



Tai Chi School "De Witte Wolken"



Vijf Basis Voorbereidende - Ontspanningsoefeningen



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



Vijf voorbereidende - ontspanningsoefeningen

Basishouding:

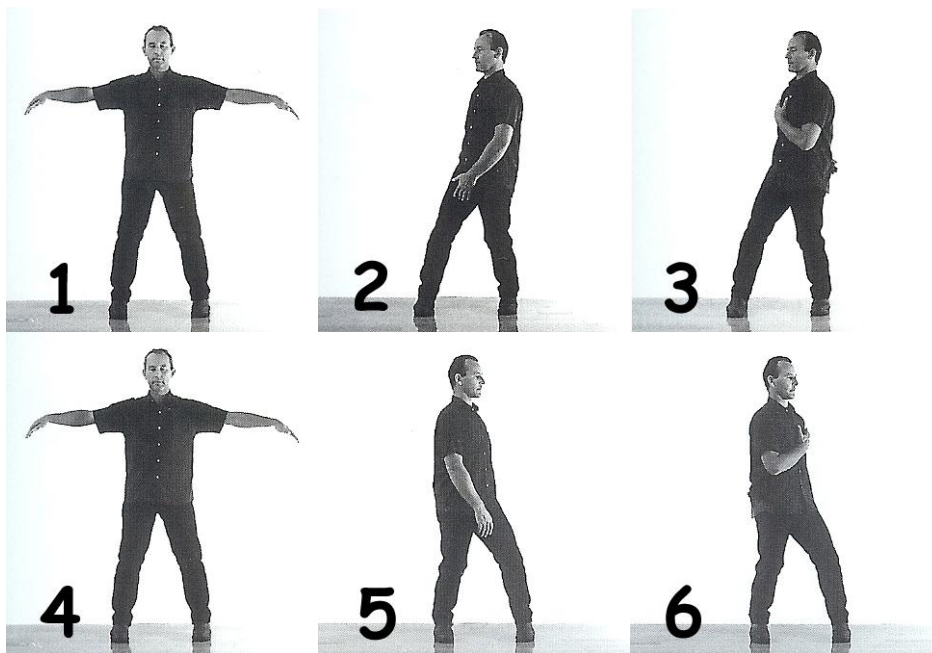
Alle ontspanningsoefeningen worden gedaan vanuit de basishouding.

Met andere woorden:

- ✓ Voeten staan evenwijdig op schouderbreedte of bekkenbreed, tenen iets naar binnen gedraaid.
- ✓ De knieën zijn lichtjes gebogen.
- ✓ Bekken is naar voor gekanteld, waardoor we onze onderrug verlengen.
- ✓ Schouders zijn ontspannen en de armen hangen los en ontspannen naast het lichaam.
- ✓ Ons hoofd reikt naar de hemel.
- ✓ De kin iets naar achter.

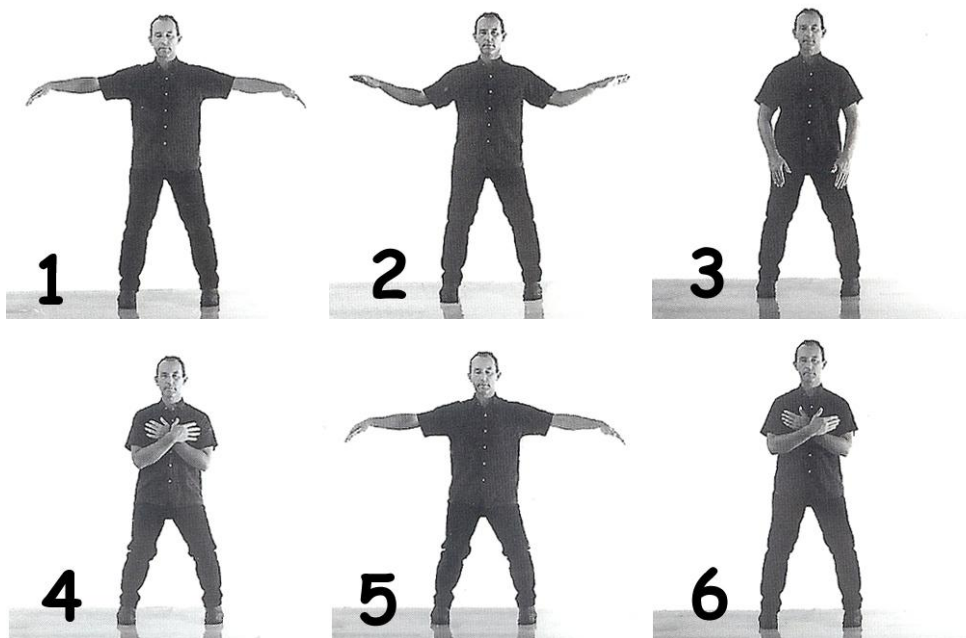
1) De beer:

- ✓ Druk beide voeten in de grond, breng beide armen zijwaarts hoog, tot schouderhoogte, samen met het gevoel van een golf van **contractie** door het ganse lichaam, van onder naar boven.
- ✓ Draai je centrum 30° naar rechts, terwijl je je gewicht laat zinken in je L-been.
- ✓ Gelijkijdig ontspan je beide armen ; één arm (links) komt voor het lichaam, de andere arm (rechts) achter het lichaam, samen met het gevoel van een golf van **ontspanning en stretching** van boven naar onder.
- ✓ Druk je L-voet in de grond, draai je centrum terug naar voor terwijl beide armen terug zijwaarts hoog komen, tot schouderhoogte. Voel weer die golf van **contractie** door je ganse lichaam, van onder naar boven. Je gewicht is weer gelijkmatig verdeeld over beide voeten: 50/50.
- ✓ Draai je centrum 30° naar links, terwijl je je gewicht laat zinken in je R-been.
- ✓ Gelijkijdig ontspan je beide armen. Rechts voor en links achter het lichaam en voel de golf van **ontspanning en stretching** van boven naar onder.
- ✓ Enz.....



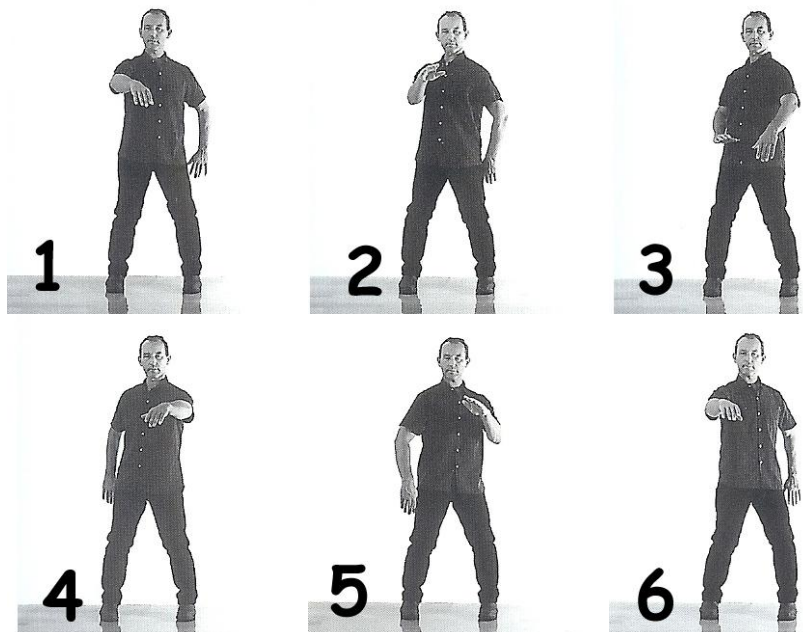
2) De kraanvogel:

- ✓ Druk beide voeten in de grond, breng beide armen zijwaarts hoog, tot schouderhoogte, knieën blijven lichtjes gebogen.
- ✓ Laat beide armen gelijktijdig ontspannen naar beneden vallen zij kruisen zich voor het lichaam, ontspan langzaam het lichaam.
- ✓ We zinken verder in onze voeten terwijl we onze armen weer zijwaarts brengen en terug ontspannen.
- ✓ M.a.w. tijdens vier halve arm zwaaien breng je je lichaam naar beneden: een golf van **ontspanning en stretching** in het lichaam.
- ✓ Vervolgens duw je beide voeten in de grond en breng je lichaam naar boven: een golf van **contractie** door je lichaam, tijdens vier halve arm zwaaien.
- ✓ Enz.....



3) De aap:

- ✓ Draai je centrum zo ver mogelijk naar links. Je gewicht blijft gelijkmatig verdeeld over beide voeten (50/50). Breng de R-arm ontspannen voorwaarts. Je L-arm is iets naar achter gericht.
- ✓ Duw je R-voet in de grond en draai je centrum naar rechts. Voel de **contractie in de R-helft** van je lichaam. Je R-arm komt naar boven tot schouderhoogte en ontspant.
- ✓ **Ontspant de R-helft** van je lichaam. Je gewicht blijft 50/50, je L-arm komt voorwaarts.
- ✓ Duw je L-voet in de grond en draai je centrum naar links. Voel de **contractie in de L-helft** van je lichaam. Je L-arm komt naar boven tot schouderhoogte en ontspant.
- ✓ **Ontspant de L-helft** van je lichaam. Je gewicht blijft 50/50, je R-arm komt voorwaarts.
- ✓ Je hoofd blijft onbeweeglijk. Concentreer je op één punt recht voor je uit.





4) Het hert:

- ✓ Breng je centrum zo laag mogelijk, je bent volledig ontspannen. Laat je L-vuist rusten in de R-hand.
- ✓ Duw beide voeten in de grond en cirkel beide armen naar achter, naar boven en naar voor tot schouderhoogte.
- ✓ Laat een golf van **contractie** door je ganse lichaam gaan, tot in je vingertoppen.
- ✓ Ontspan schouders, ellebogen en polsen. Handen komen samen ter hoogte van de keel, alsof je een grote bal samen duwt. R-hand omvat L-vuist.
- ✓ Laat de handen langzaam zinken naar de uitgangshouding. Gelijktijdig laat je een golf van **ontspanning en stretching** door je lichaam gaan.

- ✓ Herhaal deze beweging 3-maal.

- ✓ Bij de 3-maal blijven je handen ter hoogte van de keel. (R-hand omvat de L-vuist)
- ✓ Duw beide voeten in de grond, **contractie**, handen ontvouwen langzaam, vinger per vinger. Kijk naar je handpalmen.
- ✓ **Ontspan**, handen vouwen weer samen en handpalmen draaien naar buiten, ontspan de onderrug en buig door de knieën, hou de rug zolang mogelijk recht en de voeten plat op grond, alsof je op een stoel gaat zitten.
- ✓ Plaats de handen op de grond en duw je bekken naar boven. In deze voorover gebogen houding maak je grote cirkels met je schouderbladen. Armen en hoofd blijven ontspannen hangen. **Ontspanningsfase**.
- ✓ Na een aantal schouder bewegingen, buig je langzaam door de benen, alsof je gaat zitten op een stoel, de kin raakt het borstbeen.
- ✓ Duw de voeten in de grond en plaats wervel per wervel terug op elkaar. Het hoofd en de armen blijven steeds ontspannen hangen en richt je hoofd als laatste terug rechtop.



