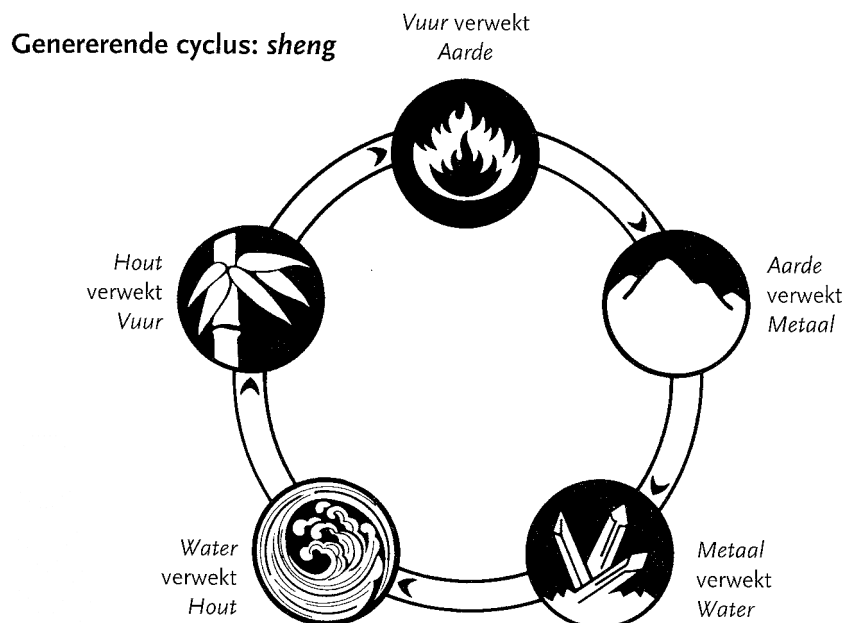
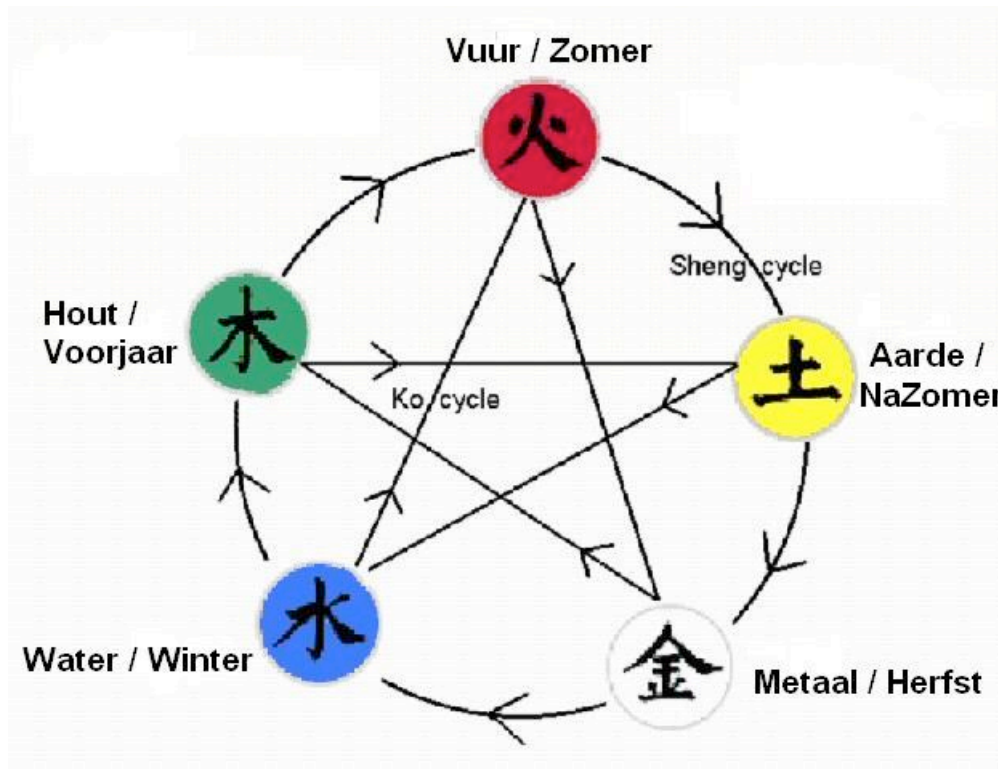
Tel: -- 32(0)9/232.16.82  
E-mail : [patrick.deneckere@skynet.be](mailto:patrick.deneckere@skynet.be)



