

Tai Chi 4 You Tai Chi Chuan: Wat doet het & Wat geneest het

Ik heb, hieronder, slechts **enkele** voorbeelden gegeven van de pluspunten voor je gezondheid die Tai Chi Chuan en Chi Kung je geven. Het is het waard te vermelden dat Tai Chi lichaam en geest herstelt en in balans brengt door het versturen van energieprikkels naar je organen en lichaamsdelen. Als de vorm compleet uitgevoerd is, kan je ervan verzekerd zijn dat je organen, stuk voor stuk, die keer een Chi bezoek hebben ontvangen. De herhaalde bewegingen en de gehele vorm lossen stagnaties op, laten organen ontspannen en herbouwen de Chi voor het daarvoor bestemde doel. De draaien, circulair en spiraalbewegingen, geven een natuurlijke interne massage. Iedere houding is ontwikkeld om je Chi in balans te brengen en je botten goed te zetten door herstel van gewrichtsbanden en spieren. Tai Chi is als acupunctuur, maar nu van binnenuit geactiveerd. Als we Tai Chi beoefenen, trainen we onze hersenen om het parasympathische zenuwstelsel hormonen aan te laten maken die het lichaam kalmeren tot een rustige, relaxte en alerte staat.

Je hoeft niet na te denken over alle hierboven beschreven processen terwijl je de vorm uitvoert. Gewoon uitvoeren volgens de principes, je Chi weet waar het nodig is, dus ontspan en doe je Tai Chi. Laat zo de Tai Chi voor jou zorgen in plaats van te proberen voor de Tai Chi te zorgen. Anders gezegd: Als Tai Chi correct en regelmatig wordt uitgevoerd zal het gezondheidsaspect zich vanzelf ontplooien.

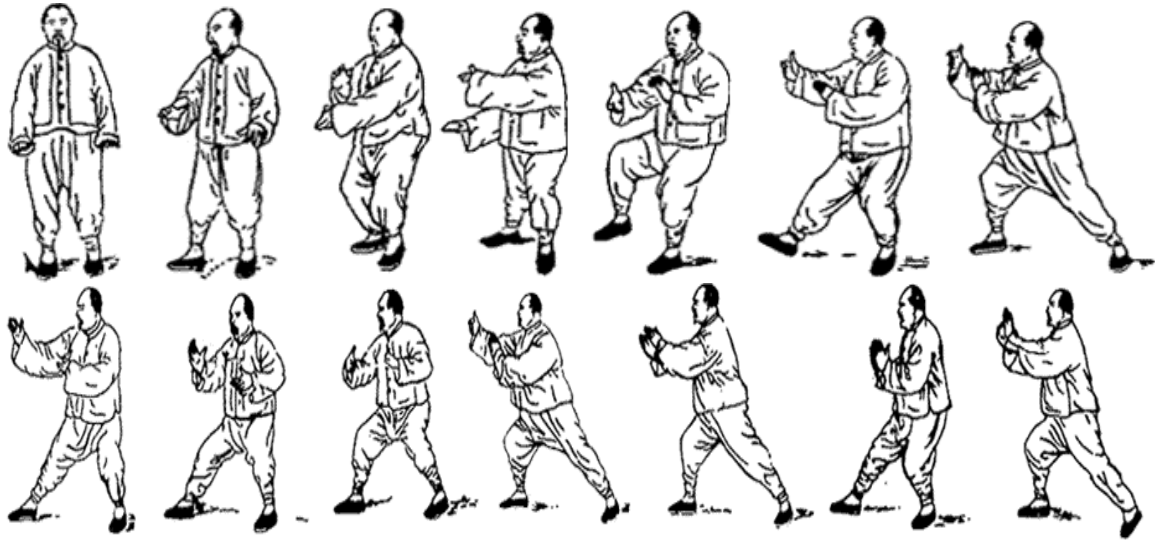
Mijn oude leraar zei altijd tegen mij: "je kunt Chi niet kopen, je hebt het in je, maar je moet er aan werken, het beschermen en opbouwen".

