



Tai Chi School "De Witte Wolken"

Aandachtspunten Tai Chi jaar: 2023- 2024

De ontspanningsfase:

Iedere beweging bestaat uit:

- één contractie - spieren die zich opspannen
- één ontspanning - spieren die zich ontspannen.

Het is belangrijk te voelen dat bij het begin van de ontspanningsfase, dat de voet of het been waarin we zinken, ontspannen is. (zacht is !!)

Dit aandachtspunt kan men zeer goed inoefenen tijdens de 5-voorbereidende oefeningen.

Werk met golven.

Men kan verschillende waves of golven waarnemen in het lichaam:

- Een golf van beweging
- Een golf van krachten
- Een golf van druk
- Een golf van stretches.

Iedere beweging is een golf die zich voortbeweegt door het ganse lichaam, van de voeten naar de kruin. Het ganse lichaam is in beweging.

Zoals een steen die in het water wordt gegooid, de ontstane rimpeling verspreid zich over het ganse wateroppervlak. Het ganse wateroppervlak is in beweging.

Indien er een golf door het lichaam gaat stopt deze nooit, als het lichaam stopt, stopt ook de golf. M.a.w. onze beweging stopt nooit!!

De drie golven van beweging:

- 1) De voor- achter- en zijwaartse golf:

Deze golf genereren door ons centrum van links naar rechts te bewegen, grote bewegingen, bewegen zoals bamboe.

Deze golf genereren we in de 1° VO. (VO = Voorbereidende Oefening)

- 2) De dalende en stijgende golf:

Deze golf bestaat uit een kleine beweging, maar genereert de grootste kracht.

Deze golf genereren we in de 2° VO.



Tai Chi School "De Witte Wolken"

3) De draaiende golf:

De twisting wave of draaiende golf. Opletten bij deze golf op de verbinding met de armen.

Deze golf genereren we in de 3° VO.

Deze drie golven kunnen we samen genereren in de 1° VO.

Spirituele groei: naar pure intelligentie.

Men kan in iets groeien als men de 3 fazen of de 3 stappen in acht neemt:

Waarneming - Bewustwording - awareness

Inspanning - intentie

Intelligentie

Intelligentie kan maar ontstaan als het voorgaande beleefd is.

Intentie:

De mind, de waarneming, op en neer bewegen en naar buiten brengen is het trainen van de intentie.

Intentie kan je verhogen en vergroten door het uitsturen van licht en de intensiteit van de druk te verhogen.

Door je aandacht op en neer te bewegen door je lichaam creëert je en versterkt je je intentie en je gewaarworden - je gewaarzijn. Dit alleen kan leiden tot intelligentie.

Vb. een kind ziet voedsel = waarneming, kan er niet bij, na vele inspanningen gaat het wel = creëert intelligentie. Eens die intelligentie gaat het opzoek naar iets anders: leren lopen. Zo creëert je voortdurend intelligentie uit waarneming en inspanning.

Nog een voorbeeld: men kan 20 jaar luisteren naar iemand die piano speelt, dit is awareness-waarneming, dan moet er nog de intentie bij komen om te leren en die intelligentie te creëren.

Bewegingszenuwen of motor nerves: worden door onze lichaamsintelligentie (LI) uitgestuurd naar verschillende:

- spieren: deze creëren bewegingen,



Tai Chi School "De Witte Wolken"

- organen: deze scheiden hormonen af
 - vetlagen: deze creëren dan warmte.
- Dit alles ligt in de toekomst.

Voelzenuwen of sensor nerves: deze zeggen iets over het verleden.

Dit alles wordt geregeld door onze lichaamsintelligentie = "heden".

Onze lichaamsintelligentie (LI) doet en weet enorm veel, maar we zijn er ons niet van bewust. Via ons dieper bewustzijn (deep mind) kunnen we meer waarnemen, bewust worden wat er allemaal gebeurt. Vb: onze hartslag, luisteren naar de hartslag vraagt oefening. Door onze mind naar binnen te brengen kunnen we bewust worden wat onze LI allemaal doet.

Ook onze houding kunnen we zo langzaam veranderen, veel oefenen (intentie en awareness) zal onze vorm en houding wijzigen en zal opgenomen worden in onze LI.

Bewustzijn veranderd = vorm veranderd.

Dit doet me denken aan een uitdrukking: *"You can't change the form by changing the movements, you must change the form by changing your mind."*

Kracht van het stretchen - mind intentie - innerlijk en uiterlijk oefenen:

Uiterlijk oefenen is zoals een speer werpen: de kracht, de mind en de beweging zijn in dezelfde richting.

Innerlijk oefenen is zoals een boog en pijl beweging: de kracht en de mind zijn in dezelfde richting terwijl de beweging in de andere richting is.

Hierbij genereert men een tienvoudige kracht.

Dit is wat men verkrijgt bij de stretch beweging en maakt dat de spieren zeer elastisch worden.

Een kangoeroe, na een sprong, kan hij bij het neerkomen 90% van zijn kracht weer stockeren en voegt er 10% bij voor de volgende sprong.

Dit noemen we stockerend vermogen van de stretch.

Bij het gewoon stappen genereert je een kleine stretch - bergaf genereert je een grotere stretch.



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.
 - De vorm vloeiend en dynamisch uitvoeren.
 - Trek terug en duw:
 - o Oefenen van de arm die je niet ziet.
 - o Niet te snel in je achterste voet.
 - Aandacht bij het uitstappen: voet zacht neerzetten.
 - Voel bij iedere beweging: de verbinding: voet-midden en het midden die de beweging van de armen stuurt.
 - 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:

1. 7 Pushes : **ingeoeffend !**
2. Single Hand Push : **ingeoeffend !**
3. Double Shoulder Push : **ingeoeffend !**
4. Swinging Arms (Continuous Pull & Push)
5. Elbow Push
6. Round Hands
7. Pull Back & Press
8. Open & Close

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

