



## “EXERCISING THE SECRETS THAT LIE WITHIN”

Het geheim naar succes in Tai Chi & Chi Kung ligt in de drie P's

### Preparation, Practice and Perseverance.

(Vorbereitung, Uitvoering en Volharding)

Voor de bespreking van de drie P's (=VUV) wil ik in ieder geval eerst vertellen waarom ik besloten heb deze bijdrage te schrijven. Ik heb mezelf afgevraagd hoe het kwam dat, zelfs na al die eindeloos goede Tai Chi boeken die uitleg geven over de voordelen van Tai Chi en een ontzaglijk aantal studies enz., nog steeds veel mensen worstelen om werkelijk actief met Tai Chi zelf bezig te zijn. Natuurlijk zijn er miljoenen mensen over de wereld die Tai Chi & Chi Kung beoefenen. Op veel verschillende niveaus en mogelijkheden, wordt er tijd geïnvesteerd en vooruitgang geboekt met het simpel doen voor een eigen reden. Allemaal met het voordeel van alle verbeteringen van minimaal tot geweldig met dien verstande dat het resultaat gebaseerd is op de hoeveelheid tijd en toewijding die besteed wordt aan het feitelijk beoefenen van Tai Chi.

Dit is dus de basis van mijn onderstaande poging en dat is om Tai Chi studenten te helpen om de stap gemakkelijk te maken om in de eerste plaats Tai Chi te zien als een deel van hun gehele leefwijze en een manier van bestaan. Hen aan te moedigen om het werkelijk te doen liever dan alleen te denken om het te doen.

Een idee is om simpelweg een tekst te schrijven vol van alle voordelen maar dat is al zeer goed gedaan door vele beroemde Tai Chi Masters; “Tai Chi Health for Life” van Bruce Frantzis is een klassieker op dit gebied en om ook maar te proberen te concurreren met dit soort boeken zou zo dom zijn als opnieuw het wiel proberen uit te vinden.

Dus de boodschap die ik wens te creëren, is het stijgen van bewustzijn betreffende het feitelijke doen en zodoende de collectieve gewoonte van het vervallen in goede intenties te overwinnen.

Het volgende artikel heeft het directe doel om iedereen te helpen zijn verslaving aan stress te overwinnen. Het speerpunt van mijn zorg is om mensen te laten zien dat levenspatronen die in de eerste plaats bewerkstelligd hebben dat ze Tai Chi lessen zijn gaan volgen vaak exact dezelfde reden zijn om er mee te stoppen. Want stress is niet het probleem, maar het feit dat we er aan verslaafd zijn is het werkelijke

probleem. We zijn namelijk verslaafd aan het gebruik van verkeerde energie, voor de verkeerde taak, op het verkeerde moment en met het verkeerde denkpatroon om deze gewoontes te voeden is het een levensstijl geworden. Het feit dat de verkeerde hormonen in het lichaam actief zijn, zorgt ervoor dat het lichaam verstrakt en vermoeid raakt. Ironisch is, dat hetzelfde hormoon dat ontstaat om op de stress te reageren er voor zorgt dat het lichaam om meer van hetzelfde vraagt. Vaak, ondanks de stress, lukt het ons toch te krijgen wat we willen, maar tegen welke kosten voor onszelf en zelfs onze planeet. Iets bereiken door inzet van de juiste hoeveelheid Chi zou het waarmerk van je succes moeten zijn en niet iets bereiken ten koste van onze gezondheid en ons welzijn. Het is het ook niet waard als we (en we doen het allemaal) soms “een schepje er bovenop doen” en zo onszelf uitputten en dan met behulp van Tai Chi je Chi te hervinden/versterken tot een gezonde balans.

