



Tai Chi School "De Witte Wolken"

Aandachtspunten Tai Chi jaar 2017-2018.

Hierbij een opsomming van de aandachtspunten die werden aangereikt en beoefend tijdens het voorbije Tai Chi jaar 2017 - 2018.

De 9 parels:

Deze oefening kan op twee verschillende manieren worden uitgevoerd:

1. De gewrichten openen via je spieren rondom je gewrichten.
2. De gewrichten openen door te **bewegen vanuit je skelet**. Zeer zachte manier om je gewrichten te openen.

Het voelen van onze botten ligt ver buiten het bewustzijn van de gemiddelde mens. De gewrichten openen laat zachte kracht doorstromen.

Voorbereidende oefeningen (VO):

Algemeen:

Bij alle VO's schenken we aandacht aan onze aslijn, bij iedere oefening behouden we steeds onze aslijn.

In de voorbereidende oefeningen ben je vooral gefocust op de drie fazen:

- Contractie met de beweging als gevolg
- De ontspanning en het loslaten als gevolg
- De stretching met de elastische kracht als gevolg.

Aandacht-Mind:

Laat je aandacht op en neer gaan met de beweging, nadien de aandacht eerst en dan de beweging laten volgen.

1° VO:

Focus op de beweging in de onderste driehoek. (voeten - midden)

2° VO:

Focus op de beweging in onze bovenste driehoek. (midden - schouder)

3° VO:

Focus op de beweging van het midden. (het ganse bekkengebied)

4° VO:

Focus op het vullen en ontspannen van het lichaam: eerst benen - dan de romp - dan de armen.

5° VO:

Niet stoppen bij de overgang van stretch naar unstretch, eindeloos doorgaan. Zo oefen je het verlengen van de unstretch fase.



Tai Chi School "De Witte Wolken"

Aandachtspunten - De beweging:

Armen:

Bij iedere beweging van de armen steeds het ervaren van vol en leeg of contractie en ontspanning in de **volledige arm**.

De armen blijven steeds geactiveerd gedurende de ganse vorm.

Gooien van een bal - ontdek wat er in je schoudergordel gebeurt.

Romp-Midden-Bekken:

Ontspannen van het bovenlichaam en observeren van de toename druk in het bekken gebied. Vullen van het midden. (te vergelijken met de druk van het water op de wand van een boot die geladen wordt.)

Het ontspannen van de romp creëert een rotatie van het midden, alsof we water scheppen met ons bekken. Heiligbeen komt naar beneden en schaambeek naar boven. Hou de liezen zacht en ontspannen.

Benen:

Onze benen zijn als een boog die zich opspant en ontspant.

- Boog opspannen = ontspannen + stretching
- Boog ontspannen = contractie + unstretch

Aandachtspunten - De vorm:

- Werken met een sterke intentie.
- Zolang mogelijk de voet voelen van waaruit de beweging (contractie) vertrekt.
- Uitstappen: de voet zo zacht mogelijk neerzetten.
- Voel de hiel van de voet die moet indraaien.
- Voelen wat er met het midden gebeurt bij iedere beweging.
- Aslijn beweegt steeds recht naar voor: focus op heupgewricht of zitknobbel.
- Armen - handen bewegen steeds als laatste.
- Let op de beweging van de arm die je niet ziet. Vooral letten dat de elleboog niet te snel naar beneden valt.
- Beweging van de armen in strijk over l-knie. L-arm maakt een kleine cirkel in een vlak vooraan, R-arm maakt een grote cirkel in een vlak zijwaarts.
- ontspannen van de romp in de vorm



Tai Chi School "De Witte Wolken"

Partner Oefeningen:

- Druk opvangen in Basishouding - Nadruk vooral op het ontspannen van de romp. Voel de verbinding voeten-bekken.
- Armen zoals bogen = Benen zoals bogen !!
- Duwen en trekken aan de armen.
- Duwen en trekken aan het bekken.
- De 7 duwen of de 7 punten. (2/3 + 1/3 bewegen)
- Single hand.

Meditatie:

De eerste fase is het waarnemen in de handen en voeten van:

- volheid
- warmte
- tinteling.

Langzamerhand kan men deze waarneming verplaatsen naar onderarm en onderbeen, enz. om zo samen te komen in de tantien.

Voel de verbinding met hemel en aarde, hemel zijn sturende krachten, aarde zijn voedende krachten. Beide krachten komen samen in de tantien en creëren de bewegende kracht.

Luister naar je hartslag, in je handen, pols, of rechtstreeks je hart.

Eindigen met enkele diepe in- en uitademingen.

Ervaring van zachtheid

Ervaring van innerlijke vreugde.

