



Tai Chi School "De Witte Wolken"



Tai Chi - Qigong 18 bewegingen



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



Tai Chi - Qigong oefeningen

Inleiding:

Het aantal mogelijke Tai Chi bewegingen is vrijwel oneindig. Ze zijn allemaal afgeleid van vier oorspronkelijke stijlen die in de loop der eeuwen zijn ontwikkeld. Uit deze vier stijlen is één sterk vereenvoudigde vorm voortgekomen die bedoeld is voor de 'massa' en verspreid is door de communistische overheid in China. (Peking stijl) Deze vorm wordt 's ochtends en 's avonds algemeen door grote aantallen mensen beoefend in de stadsparken en pleinen in China.

De laatste ontwikkeling is een stijl die gericht is op gezondheid en filosofie: **Tai Chi Qigong**. Het is een reeks van 18 oefeningen die begin de jaren 80 ontwikkeld werd door een traditionele Chinese arts, dr. Chan. Het was zijn doel een eenvoudige serie oefeningen met veel herhalingen, zodat ze gemakkelijk te leren waren, te onderwijzen als middel om de gezondheid te verbeteren en de levensduur te verlengen.

Gebruik makend van traditionele Chinese geneeskunde en de voortdurende ontdekkingen van de westerse medische wetenschap heeft dr. Chan deze bewegingen aangepast met als doel:

1. De stroom van *Chi (levensenergie)* langs de meridianen te activeren.
2. De inwendige organen te versterken.
3. De levensduur te verlengen door de gezondheid en de kracht van geest en lichaam in stand te houden.
4. Alle gewrichten en spieren te oefenen.
5. Stress in de hand te houden door een evenwichtige en ontspannen houding te bevorderen.
6. Beroepsziekten, zoals letsels door telkens herhaalde inspanning, te voorkomen.
7. Bewustzijn van de lichaamshouding te stimuleren.
8. De kern en de basis te verschaffen van vele andere 'interne' en 'externe' krijgskunsten.

Deze 18 bewegingen zijn ook gekend onder de naam: **Tai Chi Qigong Shiba-shi**.



Basishouding of voorbereidende houding:

De Tai Chi – Qigong oefeningen starten 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 en ontspannen, waardoor onze rug zolang mogelijk wordt. Schouders zijn ontspannen en de armen hangen ontspannen naast het lichaam. Je hoofd reikt naar de hemel en de rug is gestrekt.

Beweging 1: Laat de levensenergie ontwaken:

- Til de armen langzaam voorwaarts op tot schouderhoogte (alsof je polsen aan en touwtje opgetrokken worden) *Inademen*
- Onspan je schouders en ellebogen (handen komen naar je lichaam toe) Laat je polsen en handen zinken. *Uitademen.*
- Je komt terug in de basishouding.

☞ Herhaal deze beweging zesmaal.

♥ Brengt de hersenfunctie in harmonie. Deze beweging is ook gunstig voor hart en bloedvaten, heeft positief effect op de bloeddruk.

Beweging 2: Openen van je hart:

- Til de armen langzaam voorwaarts op tot schouderhoogte. *Inademen*
- Handpalmen draaien naar elkaar en armen openen zich. (armen blijven op schouderhoogte) *Uitademen.*
- Armen sluiten zich weer. (armen blijven op schouderhoogte) *Inademen*
- Handpalmen naar de grond en armen laten zinken. *Uitademen.*

☞ Herhaal deze beweging zesmaal.

♥ Zeer nuttig ingeval van zenuwzwakte, depressie, angst, slecht geheugen, verlies van concentratie en slapeloosheid. Deze oefening wekt ook gevoelens van vreugde en vertrouwen op.



Beweging 3: Schilderen van de regenboog:

- Til de armen langzaam voorwaarts tot boven het hoofd en strek de armen. (Handpalmen naar elkaar) *Inademen*.
- Verschuif je gewicht (aslijn) naar rechts en zink in je rechterbeen, de linkerarm gaat zijwaarts neer tot zij hoogte en kijk naar je L-hand.
Uitademen
- Verschuif je gewicht (aslijn) naar links, tot 50/50, linkerarm komt naar boven tot boven het hoofd. *Inademen*
- Verschuif je gewicht (aslijn) naar links en zink in je linkerbeen, de rechterarm gaat zijwaarts neer tot zij hoogte en kijk naar je R-hand.
Uitademen
- Verschuif je gewicht (aslijn) naar rechts, tot 50/50, rechterarm komt naar boven tot boven het hoofd. *Inademen*
- Handpalmen draaien naar buiten, beiden armen maken een grote cirkel zijwaarts, terug naar de basishouding. *Uitademen*.

☞ Herhaal deze beweging zesmaal aan beide zijden.