Denk hier eens over: een veel gebruikte reden om met Tai Chi te beginnen is; “ik heb het zo druk” en “ik ben zo overspannen”. Ja, men weet dat deze topdrukte de kwaliteit van hun leven verpest! En toch al snel zal hij of zij stoppen met Tai Chi lessen met het slechte excuus .....**ja hoor je raadt het al:** “Het spijt me, maar ik moet met de lessen stoppen want ik heb het te druk”. Mijn belang is er dus op gericht om mensen te stimuleren zich bewust te worden van dit patroon en zo te verzekeren dat zij deze bewustwording volledig benutten en zo de voordelen verkrijgen die zij en iedereen verdienen.

Ik heb onlangs een interview gezien met Oprah Winfrey en Erkhart Tolle (schrijver van ‘Power of the Now’ and ‘A New Earth’) en daar herinnerde hij ons eraan dat: “De weg naar de hel met goede voornemens is geplaveid”. Deze uitspraak maakt ons allen duidelijk dat je iets kan beginnen met de beste bedoelingen, maar het gebrek aan het naleven van deze bedoelingen houdt je op het pad van ‘de goede bedoelingen’ en van het pad van ‘het volle, gezonde, volledige leven’.

Een positieve notitie: veel mensen, op hun eigen manier, doen het wel. Zij breken geleidelijk met hun oude gewoontes, laten ze los en ontdekken Tai Chi voor wat het is en dat is een van de meest vooruitstrevende oefeningen bij de mensheid bekend. Mijn doel is zij die dit te pakken hebben te inspireren om gefocust te blijven en verder te ontwikkelen en ook om me op de collectieve massa te focussen, zij weten dat het goed voor ze is maar vervallen gemakkelijk in oude gewoonten.

Nog een positieve notitie: Veel studenten die Tai Chi beoefenen hebben meer plezier in het leven. Ze schakelen om naar een gezond dieet, ze lezen vaker spirituele boeken of voelen zich meer verbonden met het leven en genieten zoveel meer van de simpele dingen dan voorheen.

Hoe dan ook voor ons allemaal, of we Tai Chi beoefenen of niet, kan de inzet niet hoger of dringender zijn. De Ying-Yang van de wereld is in een hachelijke balans. De verwarming van de aarde is niet langer slechts een debat en we zijn zelf de oorzaak. De mensheid begeeft zich in een geheime wereldoverspannende oorlog met Moeder Natuur. Ik zeg geheim omdat zelfs de meest liefhebbenden en zorgzamen onder ons soms ongewild meedoen en onbewust bijdrage aan ons eigen verscheiden.

Dus hoeveel meer motivatie heb je nodig dan de wetenschap dat je iets leert en beoefend dat niet alleen jezelf in balans brengt, maar ook een bijdrage levert in het

redden van de aarde! Laat ik het zo zeggen. De beoefening van Tai Chi leert je je energie recyclen. Je leert dat je niet al je energie hoeft weg te geven, maar dat je je eigen Chi kunt laten circuleren en geen energie hoeft te onttrekken/aftappen bij anderen. Is dat wat we aan het doen zijn met onze aarde .....onttrekken/aftappen? De oplossing ligt dus in onszelf.

Laten we er dus voor gaan, want we hebben niet langer de luxe van tijd om nog eens over alles na te denken.

We kunnen lessen volgen en zelfs een paar goede boeken over het onderwerp lezen. Maar als een regelmatig trainingsschema niet echt uitgevoerd wordt dan is het resultaat als volgt:

Je gezondheid en conditie zullen verbeteren. Je één les per week zal je veel voordelen geven, maar zal slechts 1/7 zijn van de echte voordelen die je zou kunnen hebben. Je zou het kunnen vergelijken met één keer per week een massage of een meditatie. Iedereen die dat doet voelt de voordelen. De echte grote voordelen komen echter pas op het moment dat je de mini "massage behandelingen" dagelijks of op regelmatige momenten verspreid over de week doet. Maar ja, hoeveel mensen kunnen zich een dagelijkse massage of een 'personal trainer' veroorloven? = Niet veel! Het geheim is dat jij je eigen 'personal trainer' bent, of moet ik zeggen wordt en wat nog beter is, het is gratis. Maak een begin door jezelf te bedanken. Eenmaal dat je jezelf bedankt hebt voor een oefening een keer per week, breng je dat gevoel van waardering over naar andere momenten van de week en geleidelijk verhoog je de voordelen.