# Tai Chi School "De Witte Wolken"



## Tai Chi Dans *of* Dans van de vijf Elementen.





# Tai Chi School "De Witte Wolken"



## Uitgangshouding:

We vertrekken vanuit de basishouding. Met andere woorden: onze voeten staan evenwijdig op schouderbreedte of bekkenbreed, tenen iets naar binnen gedraaid. De knieën zijn lichtjes gebogen, het bekken is naar voor gekanteld, waardoor we onze rug als het ware verlengen. Schouders zijn ontspannen en de armen hangen los en ontspannen naast het lichaam. Ons hoofd reikt naar de hemel en de rug is gestrekt.

## 1 : Water

We verschuiven ons gewicht in het R-been, (R-100 L-0) en gelijktijdig brengen we beide armen voorwaarts, handpalmen naar boven. Stap naar achter met L-voet, eerst de L-tip plaatsen op schouderbreedte, dan de L-hiel neer zetten. De linkervoet staat onder hoek van 45°. (gewicht nog steeds R-100 L-0)

Breng langzaam je gewicht naar achter terwijl beide armen langzaam naar beneden komen, als water dat naar beneden stroomt. Handen rusten ter hoogte van de liesstreek, handpalmen naar boven. (gewicht R-0 L-100)

**Voel de zachtheid van het water.**

## 2 : Hout

Breng je aslijn naar voor en verdeel je gewicht over beide voeten ( R-50 L-50 ). Breng de handen langzaam naar boven, als een boom die groeit en laat dan de armen langzaam zijwaarts zinken en verschuif je gewicht naar achter ( R-0 L-100). De handen vormen als het ware de kruin van de boom. Handen rusten ter hoogte van de liesstreek, handpalmen naar boven.

**Voel de groeikracht van het hout**

## 3 : Vuur

Handpalmen blijven naar boven gericht en breng ze langzaam naar boven ter hoogte van je hart ruimte. Draai de handpalmen naar buiten, vingertoppen naar elkaar gericht. Streck de armen naar voor terwijl je gewicht verschuif in het R-been. ( R-100 L-0 ) Armen blijven op borsthoogte.

**Opgelet:** Bewaar je aslijn bij het naar voor brengen van de armen.

**Voel de creatieve – vernieuwende kracht van het vuur.**



# Tai Chi School "De Witte Wolken"



## 4 : Aarde

Draai de handpalmen naar de aarde. Breng je gewicht terug naar je L-been terwijl de armen zich openen en langzaam naar beneden zinken. Handen rusten ter hoogte van de liesstreek, handpalmen naar boven. ( gewicht R-0 L-100)

**Voel de helende kracht van de aarde.**

## 5 : Metaal

Draai je bekken (lees centrum - aslijn) 45° naar rechts. Beide armen maken een grote cirkel beweging naar rechts, handpalmen naar beneden. Draai je bekken terug 45° naar links terwijl je gewicht terug zinkt in je R-been, armen cirkelen ook naar links op borsthoogte. (R-100 L-0)

Draai je bekken verder 45° naar links en verplaats je gewicht weer naar L-been terwijl de armen verder cirkelen naar links. (R-0 L-100)

De armen ontspannen langzaam terwijl we ons gewicht verschuiven in R-been, handpalmen naar beneden. L-voet bijbrengen en schouderbreed plaatsen. Beide voeten evenwijdig. Gewicht verschuiven naar 50-50. Armen ontspannen naast het lichaam.

**Opgelet:** je hoofd blijft gedurende gans de beweging naar voor gericht !!

**Voel de snijdende kracht van het metaal.**

Herhaal deze dans enkele maal, zowel links als rechts.

## De vijf elementen en de vijf spierfazen.

Water	→	Ontspannen
Hout	→	Strekken
Vuur	→	Ontstrekken
Aarde	→	Neutraal – Rust
Metaal	→	Contractie