Het genezingsproces van Tai Chi of Qigong zit in je gedachten die door je lichaam gaan met een concentratie op je centrum. Iedere speciale beweging zendt van nature Chi door het lichaam. Hoe meer ontspanning hoe beter de Chi door je lichaam stroomt. De oude meesters die Tai Chi ontwikkelden, realiseerden zich dat bepaalde organen belangrijker zijn dan andere. Daarom worden bepaalde houdingen herhaald in de vorm. De nieuwe, zogenaamde 'gemakkelijke vormen' van Tai Chi missen het grote voordeel van de klassieke en belangrijke houdingen die zich herhalen in de vorm. Bijvoorbeeld 'grijp de staart van de vogel' wordt meerdere keren herhaald omdat het de 13 houdingen behandelt en de sleutelementen van de 5 elementen die nodig zijn voor de krijgskunst.

Deze lijst met de namen van de houdingen samen met een afbeelding, vertelt je, waar de Chi heen gaat als je door de Tai Chi Chuan vorm gaat. Tai Chi is bewegende Chi Kung, dus op ieder moment dat je stop met bewegen, sta je in Chi Kung

De houdingen en bewegingsets zijn van 'De Originele Yang Lange Vorm'. Het is zeer toepasselijk dat de tekeningen komen van iemand die zoveel van zichzelf en zijn familie Tai Chi open stelde voor de hele wereld om ons op die manier kennis te laten maken met het ultieme dat Tai Chi zeker is. Dank aan Yang Chen Fu en zijn familie Tai Chi.

Ik gebruik een Keltische Spiraalvorm omdat deze op een unieke manier overeen komt met de DNA spiraal



Figuur 1: Pak de staart van de vogel.

P'eng of afweren, Double P'eng, Lu of terugdraaien, Chee of druk, An of vooruitduwen. Al de hierboven benoemde houdingen vertegenwoordigen de groep genaamd "Pak de staart van de vogel".

Wat doet het / Wat geneest het

Het herstelt de spijsverteringskanalen vooral de dikke darm, dunne darm enz. Goed in geval van constipatie of wel verstopping. Reguleert vocht balans in longen en ook in ingewanden. Het zet ons terug op aarde.





Figuur 2: Enkele Zweep.

Wat doet het / Wat geneest het

Geneest de gewrichten, en herstelt artritis, opent de gewrichten enz. wanneer uitgevoerd als een bewegende Chi Kung. Van 'An' (vooruitduwen) tot de enkele zweep en dan vast houden gedurende 3 minuten.
Herstelt het spijsverteringskanaal wanneer ze wordt uitgevoerd als een staande Chi Kung



Figuur 3: Witte kraanvogel spreidt zijn vleugels.

Wat doet het / Wat geneest het.

Herstelt het centraal zenuwstelsel en de ruggengraat. Goed voor waakzaamheid en voor concentratie bv bij examens. De Chi gaat recht door je kern en geeft extra Chi aan je hersenen





Figuur 4: Strijk langs de knie

Houding

Strijk langs de knie, draai en stap

Wat doet het / Wat geneest het.

Uitgevoerd als een bewegende Chi Kung, behandelt het, het hart. Uitgevoerd vanaf de bal vasthouden tot een statische strijk langs de knie Chi Kung houding die je vijf minuten vasthoud, behandelt het, het onderste spijsverteringskanaal en maagklachten.



Figuur 5: Speel de gitaar/luit.

Wat doet het / Wat geneest het.

Behandelt de algemene gezondheid en helpt met de opbouw van je 'Wei Chi', je weerstand tegen ziekte. Toegepast als een statische houding werkt het in op spijsverteringsproblemen.

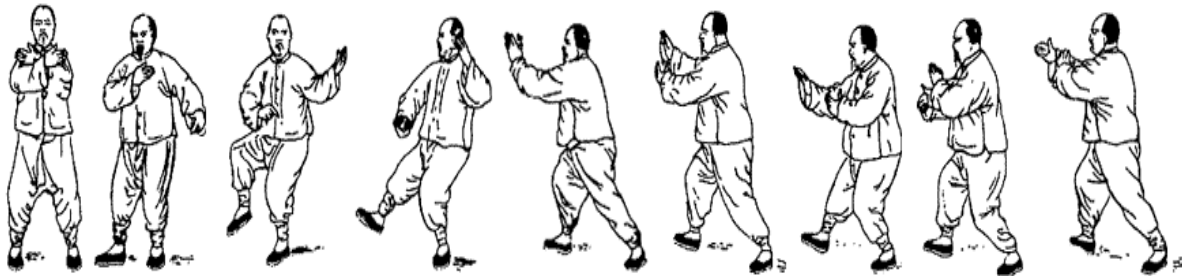




Figuur 6: Stap naar voren wend af en stomp.