Maar let op! De negatieve spiraal, ontstaan door het niet regelmatig oefenen, kan leiden tot het risico dat je in de loop van de tijd helemaal stopt met trainen en zodoende terug valt in de oude patronen die er ooit toe geleid hebben dat je met Tai Chi wilde beginnen. Om deze negatieve spiraal te vermijden richt je focus dagelijks op je gezondheid en je plezier in het leven. Je innerlijke stem (die beweert dat je het te druk hebt) is je ego die zich niet het zelfvernietigende effect realiseert van de negatieve spiraal. Bovendien houden ego's er van om ons druk bezig te houden met zaken die over het algemeen niet resulteren in een gezonde levensstijl. Word je er van bewust en je kunt je opnieuw focussen op positief bewustzijn en levensbestemming.

**De essentie van mijn boodschap is jullie allen het volgende toe te wensen:**

- Goede **Vorbereiding(preparation)** op levensdoelen en plannen.
- Geniet van de **Uitvoering(practice)** van alles wat je kiest te doen.
- **Volhard (persevere)** met je training want de beloning is werkelijk de moeite waard die je er in steekt.

## Vorbereiding:

Geef Tai Chi een sleutelpositie in je leven. Wees enthousiast over wat je gaat doen en bereid je goed voor. Ben je er van bewust dat het in deze fase is dat je terug kunt vallen want in de voorbereidingsfase verzet je jezelf tegen je stress verslaving en oude negatieve denkpatronen die je mogelijk kunnen blokkeren door te gaan naar je tweede fase; de uitvoering.

Een deel van je voorbereiding is **weten wat je wilt**. Stel duidelijke en specifieke doelen

**Vaststelling van je doelen:** Schrijf al je vastgestelde ideeën/doelen op en formuleer een verplichting om ook werkelijk **te doen** wat je wilt doen. Besteed dan gedurende de vroege ochtend uurtjes wat tijd om je te concentreren op je positieve doelen die je hebt genoteerd.

**Creatieve beeldvorming:** Stel jezelf voor in een zeer goede gezondheid. Zie je 'oude littekens'/ziektes en disbalans langzaam uit je lichaam wegtrekken. Terwijl je natuurlijk je huidige conditie niet ontkent, stel jezelf voor vol van energie en in optimale gezondheid. Stel je voor dat je de tijd hebt om Tai Chi & Qigong te beoefenen.

Stel je voor dat je het echt allemaal doet. Zeg tegen jezelf dat je tijd hebt om voor jezelf te zorgen en plezier te hebben en herinner je er aan dat hoe vaker je het doet hoe meer je er voor terug krijgt. Op een rustig moment op je werk verbeeld je jezelf thuis in je tuin te staan, frisse lucht inademend en vrijelijk bewegend terwijl je in gedachten je Tai Chi vorm volgt. Concentreer je gedachten op de oefening alsof je jezelf verheugd om op vakantie te gaan. Hoeveel mensen zullen zoiets doen en dan zeggen "ik heb geen tijd om op vakantie te gaan" = niet veel! Je voorbereiding is dus de voorpret op de eigenlijke training. Je op deze manier voorbereiden, met deze voorpret, zal de kans vergroten dat je jou lichaam en geest ook deze dagelijkse/regelmatige vakantie geeft.

Stel je een oud Tai Chi klassiek gezegd voor: "Action through none action". (activiteit door passiviteit). Dus terwijl jij niks zit te doen is je gedachte stilletjes aan het verbeelden en dus is de beweging binnenin. Je hebt jezelf voorbereid om door te stromen naar het oefenen door niets te doen.

