



Tai Chi School "De Witte Wolken"

Aandachtspunten Tai Chi jaar: 2021- 2022

De golven in ons lichaam.

Eerst even de verschillende golven die we kunnen ervaren in ons lichaam:

- Een golf van beweging: tgv een contractie/ontspanning.
 - Voor- achter- en zijwaartse golf.
 - Dalende en stijgende golf.
 - Draaiende golf.
- Een golf van krachten en druk.
 - De kracht ontstaat eerst, dan volgt de beweging.
 - Druk ontstaat door eerst te ontspannen.
- Een golf van aandacht (mind), energie en expansie.

Al deze golven overlappen elkaar en sommige gebeuren gelijktijdig.

Bedoeling is: alle deze golven te voelen in ons lichaam.

De kracht vanuit voet - bekken - arm creëert een golf van beweging die door je lichaam gaat, ook een golf van contractie genoemd.

Dit is steeds de eerste golf die we fysiek ervaren in ons lichaam bij het uitvoeren van een beweging. Door daar aandacht aan te besteden bij iedere beweging in de vorm, worden we ons steeds meer en meer bewust van deze golf. Deze golf kan zowel een stijgende, draaiende, zijwaartse golf zijn en een golf van kracht, aandacht en energie.

Deze golf van contractie, kan je laten overgaan in een golf van ontspanning, je bekken valt en maakt een verbinding met je voet, benen ontspannen, bekken, romp en armen.

Werken met intentie.

De spiercyclus bestaat uit 5 spier fasen: verbinden, contractie, ontspanning, stretchen en ont-stretchen. Met de bewuste controle van spiercycli tijdens het oefenen begint de ontwikkeling van "Yi" (intentie of wil) in de diepe geest.

Steeds is een andere intentie vereist voor elk van de 5 fasen binnen de cyclus.

1. Intentie om te verbinden met aarde
2. Intentie om te bewegen (sterke intentie om de contractie te activeren)
3. Intentie om los te laten en uit te lijnen (zachte intentie om de spieren zo los te laten dat het lichaam in zijn aslijn valt)



Tai Chi School "De Witte Wolken"

4. Intentie om de stretching toe te laten en druk op te bouwen (diepe intentie die de rekspiereen licht activeert)
5. Intentie om uit te ont-strechten (pure intentie - leeg van verlangen om iets te bereiken)

Oefenen met een lijn van intentie.

Tijdens de voorbereidende oefeningen (VO) is het goed om te leren werken met de lijn van intentie:

- 1° VO: Als je gezonken bent in je R-voet: creëer je een lijn van intentie van je R-voet naar je bekken en dan van je bekken naar je L-voet.
- 2° VO: Van beide voeten naar je kruin en van je kruin naar je voeten.

Ademhaling.

Alle voorbereidende oefeningen ondersteunen met je ademhaling.

Diepe inademing bij een contractie en langzame uitademing tijdens de ontspanningsfase.

Ontspannen van de romp.

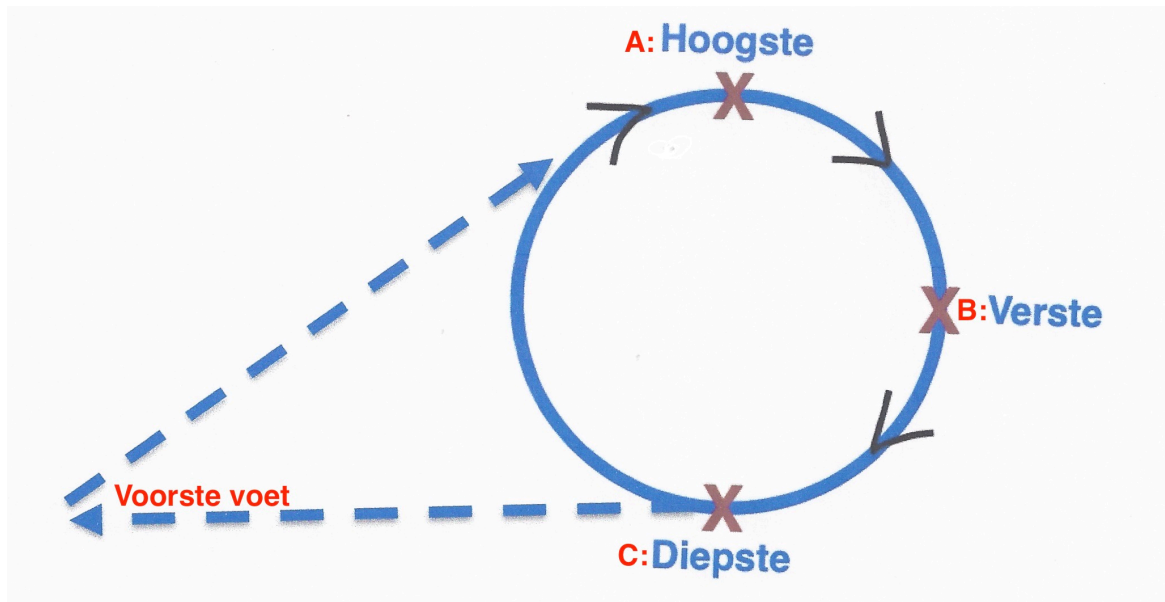
Bij iedere ontspanningsfase is het belangrijk om aandacht te schenken aan de ontspanning van de romp. Door de romp te ontspannen creëren we extra druk in de voeten en in het bekken. Deze druk creëert ook de expansie op het einde van iedere beweging.

