



Tai Chi 4 You

Original Yang Style Tai Chi Chuan & Qigong

De belangrijke essenties van Tai Chi & Qigong.

1/ **Baihui GV20 –Punt van duizend convergentie.**

De bovenkant (het kroonpunt van het hoofd moet licht worden gehouden, gevoelig alsof het van boven opgehangen is). Het trekt Yang Chi aan naar de bovenkant van het lichaam en controleert de hersenfunctie, maakt de geest helder en is de brug naar het onbewuste.

2/ **Yamen GV15.** Achterkant van de nek wordt zacht gebogen en convex gehouden. Dit gebied is een belangrijke toegangspoort van het lichaam (onbewust) en de hersenen/hoofd (bewustzijn). Deze houding staat de Chi toe om vrij tot de bovenkant van het hoofd en tot de bovenkant van het lippengebied te stromen, waar de Yang reis eindigt.

3/ **Het uiteinde van de tong** wordt zacht rustend tegen het gehemelte gehouden.

4/ **De schouders en ellebogen worden ontspannen gehouden.** Rustig naar beneden gehouden > dalen. De ellebogen en de knieën zijn nauw verwant waarbij de ellebogen in lijn worden gehouden met de knieën, en in de richting van de knieën. De polsen zijn altijd boven de ellebogen

5/ **De vijf holten;** Borst hol gehouden (CV17), Palmen hol/concaaf en voeten die de natuurlijke ontspannen holle houding hebben.

6/ **Shenzu GV 12** (punt tussen de schouderbladen) wordt lichtelijk omhoog gehouden- zacht gebogen en convex. Dit brengt de Chi omhoog van de onderkant van de rug en slaat het op.

7/ **Mingmen GV 4 Poort van Vitaliteit.** Lichtjes gebogen en convex gehouden, aldus ontspannen en recht. Deze uitbalancering van de ruggenwervels staat de onderrug toe om te ontspannen en opent het essentiële punt van de Mingmen. Het stimuleert de nieren en verwarmt en ontspant tegelijkertijd het hele lichaam.

8/ **Geest** geconcentreerd op de **Tan Tien (centrum)** die tussen de nieren en in overeenstemming met het punt van de Chi Hoi CV6 wordt gevonden. ALLE gedachten en reacties komen voort uit uw centrum (waar de geest is geconcentreerd). Uw centrum houdt nooit op met draaien en alle beweging is cirkelvormig en spiraalsgewijs, van het centrum en terug naar het centrum. De Ren Mai Chi Hoi verdraait lichtjes binnenwaarts naar het yangbeen bij het voltooien van een beweging in Tai Chi of enige been Chi Kung.

9/ **Heupen en de taille los**, ontspannen en horizontaal gericht houdend > CV1 Hui Yin wordt op dezelfde lijn als Bai Hui GV 20 (bovenkant van het hoofd) gehouden.

10/ **Knieën** zijn open of lichtelijk buitenwaarts gedraaid. Het midden van de knieschijf is precies op één lijn met de tweede grote teen. De knie gaat nooit over de grote teen. De knieën zijn nooit naar binnen gericht.

11/ De **voeten** worden over het algemeen op schouderbreedte geplaatst. De buitenkant van de voeten zijn parallel, dus lichtjes naar binnen gedraaid.

12/ Basis **Ademhaling**: inademen door de neus en uitademen door de neus. Bij inademing; denk omhoog door de rug (Yang), verder naar de bovenste lip. Adem uit, terwijl u concentreert, door de voorzijde van het lichaam aldus het punt CV1 verbinden met GV1. Dwing nooit de adem, dit houdt in dat u de adem inhoudt.

13/ **Ogen**: Open maar dicht. Als u stil staat kijkt u ongeveer 8 meter vooruit zonder zich op iemand of iets te concentreren. Uw ogen hebben de blik van een adelaar en blijven geconcentreerd op de taak van dat moment.

14/ **De Vorm** moet de open en dicht, links en rechts spiraalvormige draaien, Yin en Yang en natuurlijk ontspanning, gecombineerd met correcte ademhaling. De bewegingen van de Tai Chi vorm stromen onophoudelijk, dus wanneer iemand correct de vorm uitvoert is er slechts één beweging, van het begin tot het einde. Uw gewicht is **nooit** dubbel, d.w.z. evenveel gewicht op beide benen. De handbewegingen volgen dicht op de beenbewegingen. Wanneer uw Yang been het optimum bereikt (grote teen op dezelfde lijn als de knie) dan zou uw handbeweging zijn cyclus beëindigd moeten hebben en de Yin actie beginnen als u uw gewicht overbrengt naar het centrum. Als uw rechterbeen Yang is, dan is uw rechterhand Yin en hetzelfde geldt voor de verhouding tussen linkerbeen en linkerhand. De oude meesters trainen vele uren per dag om ongelooflijke gezondheidsvoordelen en niveau van 'martial arts' te verkrijgen. Het advies van de oude meesters is: Voor goede gezondheid, doe één keer per dag de Yang vorm. Om de krijgsaspecten te ontwikkelen zult u de vorm minstens twee keer per dag herhalen.

RELAX :->)

**DENK NIET AAN WAT ER GEBEURT. ALLEEN DÁÁR
ZIJN IN HET OGENBLIK.**

Begin met een paar minuten per dag Chi Kung en bouw het op tot een gemiddelde van 15 minuten per dag. Ook een korte 'time out' van 5 minuten bewegende Chi Kung is heel effectief om te gronden, goede gezondheid op te bouwen en de Chi te balanceren. Oefen met een blij gevoel en niet alleen wilskracht. Wilskracht heeft tijd nodig om te ontwikkelen dus als u als beginner met alleen wilskracht oefent, dan kan dat vaak leiden tot falen.

Niet teveel denken of proberen maar **gewoon doen**, en bekijk het resultaat.

STIL STAAN EN GEZOND ZIJN.
“Exercising the secrets that lie within”

De informatie hierboven is gebaseerd op de Tai Chi principes.

Het lot: Ik ben heel blij dat ik Tai Chi ontdekt heb, en zonder die eerste inspiratieve ontmoeting met Oude Tai Chi meesters en de daaropvolgende vriendschap en Tai Chi lessen, zou ik nooit de echte Tai Chi geleerd hebben of kennis hebben gemaakt met echte tai chi en het werk van Carl Gustav Jung.

Geschreven door Tony Stewart.
All rights reserved.

The Tai Chi Instructor: Tony Stewart Tel: 0164 854568 / 06 26906168
E-mail : info@taichi4you.nl

www.taichi4you.nl