De sleutel tot het uiteindelijk echte oefenen is het **voorbereiden** van een heldere en positieve gedachtegang en het tot stand brengen van een punt in je leven waar trainen op een natuurlijke wijze plaats vindt. Doe wat nodig is om de basis te leggen voor jou moment van Tai Chi. Creëer een gebruiksvriendelijke omgeving die het gevoel van tijd hebben om te doen wat je wilt bevordert. Op dit punt kan ik je horen zeggen "*ja, dat klinkt allemaal erg mooi en ik heb een goede voorbereiding en ik wil erg graag aan de slag maar het lijkt er maar niet van te komen*". Dat is omdat je niet gewend bent het te doen. Neem bijvoorbeeld je tanden poetsen, dat is een natuurlijke gezonde gewoonte waar je geen moment over nadenkt omdat het een gewoonte is in je dagindeling. En dat is wat je jou Tai Chi training wilt laten worden. Aldus vervang je oude stress gewoontes voor gezonde en harmonieuze gewoontes. Als je nu nog niet aan trainen toegekomen bent, bedenk dan **waarom niet** en schakel om naar het beoordelen van het **hoe & waarom**. "Go with the flow" of laat jezelf gaan! Zet jezelf niet vast en raffel je planning niet af. Plannen maken is prachtig en goed maar het leven gaat door en goed bedoelde plannen veranderen snel. Zorg dus voor een plan B. Dit betekent dat je flexibel bent en zodoende gemakkelijk aanpast en op het juiste spoor blijft zoals oorspronkelijk gepland.

Vorbereiding is belangrijk maar je moet niet te veel wikken en wegen. Verzeker je ervan dat je voorbereiding consequent is en je helpt de volgende fase te bereiken -> de uitvoering. Want als je een lange lijst maakt van 'dingen nog te doen' en het lukt niet omdat er iets tussen komt dan kan je ontmoedigd raken. Waak er voor dat je een goede planner wordt en een slechte uitvoerder. Hoe dan ook, geef jezelf de tijd om te verbeteren, op een gegeven moment is je leefgewoonte aan het veranderen, je bereid minder voor en oefent gewoon zonder van tevoren te hoeven plannen omdat dit deel inmiddels vanzelf gaat.

*Suggestie: Voor dat je besluit verder te lezen ga nu even staan of zitten en doe je Tai Chi oefening nu.*

## **Uitvoering:**

Het geheim hier is dat het beter is om het te doen en tegen jezelf te zeggen: 'Hé ik doe het' dan denken aan 'wanneer zal ik het doen, heb ik wel tijd?' en al de tijd die er voorbij gaat terwijl we aan het denken zijn. Dus doe het gewoon, of je geplande momenten, of een kleine spontane Tai Chi of Qigong oefening in je dagelijkse schema. Een reality check: Hoe meer tijd je per dag besteed aan het uitvoeren van Tai Chi hoe meer het gevoel van tijd in het leven hebben natuurlijk voor je wordt. Tai Chi is heel duidelijk een natuurlijke bewustwording van het nu. Dus als je klaar bent met je sessie van oefenen, is je gemoed minder verward en heb je een gevoel van vrijheid en ruimte om wel of niet aan je volgende taak te beginnen. Je innerlijk en uiterlijk is in harmonie.

Onderneem directe actie: Gewoon doen! Zoek niet naar tijd! Tijd zoeken is als zoeken naar een naald in een hooiberg, je zoekt blindelings naar tijd om te oefenen (vaak uren) terwijl de tijd die je hebt voor het grijpen ligt. Je hebt al tijd omdat jij de tijd bent. Net als onze neus in ons gezicht, die je pas echt kan zien als je in de spiegel kijkt. Denk daar eens over en je zult het zien. 'Ja, hoewel ik veel dingen aan mijn hoofd heb, heb ik inderdaad tijd'. Doe gewoon je Tai Chi of Qigong. Als tijd echt een probleem is, dan herzie je de voorbereidingsstap want die is misschien een heroverweging waard. Dus, neem directe actie, gewoon zonder al te veel nadenken begin je de bewegingen en geleidelijk beweeg je in je uitvoering van dat moment. Start spontane acties. Vaak is het beter om de tijdsduur van je training op het moment zelf te bepalen en niet van tevoren in te plannen.