Tai Chi School "De Witte Wolken"





5) De brug:

- ✓ Draai op de R-hiel de rechtervoet 15° naar binnen. Draai je bekken 90° naar links, draai op de L-hiel. Laat je gewicht zinken in je rechterbeen en breng je centrum naar voor terwijl je nog dieper zinkt in je R-been. Breng je gewicht lichtjes naar voor en maak contact met je L-voet. = **Onder de brug**.
- ✓ Duw je L-voet in de grond, je centrum gaat naar boven en naar achter.
- ✓ Maak contact met je R-voet en laat je gewicht zinken in je R-been = **Over de brug**, tot je 50/50 staat.
- ✓ Duw de R-hiel in de grond en je centrum komt lichtje naar voor.
- ✓ Laat de druk vallen en maak terug contact met de L-voet.

- ✓ Begin met een 5-tal bewegingen aan één kant.

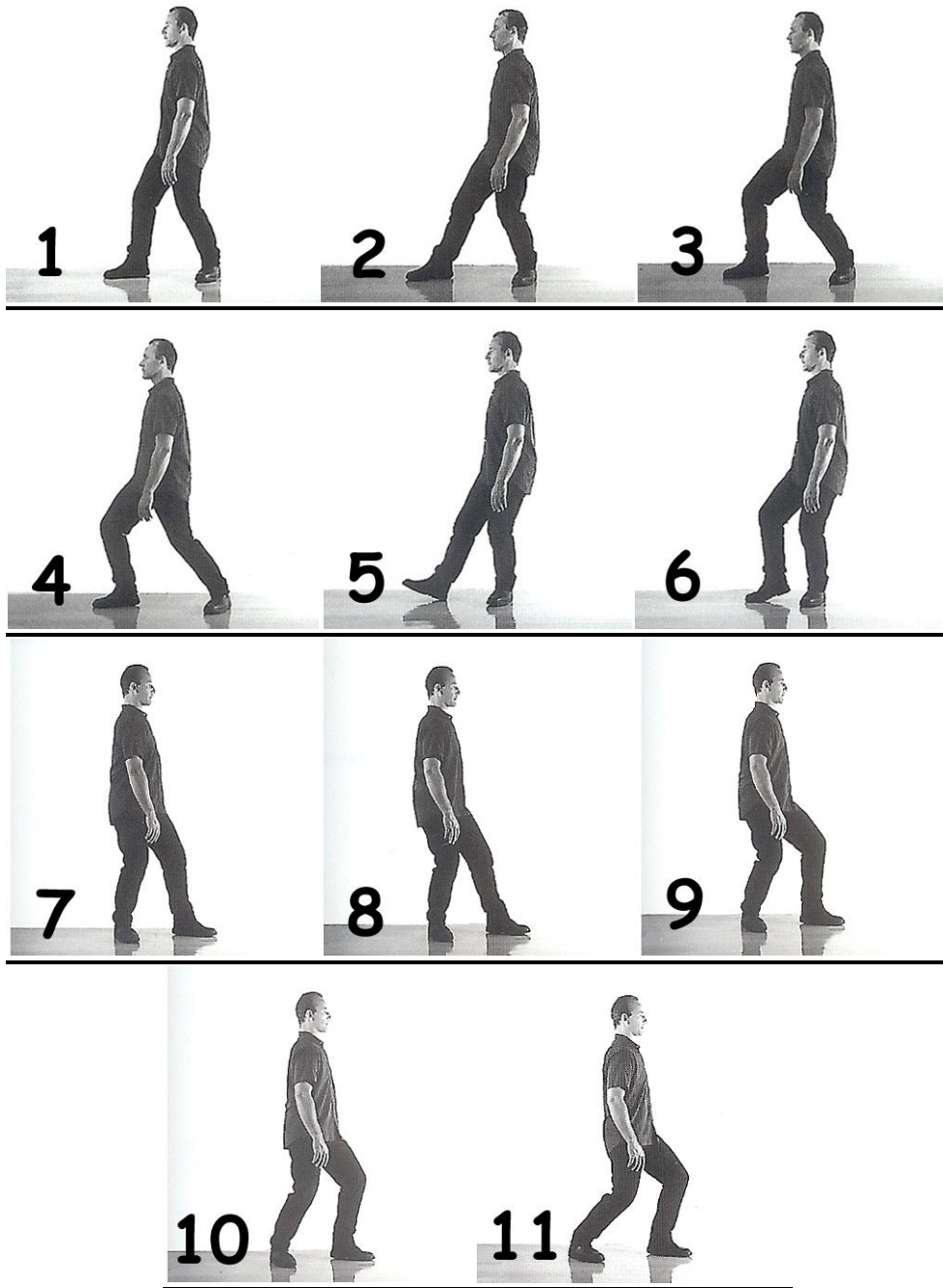
- ✓ Wisselen: Blijf zitten in je achterste been, plaats de tip van je L-voet op de plaats waar de hiel stond. (2-maal) Draai op de L-hiel 105° naar binnen en breng je gewicht in je L-been terwijl je bekken 180° draait.
- ✓ Breng je centrum naar voor terwijl je nog dieper in je L-been zinkt. Breng je gewicht lichtje naar voor en maak contact met je R-voet = **Onder de brug**.

