

De taichiprincipes

De taichiprincipes vormen de basis van alle bewegingen en zijn dus van belang als theoretische achtergrond bij het oefenen.

Ze werden geformuleerd door Master Huang, maar krijgen verschillende accenten toebedeeld, afhankelijk van de school of leraar die ze onderwijst. Dit zijn ze volgens Patrick Kelly:

1. Streef kalmte na – gebruik het diepe bewustzijn om kalm te worden en de energie in evenwicht te brengen
2. Hef het hoofd – alsof het aan de kruin is opgehangen aan een draad bovenaan – maak de nek leeg en geef aandacht naar de kruin
3. Houd de blik horizontaal – wend het zicht op de omgeving aan om bewust te zijn van links en rechts
4. Maak de borst los en open – houd het borstbeen en de bovenkant van de ruggengraat verticaal, de holle ruimte ertussen ondersteunend
5. Laat de schouders en ellebogen zakken – de schouderbladen glijden achteraan de rug naar beneden om de schouders te laten zinken, de schouderspieren los laten om de ellebogen te laten vallen
6. Houd het sacrum centraal en verticaal – houd het staartbeen naar beneden en naar voor en maak de onderrug los
7. Maak het midden en de liezen los – het midden controleert het bovenlichaam, de liezen vormen de basis van het midden
8. Adem diep – in: ribben zetten uit, middenrif zakt, buik naar binnen; uit: ribben ontspannen, middenrif stijgt, buik naar buiten
9. Geef aandacht aan harmonie, intern en extern – intern: tussen geest en intentie, tussen intentie en subtiele energie, tussen subtiele energie en lichaamsenergie; extern: tussen schouders en liezen, tussen ellebogen en knieën, tussen handen en voeten
10. Laat de handen het lichaam volgen – gebruik de romp om te geleiden en te neutraliseren; de handen volgen om de romp te beschermen
11. Laat het stappen overeenkomen met de bewegingen van het lichaam – wijzig de stappen om lichaamsbewegingen te ondersteunen; handen zijn als zwaaiende deuren
12. Maak onderscheid tussen leeg (Yin) en vol (Yang) – wissel volheid met leegte af en omgekeerd
13. Beweeg vloeiend en continu – als er één deel van het lichaam beweegt, beweegt alles; coördineer bovenlichaam met onderlichaam; diepe aandacht en intentie bepalen de snelheid van de bewegingen; gebruik intentie om de ademhaling en de bewegingen te harmoniseren
14. Gebruik diepe aandacht/intentie, geen ongevoelige sterkte – ontspan het lichaam; gebruik de zintuigen en het voelen