Creëer ook een paar momenten op een dag wanneer je gewoon niets doet. Gewoon simpel staan of zitten en je concentreren op je ademhaling. Misschien heb je wel een vervelend klusje zoals strijken of wassen enz. en waarom zou je niet juist dan een Tai Chi oefening (Qigong als je staat) doen en het nuttige met het aangename combineren. Op deze manier bouw je Chi terwijl je twee dingen tegelijkertijd doet. Denk er aan: het sleutelwoord is actie!

En je doet het! Jazeker **Uitvoering**. Stel jezelf niet te hoge doelen en doe wat je kunt wanneer het kan. In het begin zal dit voelen als tijdrovend en vermoeiend maar al snel ontdek je dat hoe meer je oefent hoe minder je vermoeid bent en minder stress voelt. Ironisch genoeg levert het besteden van tijd het gevoel van meer tijd hebben om het drukke leven aan te kunnen. Tai Chi geeft je meer energie terwijl je plezier in het leven blijft hebben. Dit plezier is je geboorterecht en Tai Chi beoefenen is een bewezen manier van oprecht plezier hebben in het leven en daarbij het hoofd kunnen bieden aan de uitdagingen die dit met zich meebrengt. Tai Chi kan je beoefenen zelfs terwijl je met een andere taak of sport bezig bent. Terwijl je zit en een boek

leest kan je profiteren door dit te doen in een relaxte en natuurlijke houding die je opnieuw geleerd hebt tijdens je wekelijkse Tai Chi lessen.

**Belangrijk punt van overweging:** Als je dit hebt gelezen **na** een Tai Chi training van 10 minuten tot 1 uur of zo dan heb je het te pakken en dit stuk helpt je misschien om je bewust te zijn van de valkuilen en je op het juiste spoor te houden. Als je dit leest en je **hebt niet** zojuist geoefend, leg dit papier dan neer en doe het om later dit stuk weer ter hand te nemen. Ik vermoed dat wij westerlingen ons zelf toestaan om leunstoeldeskundigen te worden en dat de Chinezen en de wijzen **eerst doen** en later lezen.

*Suggestie: Voor je gaat lezen over volharding ga je eerst staan of zitten om je Tai Chi oefeningen nu direct te doen.*

## **Volharding:**

Blijf geconcentreerd en consequent. Tai Chi doen is een daad van natuurlijke persoonlijke liefde voor jezelf en voor ieder ander en een weldaad voor de aarde. Wees consequent. Alles wat je moet doen is het gaande houden met een innerlijk plezier, een gelukkig gevoel en dankbaarheid voor alles wat je doet en hebt. Weet ook dat het niet jij en Tai Chi is, **want jij bent Tai Chi**. Tai Chi is een integraal deel van je leven omdat Tai Chi een manier van leven is en niet een beweging die je toevallig maakt. Wat ik bedoel is jij bent yin en yang. Het is zo dat het genie achter de vinding Tai Chi en Qigong dit wist en dat het principe van Tai Chi Movements zal helpen handhaven en verzekert dat je terug keert naar je eigen ik. Want je eigen ik is, was en zal altijd zijn Wu-chi, Yin-Yang en Tao.

Sommige dagen zal het goed gaan, andere dagen minder. Je zult onderweg allerlei emoties ervaren, maar vergeet nooit wat een goede vriend Tai Chi zal zijn. Blijf boven alles volharden in een combinatie van 'happy chi' en wilskracht.

Bedenk dat 'happy chi' = innerlijke vreugde veel vitaler is dan wilskracht, want wilskracht kan uitgeput raken en innerlijke vreugde is eindeloos.

Gezondheid is, zoals de meeste dingen in het leven, verworven door het constant maken van de juiste keuze en het doen van de juiste dingen in ons dagelijks leven. Dit gezegd hebbende, soms kan slechte gezondheid je per ongeluk overkomen, door een reeks van gebeurtenissen of zelfs als een deel van je DNA geprogrammeerde karma. Hoe dan ook blijft van belang wat we doen en denken. Zowel voorkomen als genezen hebben dit nodig.