Dit kan men best inoefenen bij de 5° VO: na het zinken naar centraal evenwicht, ontspan de schouders en romp, hierdoor verhoogt de druk in de achterste voet en in het bekken, het bekken kantelt naar voor (Posterior tilt) en genereert een expansie (kleine beweging naar voor).



Tai Chi School "De Witte Wolken"

De verticale cirkel - drie stappen - punten.



A: Hoogste punt van de cirkel: --> Contractie

- Midden/bekken komt naar achter en lichtjes naar boven.
- Hoogste punt van de cirkel.

B: Verste punt van de cirkel: --> Ontspanning

- Midden/bekken zinkt naar achter en naar beneden (hiel).
- Verste punt van de cirkel.

C: Diepste punt van de cirkel: --> Ontspanning

- Midden/bekken zinkt naar beneden en naar voor.
- Diepste punt van de cirkel.
- Lange rug.

Indraaien van de achterste voet.

Het indraaien van de voet gebeurt meestal na het uitstappen, waarbij je geen gewicht of druk brengt op je voorste voet (op de voet waarmee je uitstapt). Alvorens de voet in te draaien (meestal de achterste voet) verbindt je centrum met de hiel van de voet die moet indraaien, je centrum draait en de voet draait langzaam mee.

Vb: Overgang - neem de bal naar draag de arend:

- Breng je centrum naar voor, draai 45° naar links en zink 50% in je R-voet.
- Stap uit in pijl en boog en plaats de L-voet.
- Geen gewicht op je L-voet.
- Verbind je centrum met de hiel van je R-voet en draai je centrum 45° naar links, draai mee op de R-hiel 45° en zink naar centraal evenwicht.
- Je centrum wijst naar het westen.



Tai Chi School "De Witte Wolken"

Steeds beweging starten vanuit de hiel.

Iedere beweging start vanuit de hiel, de hiel blijft de grond raken tot we het hoogste punt van de verticale cirkel hebben bereikt. Zodra ons midden draait naar links of rechts mag de hiel de grond verlaten.

Dit doet zich enkel voor bij een beweging naar voor, bij het bewegen naar achter blijft de hiel zo wie zo op de grond.

Iedere beweging: Steeds voet - midden - armen.

Iedere beweging:

- Start in de voeten
- Wordt gestuurd door het midden
- Uit zich in de handen.

Aandachtspunten bij de voorbereidende oefeningen (VO).

- Armen bewegen vanuit het schoudergewricht.
 1. Contractie: vanuit de schouder naar elleboog naar pols.
 2. Ontspanning: eerst schouder dan elleboog dan pols.
 3. Dan armen loslaten.
- 1° VO: het bekken stopt **nóóit**.
- 2° VO: aandacht hoe je bekken beweegt.
 - o Bij het einde van het zinken (4°tel) kantelt het bekken (waterscheppen) door het ontspannen van de romp.
 - o Bij het starten van de contractie (1°tel), duw de hielen in de grond en kantelt het bekken nog meer.
 - o Bij einde van de contractie (4°tel) ontspant het bekken (water uitgieten).
- 3° VO: Armen worden bewogen door het draaien van je midden.
 - o Armen naar voor: de hand maakt een cirkel vanuit het schoudergewricht.
 - o Armen naar achter: de hand maakt een cirkel vanuit de elleboog.
- 4° VO: minimale handbeweging. Alle handbewegingen komen door het bewegen van de schouders. Na het ontrollen van de rug, voel hoe "abnormaal recht" je rug is.
- 5° VO: De verticale cirkel en de intenties.



Tai Chi School "De Witte Wolken"

Aandachtspunten bij het uitvoeren van de vorm.

- Steeds zinken in een ontspannen been.
- Blijf zinken bij het uitstappen.
- Na het zinken: ontspannen van de romp.
- Voel de beweging van de arm die je niet ziet.
- Steeds de armen als laatste bewegen.
- Steeds bewegen met een sterke "intentie".