♥ Deze beweging is goed voor de spijsvertering. Dringt vetlagen terug rond de middel, stimuleert de peristaltiek en de beweging van voedsel door het spijsverteringskanaal.

Beweging 4: Cirkel met armen en scheid de wolken:

- Handen kruisen voor je Dan Tian, til de armen langzaam voorwaarts tot boven je hoofd. *Inademen*
- Handpalmen draaien naar buiten en armen cirkelen zijwaarts naar beneden tot voor je Dan Tian. *Uitademen*

☞ Herhaal deze beweging zesmaal.

♥ Deze oefening verbetert de ademhaling door de spieren van de borstkas te oefenen en vergroot de beweeglijkheid in de schoudergewrichten. De stijgende en dalende beweging van het lichaam stimuleert de nieren.



Beweging 5: Duw de aap weg:

- Draai je centrum naar rechts, R-arm cirkelt omlaag, naar achter tot schouderhoogte. L-arm sterkt zich voorwaarts. Beide handpalmen omhoog. *Inademen*
 - Draai je centrum terug naar voor en de R-arm komt terug naar voor ter hoogte van het R-oor, handpalm naar beneden, gelijktijdig zinkt de L-hand langzaam ter hoogte van het middel. L-handpalm naar boven. *Uitademen*
 - Draai je centrum naar links, L-arm cirkelt omlaag, naar achter tot schouderhoogte. R-arm sterkt zich voorwaarts. Beide handpalmen omhoog. *Inademen.*
 - Draai je centrum terug naar voor en de L-arm komt terug naar voor ter hoogte van het L-oor, handpalm naar beneden, gelijktijdig zinkt de R-hand langzaam ter hoogte van het middel. R-handpalm naar boven. *Uitademen*
 - Gewicht blijft 50/50 tijdens de ganse oefening.
- ☞ Herhaal deze beweging zesmaal.

♥ Deze oefening vergt veel beweging van de armen en de borstkas, verbetert de ademhaling en is aanbevolen als preventie tegen verkoudheid, bronchitis, astma en dergelijke. De beweging van het middel bevordert de spijsverterings- en ontlastingsfuncties en maken de ruggengraat losser.

Beweging 6: Roeien in het midden van het meer:

- Knieën buigen en een vuist maken met beide handen, knokkels naar beneden.
 - Armen cirkelen naar achter en zijwaarts naar boven tot schouderbreedte, benen strekken. (benen niet volledig strekken) *Inademen.*
 - De armen cirkelen voorwaarts naar beneden en buig de knieën, vuisten met knokkels naar boven gericht. *Uitademen*
 - Draai de vuisten, knokkels naar beneden.
- ☞ Herhaal deze beweging zes maal.

♥ Deze oefening is vooral aan te bevelen voor mensen met maagproblemen. Verbetert ook de werking van de milt en alvleesklier. Goed voor de heupen en schouders.



Tai Chi School "De Witte Wolken"



Beweging 7: Een bal vasthouden voor uw schouders :

- Draai je centrum 45° naar links en zink in je L-been, rust op de R-tip. Je R-arm zwaait zijwaarts naar boven ter hoogte van de kruin, R-handpalm naar boven. De L-handpalm is naar beneden gericht, als het ware rustend op een tafel. Gewicht L-100/R-0. *Inademen*
- R-handpalm draait naar beneden, L-handpalm draait naar boven, centrum terug naar rechts draaien, R-hiel neerzetten. De R-arm cirkel naar beneden. Gewicht 50/50. *Uitademen*

☞ Herhaal deze beweging zesmaal aan beide zijden.

♥ Deze oefening verbetert de ademhaling door de spieren van de borstkas te oefenen en vergroot de beweeglijkheid in de schoudergewrichten.

Beweging 8: Draai je lichaam en staar naar de maan:

- Draai de L-handpalm naar boven, R-handpalm naar beneden.
- Draai je centrum naar links en beide armen zwaaien mee, druk neemt toe in L-been, L-hand is ter hoogte van de ogen, de R-hand ter hoogte van de L-elleboog. *Inademen*
- Draai de L-handpalm naar beneden, R-handpalm naar boven, terwijl je centrum terug naar voor draait. Ontspan beide armen, handen zijn ter hoogte van de lies. *Uitademen*
- Draai je centrum naar rechts en beide armen zwaaien mee, druk neemt toe in R-been, R-hand is ter hoogte van de ogen, de L-hand ter hoogte van de R-elleboog. *Inademen*
- Draai de R-handpalm naar beneden, L-handpalm naar boven, terwijl je centrum terug naar voor draait. Ontspan beide armen, handen zijn ter hoogte van de lies. *Uitademen*

☞ Herhaal deze beweging zesmaal aan beide zijden.