Net als het stemmetje uit de voorbereidingsfase, wees je er van bewust dat net als je jezelf goed gaat voelen en veranderingen gaat zien enz. dit stemmetje weer in je hoofd komt met allerlei redenen waarom je eigenlijk zou moeten stoppen of minderen enz. Dit is helaas je ego die zich niet realiseert dat het schadelijk bezig is. Het zegt dingen als: *"Ik heb gisteren al getraind dus vandaag hoeft het niet"* of *"Ik ben niet goed genoeg, en zij doen het allemaal beter dan ik"*. *"Heb ik wel genoeg tijd"*. *"Deze les kan ik wel missen"* enz. enz. de lijst gaat maar door.

Denk na over de motieven van deze gedachten en je zult ze zien voor wat ze zijn. Luister ook altijd naar je eigen positieve innerlijke stem die zegt *"Ik heb wel zin in een snelle training"*. Handel daar snel naar en doe het gewoon, dat is het grootste geheim aller geheimen; de beoefening van wat goed voor is voor jou en je medemens.

Boven alles moet je om het te kunnen handhaven enthousiast blijven, geïnspireerd en zowel consequent als nauwgezet in het wat, waarom en hoe. De 'klik' komt tijdens je eigenlijke lessen en overwegingen van wat je gezien en geleerd hebt. Verzeker je ervan dat je altijd een goed Tai Chi boek of video bij de hand hebt, train met mede

Tai Chi studenten en bestudeer de natuur omdat al deze net genoemde dingen je helpen door te gaan tijdens de zogenaamde 'hoogte punten' en 'diepte punten' die we allemaal kennen.

Zowel preventie als verbetering van levenskwaliteit zijn twee belangrijke beweegredenen. Als je jezelf ooit afvraagt waarom je dit doet, kijk dan eens naar je kinderen of kleinkinderen en je realiseert je dat je het voor hen doet. Door voor jezelf te zorgen en op en top gezond en in balans te zijn, kan je tegelijkertijd voor hen en voor jezelf zorgen. Kinderen halen er het beste uit als ze zien dat jij er goed uit ziet en je goed voelt.

**“Voorkomen is beter dan genezen”** is een uitdrukking die voor zichzelf spreekt. Echter wel met de toevoeging dat met **voorbereiding, uitvoering en volharding** je inderdaad kan genieten van een lonende, gelukkige en bevredigende levensstijl. Ik zou niet durven beweren dat deze drie principes het antwoord zijn of de oplossing om je te concentreren maar hopelijk geeft het “drie P's” of “VUV “ artikel je een idee van waar ik ben gekomen.

Op de fiets naar huis van een van de ochtend lessen bedenk ik dat de “drie P's” of “VUV “ eigenlijk één is. Wanneer je aan het voorbereiden bent, ben je ook al aan het uitvoeren (psychisch) en je moet volharden zelfs tijdens de voorbereiding en als je uitvoert moet je ook volharden om door te blijven gaan en de volharding leidt weer terug en ondersteunt je bij de voorbereiding en zo is alles met elkaar verbonden.

**Overweging:** Ouderdom is niet alleen langer leven, het gaat over een langer, intenser en betekenis voller leven waarin je bewust wordt en verlicht. Tai Chi & Qigong bieden een natuurlijke veelomvattende methodiek om de kwaliteit van leven te verrijken en te verlengen.