Wat doet het / Wat geneest het.

Versterkt de werking van je klieren en als zodanig stimuleert het je immuun systeem; herhaal van af strijk langs knie en houd deze houding gedurende 3 minuten vast. In de beweging geneest de stomp de lever. Het harmoniseren en genezen van de lever zorgt ook voor het loslaten van frustraties en verbetert je algemeen vermogen tot planning.



Figuur 7: Omhels de tijger, keer terug naar de berg.

Wat doet het / Wat geneest het.

Ondersteunt de werking van maag en darmen en over het algemeen verjongt het de organen. Indien herhaalt als een bewegende Chi Kung kalmeert het jouw innerlijke tijger. Met andere woorden: het zet je weer met beide voeten op de aarde. Je kunt ook zeggen dat het over actieve Yangelement terug in balans en rust wordt gebracht.





Figuur 8: Vuist onder de elleboog.

Wat doet het / Wat geneest het.

Herhaal deze houding, het helpt gewicht te verliezen. De beweging vanaf enkele zweep tot vuist onder elleboog stimuleert de totale spijsvertering.



Figuur 9: Stap achteruit en drijf het aapje terug.

Wat doet het / Wat geneest het.

Behandelt het ruggenmerg en de galblaas. Het proces van beslissingen maken zal verbeteren en je "innerlijk aapje" wordt op zijn plaats gezet. Hier kan je duidelijk leren dat terugtrekken vaak tegelijkertijd vooruitgang is.





Figuur 10: Diagonaal vliegen.

Wat doet het / Wat geneest het.

Behandelt de longen en de dunne darm.



Figuur 11: De naald van de zeebodem oprapen.

Wat doet het / Wat geneest het.

Behandelt levenskracht in de ruggengraat (jing) en de seksuele organen. Werkt in op de lever. Het behandelt voortijdige zaadlozing bij mannen en seksuele problemen bij vrouwen.





Figuur 12 Waaier stroomt door de rug.

Wat doet het / Wat geneest het.

Behandelt de dunne darm.



Figuur 13: Draai en stomp met vuist.

Wat doet het / Wat geneest het.

Vet vermindering en algemeen gewichtsverlies.





Figuur 14: Wolkenhanden.

Wat doet het / Wat geneest het.

Behandelt het hele maaggebied en de buikholte, inclusief de milt en de alvleesklier. Goed bij lage rug en heup klachten. Tijdens de spiraalvormige beweging activeer je de nieren op het moment dat de vingers in lijn komen met de ruggengraat (één nier wordt licht ingedrukt en de ander licht opgerekt)





Figuur 15 Klopje hoog op paard/Het paard nakijken.

Wat doet het / Wat geneest het.

Behandelt de milt. Lost Chi blokkades op bij extreme zorgen en gebrek aan energie 's morgens vroeg.



Figuur 16: Scheiden/Splitsen van rechter en linker been.

Wat doet het / Wat geneest het.

Behandelt een teveel aan Yangenergie in het lichaam. (rood gezicht, te heet hebben)
Helpt met afvallen en helpt de nier en blaas functie.





Figuur 17: Draai en linker hiel schop.

Wat doet het / Wat geneest het.

Behandelt nieren, blaas en de maag door actie op deze acupunctuur meridianen.



Figuur 18 Stomp naar de knie.

Wat doet het / Wat geneest het.

Versterkt de benen en de flexibiliteit van de torso. Bovendien stimuleert het de gewrichten terwijl het de blaas activeert.





Figuur 19: Rechter hiel schop.

Wat doet het / Wat geneest het.

Behandelt nieren en blaas. Alle trappen in de vorm werken aan je zelfvertrouwen en het loslaten van angst . Op die manier voorkomen ze het verzwakken van de nieren en versterken ze de blaas.



