

# Opleiding taichi beginners

## Wat is taichi?



Van oorsprong is taichi een Chinese krijgskunst die vandaag vooral gezien wordt als een ontspannende bewegingsvorm en een gezondheidstraining. Een passende omschrijving voor taichi is “**bewegingskunst**”.

Het beoefenen van taichi beoogt het vervangen van de dagdagelijkse **gedachtestroom** in het **hoofd** door een gerichte **aandacht** op wat er binnenin het **lichaam** gebeurt (druk, warmte, pijn, positie van de gewrichten, toestand van de spieren).

Bij het uitvoeren van de zachte vloeiende bewegingen ontwikkel je harmonie tussen lichaam en geest en innerlijke kracht en sensitiviteit. Taichi zorgt voor ontspanning, meer voeling met het lichaam, energiestromen doorheen het lichaam, een beter evenwicht, een betere bloeddorstrooming, meer soepele spieren, pezen en gewrichten, een hoger concentratievermogen en een betere lichaamshouding.

## Waaruit bestaat een taichiles?

Een taichiles bestaat uit volgende onderdelen:

- De **basisoefeningen**: we richten onze aandacht op wat we voelen in het lichaam terwijl we op beide voeten blijven stilstaan
- De **vorm**: we leren/oefenen een reeks bewegingen van het lichaam die één na één uitgevoerd worden in een vaste volgorde
- De **oefeningen per twee**: we leren/oefenen om te gaan met de kracht die de ander op ons uitoefent

De rode draad doorheen deze onderdelen bestaat uit drie **kernbegrippen**: (opwaartse) **golf**, **verbinden** en **zinken** (=neerwaartse golf).

## Wat is voorzien in deze opleiding?

- **basisoefeningen**

Basis oefening	Stand voeten	(Opwaartse) golf vanuit	Schouders / Armen	Omschrijving
1	Parallelstand			Voelen van de <b>basiselementen</b> (voeten, midden, schouders/armen (als vleugels))
2	Parallelstand	Beide voeten	Actief	Voelen van <b>golf</b> van voeten naar midden en schouders/armen, van <b>verbinden</b> van midden met voeten, van <b>zinken</b> in voeten
3	Parallelstand	Eén voet naar andere	Passief	Voelen van <b>golf</b> vanuit één voet, <b>verbinden</b> van midden met andere voet, van <b>zinken</b> in die voet
4	Boogstand	Eén voet naar andere	Passief	Idem

- het **eerste deel van de vorm**, dat in totaal uit 17 bewegingen bestaat. De vorm die wordt aangeleerd is de korte vorm (yang stijl), ontwikkeld door Cheng Man-ch'ing en verder verfijnd door Patrick Kelly.

Beweging	Omschrijving
1	Open de voeten
2	Voorbereiding (opwaartse golf, verbinden, zinken)
3	Afweer rechts (neem een bal)
4	Afweer links
5	Afweer
6	Trek terug en druk
7	Duw
8	Enkele zweep
9	Hef de handen
10	Schouderstoot
11	De witte kraanvogel opent de vleugels
12	Stap opzij en veeg de knie (links)
13	Speel de gitaar
14	Stap opzij en veeg de knie (links)
15	Stap naar voor, weer af, stap en stoot met de vuist
16	Schijnbaar afsluiten
17	Kruis de handen

- **oefeningen per twee**:
  - het duwen/trekken van de ander in zijn achterste/voorste voet via het midden en de armen (boogstand)
  - het activeren van de armen (boogstand)
  - het trekken vanuit één voet via het midden en de arm die wordt vastgehouden door de ander (parallelstand)

## De ruggengraat

Bij het beoefenen van taichi streven we naar een **zo recht mogelijke** ruggengraat.

Deze is opgebouwd uit (van boven naar onder):

- 7 **halswervels** (cervicale wervels)
- 12 **borstwervels** (thoracale wervels)
- 5 **lendenwervels** (lumbale wervels)
- het **heiligbeen** (os sacrum), een vergroeiing van 5 (sacrale) wervels
- het **stuit-** of **staartbeen** (os coccygis), een vergroeiing van meestal 4 (3 tot 5) staartwervels