♥ Deze beweging heeft een weldadig effect op het gebied van de schouders, het middel en de nek en is vooral aan te bevelen bij artritis van de schouder en zwakke spieren in de baarmoederhals, de lendenen en de rug. Stimuleert de bloedsomloop en maakt het middel en de heupen slanker.



Beweging 9: Het middel draaien en met de palm duwen:

- Buig je ellebogen en draai de handpalmen naar boven. Handen zijn op heuphoogte. *Inademen.*
 - In één beweging: draai je centrum 45° naar links, duw je R-hand omhoog en naar voor tot borsthoogte, R-handpalm wijst naar voor. De L-handpalm draait naar beneden en zakt naast je heup. Hou de ellebogen ontspannen. Gewicht blijft gelijkmatig verdeeld 50/50. *Uitademen.*
 - Centrum terug naar voor draaien. Beide handpalmen draaien naar boven en laat de R-arm terug zakken. Beide handen zijn terug op heuphoogte. *Inademen*
 - In één beweging : draai je centrum 45° naar rechts, duw je L-hand omhoog en naar voor tot borsthoogte, L-handpalm wijst naar voor. De R-handpalm draait naar beneden en zakt naast je heup. Hou de ellebogen ontspannen. Gewicht blijft gelijkmatig verdeeld 50/50. *Uitademen.*
 - Centrum terug naar voor draaien. Beide handpalmen draaien naar boven en laat de L-arm terug zakken. Beide handen zijn terug op heuphoogte. *Inademen*
- ☞ Herhaal deze beweging zesmaal.

♥ Deze oefening verbetert de werking van de milt en maag. Ook de functie van de lendenwervels en de verbinding met het heiligbeen verbeteren.

Beweging 10: Wuif handen als wolken:

- Breng je L-hand naar boven tot voor je borstbeen, R-hand voor je kruis. Beide handpalmen naar binnen gekeerd.
- Draai je centrum 45° naar links. Beide armen draaien mee als één geheel met de romp. *Inademen*
- Draai je centrum 45° naar rechts, je R-hand komt naar boven en je L-hand zinkt naar beneden. *Uitademen*
- Draai je centrum 45° naar rechts. Beide armen draaien mee als één geheel met de romp. *Inademen*
- Draai je centrum 45° naar links, je L-hand komt naar boven en je R-hand zinkt naar beneden. *Uitademen*



Tai Chi School "De Witte Wolken"



☞ Herhaal deze beweging zesmaal.

♥ Door de massage effecten worden het spijsverteringsstelsel gestimuleerd, terwijl het armwerk goed is bij gewrichtsontsteking van de schouder.

Beweging 11: De zee scheppen en naar de hemel kijken:

- Zink in je R-been en plaats de L-voet naar voor op schouderbreedte en draai op de L-hiel 45° naar links. (Pijl en boog stand)
- Buig naar voor en zink in je L-been. Je R-been is gestrekt. Maak met de handen een scheppende beweging en kruis de polsen.
- Hef beide armen tot boven je hoofd. Gewicht blijft in je L-been. *Inademen.*
- Beide armen zijwaarts ontspannen in een grote cirkel en breng je gewicht in je R-been, L-been is gestrekt. *Uitademen.*

☞ Herhaal deze beweging driemaal met linksvoor en driemaal met rechtsvoor.

♥ Deze beweging is bijzonder heilzaam bij maagkwalen.

Beweging 12: Duw de golven en help de branding:

- Zink in je R-been en plaats de L-voet naar voor op schouderbreedte en draai op de L-hiel 45° naar links. (Pijl en boog stand)
- Trek je handen terug tot vlak bij je schouders, ellebogen naar beneden en handpalmen naar voor gericht. Zink in je R-been, rust op je L-hiel.
- Ontspan uw borstkas om de handen de laten zakken en duw de handen naar voor in een golfbeweging. Zink in je L-been. *Uitademen.*
- Trek de handen terug tot schouderhoogte en zink weer in je R-been, rust op L-hiel. *Inademen.*
- Visualiseer een golvende beweging als je naar voor en naar achter beweegt.

☞ Herhaal deze beweging driemaal met linksvoor en driemaal met rechtsvoor.

♥ Deze beweging bevordert het stromen van energie, bloed en lymfe. Heeft een positief effect op hoge bloeddruk en verbeterd de spiercoördinatie.



Beweging 13: De vliegende duif spreidt zijn vleugels:

- Zink in je R-been en plaats de L-voet naar voor op schouderbreedte en draai op de L-hiel 45° naar links. (Pijl en boog stand)
- Breng je armen zijwaarts op schouderhoogte, handpalmen naar voren. Je bent gezonken in je R-been en rust op L-hiel. *Inademen*.
- Breng je gewicht naar voor en zwaai de armen naar voor op schouderhoogte. Handpalmen naar je gelaat, de armen omhelzen als het waar een grote boom. *Uitademen*.
- Gewicht terug naar achter brengen in je R-been, handen komen naar de borst en dan zijwaarts openen op schouderhoogte. *Inademen*.