Hoe meer je concentreert op je gezondheid, hoe meer je de voordelen van je Tai Chi verhoogd en blijft verhogen. Echter, als je soms denkt om te stoppen met trainen of je afvraagt waarom je het doet, bekijk dan eens rustig je levensstijl en bedenk hoe je oorspronkelijk voelde en waarom je in de eerste plaats begonnen bent. Deze overweging zou je terug op je spoor moeten brengen. Pas het Tai Chi terugstuur principe toe. Je emoties geven of nemen jou natuurlijke energie = dus positieve emotie geeft energie die leidt tot actie en de actie creëert meer positieve energie. Als je dus een negatieve 'zal ik stoppen' energie ervaart, denk hier dan eens goed over na. Stel je de resultaten voor, ga met dat gevoel mee en zie waar het je heen leidt! Want we hebben positieve en negatieve emoties. Bekijk deze negatieve emotie voor wat hij waard is en kijk waar de actie je heen leidt!! Je denkt dan al snel whoops! Zo wil ik niet eindigen.

Deze emoties komen of van omstandigheden van buitenaf of ze komen van je eigen ego, hoe dan ook ze zijn je eigen keus. Je zult een corresponderend resultaat boeken gebaseerd op wat je emoties zijn en de keuzes die jij maakt.

In Tai Chi gebruiken we het principe van geen verzet. Hoe meer je jezelf verzet hoe meer je problemen kunnen groeien, hoe meer jij gespannen en vermoeid raakt. Als je denk zal ik stoppen, kijk dan naar deze gedachte en zeg “is dit een goed advies dat mijn gezondheid zal verbeteren of slechts een negatieve gedachte die mij van mijn gezondheid berooft”.

Tai Chi leert ons de positieve en de negatieve kant te zien. Zelfs in een emotionele dip kunnen we veel over onszelf leren en deze zogenaamde dip wordt erger als onze ego zich verzet tegen de kansen die zich voor doen.

Houden van jezelf en zorgen voor jezelf is een verzekering dat jou levensstijl en uitvoeringsschema relevant is aan jou drukke stressvolle werkschema. Het is belangrijk om momenten in te plannen om echt te ontspannen, Tai Chi en Qigong te beoefenen. Vaak betekend goed zijn in je werk ook extra werk en hogere verwachtingen leiden tot stress niveaus die er voor zorgen dat je niet meer zo goed bent in je werk. Wees er van verzekerd dat hoe succesvoller je carrière is het belangrijker is om een moment te hebben voor energiebalans oefening. Door deze fantastische innerlijk kunst te beoefenen, ontwikkel en verbindt je jezelf met je eigen ik als nooit tevoren en het verbindt je met je geliefden en het wonder van onze aarde.

Mijn droom, nog niet in vervulling gebracht, is om meer mensen er toe te brengen Tai Chi en Qigong te beoefenen als een onderdeel van hun dagelijkse/wekelijkse levensstijl thuis. Veel van mijn studenten oefenen nu regelmatig thuis melden mij de voordelen die ze ondervinden. Maar ik ben ook al heel gelukkig met mijn studenten die slechts één keer per week oefenen en voordelen ondervinden. Hen wens ik te inspireren naar de behoefte om meer te doen en te krijgen.

Het motto van mijn familie de Stewart's is 'wanhoop niet'. Ik zal dus altijd werken en me realiseren dat deze droom geen werkelijkheid is. Blijf op het pad van je eigen unieke reis en ik dank je voor de tijd die je genomen hebt om dit artikel te lezen. Ik wens je een goede gezondheid en 'happy chi'.  
En vergeet niet: Jij bent Tai Chi en Tai Chi is voor jou -> geniet van deze levenskunst!

*Suggestie: Na dit artikel gelezen te hebben ga je weer staan of zitten en doe je Tai Chi oefening nu gelijk een paar minuten. Goede gewoontes moeten ooit een keer ergens beginnen -> dat is nu!!*

Datum 10-06-2008. Auteur: Tony Stewart. Vertaling: Corrie Vermeulen. All rights reserved.

**Tai Chi 4 You School of Original Yang Style Tai Chi Chuan**  
**Instructor: Tony Stewart KvK Nr. 60116853.**  
**Tel: 06 26906168 0164 685193.**

**E-mail: [tony@stewart.speedling.nl](mailto:tony@stewart.speedling.nl) [www.taichi4you.nl](http://www.taichi4you.nl)**