- ✓ Duw de R-voet in de grond en breng je centrum langzaam naar achter.
- ✓ Maak contact met je L-voet en laat je gewicht zinken in je L-been = **Over de brug**, tot je 50/50 staat.
- ✓ Duw de L-hiel in de grond en je centrum komt lichtje naar voor.
- ✓ Laat de druk vallen en maak terug contact met de R-voet.

- ✓ Na een 5-tal bewegingen, blijf je zitten in je achterste been, plaats de tip van je R-voet op de plaats waar de hiel stond (2-maal) en plaats de R-hiel terug. Draai op de R-hiel 45° naar binnen en breng je gewicht over in je rechterbeen. Draai je centrum 45° naar voren, L-voet bijbrengen en hielen tegen elkaar, voeten maken een hoek van 90° . Gewicht verdelen over beide voeten en opduwen vanuit je voetzolen.



Tai Chi School "De Witte Wolken"





Tai Chi School "De Witte Wolken"



Algemene opmerkingen bij de ontspanningsoefeningen.

Voor beginners:

- steeds ontspannen bewegen.
- steeds in de aslijn staan.
- steeds geconcentreerd bewegen.

Voor gevorderden:

- contractie en ontspanning - stretching laten afwisselen.
- in- en uitademing.
- werken met je aandacht. (Voetzolen - kruin)

Over het Armzwaaien.

De armbewegingen behoren in een gemakkelijk en gelijkmatig tempo te worden uitgevoerd, tot je je moe of gespannen begint te voelen. Maak net zoveel armbewegingen als je fysieke toestand of leeftijd je toestaat. Je kunt het aantal armbewegingen opvoeren naarmate uw lichaamskracht toeneemt.

Uit het boek: De Tao van een gezond en lang leven door Da Liu

Het Armzwaaien lijkt vele fysieke voordelen te bezitten: je gewrichten openen zich door te ontspannen, je energie wordt groter en gaat beter stromen, de spijsvertering werkt beter, je geest komt tot rust en de activiteit van het lichaam wordt opgevoerd, waardoor de bloedsomloop wordt geactiveerd en het werkt bloeddruk verlagend.

In China verzekert men dat *Armzwaaien* een doelmatige behandeling tegen het ontstaan van kanker is. Vele Chinese doctors geloven dat kanker wordt veroorzaakt door een gebrekkige bloedsomloop. Wanneer de Chi niet via het bloed op afdoende wijze door het lichaam kan circuleren, ontstaan er stagnatie en hopen er zich in de lichaamsweefsel afval stoffen op. De lymfeknopen, die de afvalstoffen uit het bloed moeten nemen, kunnen niet naar behoren functioneren, waardoor deze afvalstoffen giftig worden. Armzwaaien verbetert de bloedsomloop en de Chi - circulatie, met als resultaat dat de afvalstoffen worden uitgescheiden en de gezondheid wordt verbeterd.