Figuur 20: Sla de tijger links en rechts.

Wat doet het / Wat geneest het.

Versterkt het rug en niergebied.





Figuur 21: De manen van het wilde paard.

Wat doet het / Wat geneest het.

Behandelt de longen en milt.

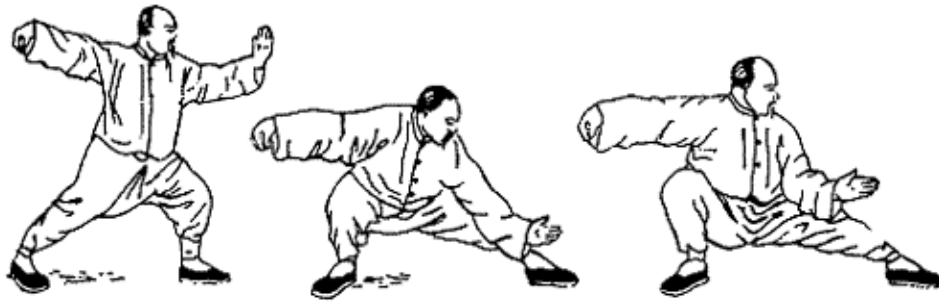


Figuur 22: De vier hoeken.

Wat doet het / Wat geneest het.

Behandelt kramp. Het gehele borst gebied wordt versterkt. Hart, longen en dunne darm meridianen worden behandeld. Helpt je de gedachten te ordenen indien geconfronteerd met onverwachte gebeurtenissen die je persoonlijk raken.





Figuur 23: De slang kruipt omlaag.

Wat doet het / Wat geneest het.

Behandelt de nieren en de algemene primaire lichaamsconditie.



Figuur 24: De gouden haan staat op een been.

Wat doet het / Wat geneest het.

Behandelt algemene maagklachten en stimuleert de blaasfunctie. De complete beweging van enkele zweep tot stand op één been opent en beschermt de zeven drukpunten. Ba Hui 20, dikke darm 14, dunne darm 16 aan beide zijden van de nek en beide GB30 punten midden op de bil.

Deze punten zijn verantwoordelijk voor het ontvangen van energie.
Opmerking: Het nierpunt 1 (op de voetzool) is de aardeverbinding terwijl de Ba Hui (kruin van je hoofd) de verbinding is met je onderbewustzijn en het derde oog; het intuïtieve punt.





Figuur 25: Zeven sterren.

Wat doet het / Wat geneest het.

Bevordert de bloedcirculatie.



Figuur 26: Lotus schop.

Wat doet het / Wat geneest het.

Behandelt vertraagde/afgestompte yin. D.w.z. iemand die ziek, klein, traag, sloom of introvert is. Het activeert de yangenergie.





Figuur 26: Schiet de tijger/span de boog.

Wat doet het / Wat geneest het.

Behandelt de longen en kalmeert het hart.



Andere houdingen zoals vissen binnen acht, til de handen op, schouderstoot en kruis de handen hebben belangrijke gezondheidsvoordelen.



Til de handen op.

Geneest de lever en rekt de ruggengraat. Dit verjongt het gehele lichaam en zorgt voor het behoudt van een jeugdig voorkomen.



Kruis de handen.

Behandelt maagproblemen en de longen. Extra effectief indien herhaald van sluit de deur tot kruis de handen.



Vissen binnen acht.

Herstelt de longen.

Schouderstoot.

Aard je Chi terwijl het Chi naar je hersens stuurt. Indien uitgevoerd als een bewegende Chi Kung tot Kraanvogel spreidt zijn vleugels, herstelt het je centrale zenuwstelsel. Zeer geschikt om je hersenen meer alert te maken.



Tai Chi Chuan en Chi Kung zonder de krijgskunst vaardigheden, Yin Yang, de tien hoofdpunten, de vijf elementen of de acht richtingen is slechts dansen !!! en niet de ware Tai Chi.



“ Exercising the secrets that lie within”

“A Healthy body is a Wealthy Body”

**Auteur: Tony Stewart.
All rights reserved.**

Vertaling: Corrie Vermeulen-Verrijp.