



Tai Chi School "De Witte Wolken"

Aandachtspunten Tai Chi jaar: 2022- 2023

Tai Chi: De 4 basis elementen - oefeningen.

- 1) De voorbereidende oefeningen: afgekort = VO.
Losmaken van het volledige lichaam. Vooral de romp en de schouders. Voelen van de interne bewegingen.
- 2) De Vorm.
Leren voelen van de krachten en de druk in je lichaam.
- 3) De oefeningen met partner.
Is het leren maken van een zachte connectie en de energie voelen van je partner. Het werkt op het diep emotionele.
- 4) Meditatie.
Leert je contact maken met je etherisch, astraal en spiritueel lichaam.

Voorbereidende oefeningen: (VO)

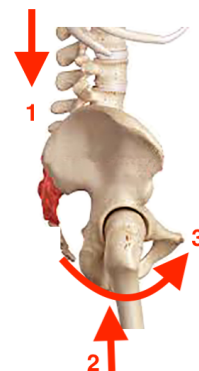
- In de basishouding: activeren en voelen van je drie interne sensoren.
 - o Druk sensoren
 - o Gewricht sensoren
 - o Spier sensoren.
- Alle 5 VO uitvoeren met ondersteuning van je ademhaling. Je ademhaling brengt je mind dieper.

1° VO:

- Laat je voorste arm ontspannen (los) vallen, dit verhoogt de druk in de voet waarin je gezonken bent en dit is het moment om je nieuwe beweging te starten.
- Bij het zinken in één been: voel hoe je bekken maximaal draait, de knie boven je tenen blijft en je lies zich opent.

2° VO:

- Op het einde van de zink of ontspanning cyclus: voel hoe je bekken kantelt door de druk van je romp (1) en hoe je bekken nog meer kantelt bij het starten van de opwaartse cyclus, dit door je voeten in de grond te duwen (2). Het bekken maakt een kanteling of het scheppen van water (3).





Tai Chi School "De Witte Wolken"

- Op het einde van de opwaartse cyclus ontspant je bekken (natuurlijke kanteling of het water uitgieten). Je romp gaat nog een weinig naar boven, dit creëert een stretch in je ganse ruggengraat.

3° VO:

- Draaien van je centrum rond je aslijn: gelijke druk in beide voeten.
- Bij het naar links draaien van je bekken of centrum, verhoogt de druk lichtjes in je r-voet. (Je ontspant in de r-voet)
- Bij het naar rechts draaien van je bekken of centrum, verhoogt de druk lichtjes in je l-voet. (Je ontspant in de l-voet)
- Je arm maakt grote cirkel vanuit je schoudergewricht, gevolg door twee kleine cirkels vanuit je elleboog gewricht.
- Je centrum stuurt je armbeweging!

4° VO:

- Een golf van kracht vult je benen, dan je romp en dan je armen.
- Als je armen 2/3den gevuld zijn ontspannen je benen, terwijl de armen zich nog vullen, dan ontspant je romp en dan je armen.
- Als je handen zinken ter hoogte van de dantien, vullen je benen zich terug voor een nieuwe cyclus.

5° VO:

- Creëren van een gevuld midden na centraal evenwicht (diepste punt):
 - o Door je romp te ontspannen = extra druk in je achterste voet
 - o Deze extra druk vult je midden en komt lichtjes naar voor (opletten dat je bekken niet naar boven komt)
 - o Gevoel van een gevuld midden is als het laten vallen van een tros druiven (darmen) in het bekken.
- Hou dat gevoel van een gevuld midden bij de start van een nieuwe cyclus. (connectie met je voorste voet)
- Zoals in de 2° VO creëer je een kanteling (water scheppen) van je bekken door:
 - o Neerwaartse druk van je romp
 - o Opwaartse druk vanuit je achterste voet.
- Met deze oefening maak je met je bekken een grote verticale cirkel en op het einde een kleine cirkel door:
 - o De verticale druk = compressie
 - o De horizontale druk = expansie.



Tai Chi School "De Witte Wolken"

De Vorm:

De onderstaande aandachtspunten worden tijdens het eerste deel van de vorm ingeoeffend:

- De vorm eens uitvoeren ondersteund door je ademhaling.
 - Indraaien van je voet waarin je zinkt. Connectie hiel en centrum, je aslijn gaat door je hiel en het draaien van je midden doet je voet indraaien.
 - Connectie met je voet van waar de beweging ontstaat:
 - o Beweging naar voor = niet te vlug in de voorste voet.
 - o Beweging naar achter = niet te vlug in de achterste voet.
 - Iedere beweging start in de voet, wordt gestuurd vanuit je centrum en uit zich in de armen. M.a.w. je armen bewegen als laatst.
 - Bij iedere beweging je midden vullen = gevuld midden.
 - Bij iedere beweging voelen van de druk = tijdens de golf van ontspanning focussen we op de druk:
 - o Druk in je voeten: ontspanning van je benen
 - o Druk in je bekken: ontspanning van je romp
 - o Druk in je borst: ontspanning van je armen
 - o Druk in je handen: ontspanning van je ellebogen...
- De druk heeft een opwaartse richting en de ontspanning heeft een neerwaartse beweging, beiden gebeuren gelijktijdig.

Oefeningen met partner:

De 7 duwen - Seven pushes:

Zie documentatie op website.

Video: <https://www.dewittewolken.be/oefeningen-met-partner/>

Zie ook document in bijlage e-mail.

Oefening van de 3 soorten bamboe:

Sta in pijl en boog tegenover elkaar, beurteling duwen en trekken aan beide schouders.

1. Jonge bamboe: druk houden in je achterste voet bij het duwen en druk houden in je voorste voet bij het trekken aan de schouders. Je ganse lichaam buigt soepel mee.
2. Oude bamboe: druk houden in je voet en je midden. Enkel je romp buigt soepel mee.
3. Zeer oude bamboe: druk houden in je voet, je midden en je romp. Lichaam is onbeweeglijk.



Tai Chi School "De Witte Wolken"

Een hand - single hand push:

- Je hand maakt een horizontale cirkel, met focus op het centrum van je partner.
- Je centrum maakt ook horizontale cirkel van uit je voorste naar je achterste voet en is vóór op de cirkel van je hand.

Zie ook document in bijlage e-mail.

Diverse oefeningen:

- De Yin - Yang ademhalingsoefeningen:

Zie documentatie op website.

Document: <https://usercontent.one/wp/www.dewittewolken.be/wp-content/uploads/2020/03/yinyangademhaling.pdf?media=1634737599>

Video: <https://www.dewittewolken.be/ademhalingsoefeningen/>

Meditatie:

- Staande meditatie - licht uit de aarde.
- Zittende meditatie.

Zie documentatie op website.

Document: <https://usercontent.one/wp/www.dewittewolken.be/wp-content/uploads/2023/01/Tai-Chi-en-Meditatie-2023.pdf?media=1634737599>

Video: <https://www.dewittewolken.be/meditatie-info/>

