



# Tai Chi School "De Witte Wolken"

## Aandachtspunten Tai Chi jaar 2018-2019.

Hierbij een opsomming van de aandachtspunten die werden aangereikt en beoefend tijdens het voorbije Tai Chi jaar 2018 - 2019.

### Voorbereidende oefeningen (VO):

#### Algemeen:

- Bij alle VO's blijven we aandacht schenken aan onze aslijn en de ontspannen en soepele beweging van het bekken. (Het scheppen van water en het uitgieten van water)
- Bij iedere ontspanning, die steeds gevolgd wordt door een stretching van bepaalde spieren, laat we deze stretching toe, hierdoor worden de spieren elastisch. Indien we deze stretching niet toelaten door de spieren op te spannen veroorzaken we terug een contractie.
- Hoe meer we voelen bij iedere beweging hoe meer "onze mind" - "onze gedachten" tot rust komen.

#### Aandacht Ademhaling:

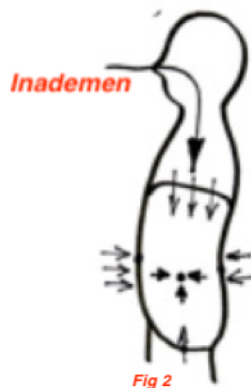
Bij het beoefenen van Tai Chi wordt de "reverse breathing" gebruikt.

Bij het inademen is onze aandacht naar binnen gericht naar het centrum. (Fig. 2)

Het is alsof onze romp-buik een fles is die gevuld wordt met lucht. (Fig. 1).

Bij het uitademen is de aandacht naar buiten gericht in alle richtingen vanuit het centrum. (Fig. 3).

Deze ademtechniek maken we ons eigen in de voorbereidende oefeningen.



#### 1° VO - ademhaling:

Duw je beide voeten in de grond = inademen, zink in rechts = uitademen.

Duw R-voet in de grond = inademen, zink in links = uitademen.

Duw L-voet in de grond = inademen, zink in rechts = uitademen.

Enz...



## Tai Chi School "De Witte Wolken"

### 2° VO - ademhaling:

Bij het naar boven komen (contractie) = inademen.

Bij het zinken (ontspanning) = uitademen.

### 3° VO - ademhaling:

Draai naar rechts en links = inademen.

Draai naar rechts en links = uitademen.

### 4° VO - ademhaling:

Golf van contractie door benen, romp en armen = inademen.

Golf van ontspanning in benen, romp en armen = uitademen.

### 5° VO - ademhaling:

Het verbinden met de voorste voet en de contractie fase = inademen.

Ontspanning - stretching en onstretching fase = uitademen.

### 5° VO - beweging:

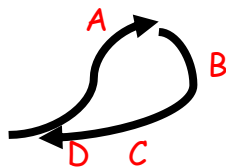
Tijdens de 5°VO maakt het midden een verticale cirkel. De sturing van het midden gebeurt steeds vanuit één voet die de verbinding maakt met het midden via het heupgewricht.

Bij de contractie (maken van het bovenste deel van de verticale cirkel) verandert enkel de hoek van je voorste been (hoek gevormd door onder- en bovenbeen). De hoek die je achterste been maakt verandert niet. - Midden komt lichtjes naar boven = hoogste punt van de cirkel. (A)

Bij de ontspanning verandert enkel de hoek van je achterse been. Het midden zinkt naar achter en naar beneden = verste punt van de cirkel. (B)

Bij de stretching veranderen beide hoeken van je benen. Het midden zinkt naar beneden en naar voor = diepste punt van de cirkel. (C)

Bij de unstretch verandert enkel de hoek in je voorste been, knie komt lichtjes naar voor tot max boven de tenen. Het midden komt licht naar voor en licht naar beneden. (D)

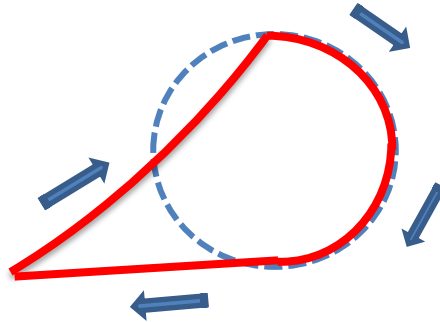


### Hulp bij het uitvoeren van de 5° VO.

Tijdens fase 1 (contractie) vanuit je voorste voet, is het goed om de hiel van de achterste voet lichtjes van de grond te tillen. Hierdoor ben je zeker dat het achterste been niet actief is tijdens de contractie vanuit de voorste voet.



## Tai Chi School "De Witte Wolken"



### Aandachtspunten - De beweging:

#### Start van iedere beweging:

- Indien de beweging naar voor gaat, moet men eerst een verbinding maken met de achterste voet en vandaaruit naar voor te bewegen.
- Indien de beweging naar achter gaat, moet men eerst een verbinding maken met de voorste voet en vandaaruit naar achter te bewegen.

#### Belang van het midden=bekken.

- Bij iedere beweging is het midden die de beweging stuurt en aangeeft wat de ledematen moeten doen.
- We voelen ons midden als zijnde de "keizer" die aangeeft wat de onderdanen = de ledematen moeten doen.

### Aandachtspunten - De vorm:

- Steeds bewegen vanuit een sterke intentie.
- Zolang mogelijk de voet voelen van waaruit de beweging (contractie) vertrekt.
- Uitstappen: de voet zo zacht mogelijk neerzetten, geen gewicht overbrengen.
- Voel de hiel van de voet die moet indraaien, het indraaien gebeurt zacht.
- Voelen wat er met het midden gebeurt bij iedere beweging.
- Armen - handen bewegen steeds als laatste.
- Let op de beweging van de arm die je niet ziet. Vooral opletten dat de elleboog niet te snel naar beneden valt.
- Tijdens de ontspanningsfase van iedere beweging steeds de romp ontspannen.
- Focus op het voelen van druk, eerst druk in de voeten, dan druk in het midden en dan druk in de handen.



## *Tai Chi School "De Witte Wolken"*

### Partner Oefeningen:

- Duwen en trekken aan het bekken.
- Duwen en trekken aan de schouders.
- De 7 duwen of de 7 punten.
- Single hand.

### Meditatie:

#### Korte meditatie na iedere oefenstonde:

De eerste fase is het waarnemen in de handen en voeten van: volheid, warmte en 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.

#### Zinkmeditatie:

Zie afzonderlijk document.

### Diverse oefeningen:

#### De 9 parels:

Bij het uitvoeren van de 9 parels (9 gewrichtsgroepen) zo weinig mogelijk je spieren gebruiken. Focus ligt op het openen van alle gewrichten, als we te veel spierkracht gebruiken worden de gewrichten naar elkaar toe getrokken, hierdoor kan de energie niet door de spieren en het bindweefsel stromen.

Het voelen van de botten/gewrichten vraagt een dieper gevoelsbewustzijn.

#### Yin - Yang agemhaling:

De beschrijving is terug te vinden op de website.

Rubriek Documentatie/documenten.