☞ Herhaal deze beweging driemaal met linksvoor en driemaal met rechtsvoor.

♥ Deze beweging is aan te bevelen bij ademhalingsmoeilijkheden, zoals bronchitis en emfyseem. Vergroot de ademhalingscapaciteit. Ook aan te bevelen bij aderverkalking in de hersenen en belemmerde bloedtoevoer naar de kransslagader.

Beweging 14: Strek je arm met een krachtige vuist:

- Basishouding. Beide handen maken een holle vuist en komen naar de zijkant van je middel. De knokkels naar beneden.
- Laat langzaam je R-vuist naar voor komen en gelijktijdig je vuist draaien met de knokkels naar boven. (Schenken van een bloem) *Uitademen*
- Trek je R-vuist terug en draai je vuist weer met de knokkels naar beneden. Naar de uitgangshouding. *Inademen*
- Idem met L-vuist.

☞ Herhaal deze beweging zesmaal.

♥ Deze beweging vergroot de algemene kracht en is vooral nuttig bij algemene zwakheid, permanente vermoeidheid en geringe wilskracht.



Beweging 15: Vliegen als een wilde gans:

- Til de armen langzaam zijwaarts tot boven je hoofd, handpalmen draaien naar buiten en handen raken elkaar boven. Gelijktijdig hielen van de grond tillen. *Inademen*
- Beide armen zijwaarts ontspannen in een grote cirkel en hielen op de grond plaatsen. *Uitademen*

☞ Herhaal deze beweging zesmaal.

♥ Deze beweging helpt de energie op te pakken die in het lichaam en de wil (yi) wordt opgewekt en die om te zetten in emotionele of geestelijke energie (shen). Vooral nuttig bij langdurig ongelukkig zijn en bij een depressie.

Beweging 16: Draai als het reuzenrad:

- Langzaam naar voor buigen, armen ontspannen laten hangen, handpalmen naar elkaar.
 - Draai de romp linksom, de romp oprichten en de armen maken een grote cirkel. Naar rechts doordraaien armen terug naar beneden. Bij het neerkomen terug naar voor buigen.
 - Draai de romp rechtsom, de romp oprichten en de armen maken een grote cirkel. Naar links doordraaien armen terug naar beneden. Bij het neerkomen terug naar voor buigen.
 - Bij het omhoog gaan: *inademen*
 - Bij het neerwaarts komen: *uitademen*.
- ☞ Herhaal deze beweging driemaal links om en driemaal rechts om.

♥ Deze beweging is goed voor mensen die lijden aan lage bloeddruk, maar let erop dat je de beweging niet te snel maakt. Deze cirkelbeweging doet stroom van bloed, energie en lymfvocht verbeteren. Herstelt ook aandoeningen aan de nekwerfels en lendenwerfels.



Beweging 17: Trappelstap en stuit de bal:

- Til de linkerknie op en tegelijkertijd je rechterarm. *Inademen*
 - Plaats linkervoet in zijn geheel op de grond terwijl je rechterhand neerkomt ter hoogte van de Dan Tian. *Uitademen*
 - Til de rechterknie op en tegelijkertijd je linkerarm. *Inademen*
 - Plaats rechervoet in zijn geheel op de grond terwijl je linkerhand neerkomt ter hoogte van de Dan Tian. *Uitademen*
- ☞ Herhaal deze beweging zesmaal.

♥ Deze beweging geeft kracht en geeft een algemeen gevoel van vitaliteit. Ze draagt ook bij tot een beter coördinatie en brengt de geestelijke functies met elkaar in evenwicht. De oefening is aan te bevelen bij aandoeningen aan de hersenvaten, bij stress en gewrichtsontsteking.

Beweging 18: Verzamel de energie naar je Dan Tian en kalm worden:

- Basishouding, handpalmen draaien naar boven en armen maken een grote cirkel zijwaarts, alsof je alles rondom jezelf wenst te verzamelen. *Inademen*.
 - Handen komen samen iets boven je hoofd; handpalmen naar je centrum gericht.
 - Langzaam je armen ontspannen en handen komen naar je centrum (Dan Tian). *Uitademen*.
- ☞ Herhaal deze beweging zesmaal.

♥ Deze beweging helpt tot rust te komen en kan los van de andere bewegingen gebruikt worden bij stress, spanning en emotionele onevenwichtigheid. Bovendien is ze een uitstekend middel om hoge bloeddruk tegen te gaan.