

Taichi Basisoefeningen



Tao-Spirit

www.tao-spirit.nl



Tai chi chuan

VOORBEREIDENDE OEFENINGEN:

Zorg dat je lichaam warm is voordat je aan deze losmaakoefeningen begint. Rekken, strekken en de gewrichten losdraaien kan anders tot blessures leiden. Maak er een gewoonte van om dagelijks even tijd voor jezelf te nemen. Wanneer je de "korte yangvorm" beheerst kun je ook de Vorm als voorbereidende oefening gebruiken. Doe het dan losjes en extra ontspannen.

- Wiegende bomen; met de armen gestrekt; links + re.; voor + achter; cirkels maken links en rechtsom
- Pluk de appel; omhoog + omlaag; om je as; met ogen dicht
- Knieën en knieholtes warm wrijven, kuiten en bovenbenen masseren
Onderrug en billen warm wrijven; ev. over de buitenzijde van de benen en de voetrand tot aan de kleine tenen.
- Draaien met de heupen (hou het hoofd stil) links + re., met handen tegengestelde draai maken
- Schouders rollen, voor optillen en achter laten zakken en omgekeerd; een voor een naar achteren en omgekeerd
- Benen tegen elkaar, met de handen op de knieën cirkels draaien; hou de tenen en de hielen plat op de grond
- Voet strekken en tenen naar je toe aanspannen; van je af; kantel buitenrand voet en binnenrand
- Cirkels maken met de tenen; onderbeen zoveel mogelijk stil houden; links + rechtsom; Losmaken van het kniegewricht; bovenbeen vastpakken en met onderbeen cirkels draaien; het bovenlichaam hangt iets achterover
- Heupgewricht losmaken: bovenbeen optillen en van binnen naar buiten draaien en andersom
- Been losschudden
- Cirkels maken met polsen en onderarmen zoveel mogelijk tegen elkaar; naar je toe en van je af



Tao-Spirit

- Armen om en om op borsthoogte kruisen; boven het lichaam uiteen; volg de bovenste handrug
- Langzaam met hoofd grote cirkels maken, links- en rechtsom
- Met ogen dicht op een been staan Links en rechts
- Sta op een been, pak ander been bij enkel of voorvoet vast, buig voorover met gestrekte arm, zodat knie naar achteren wijst en hand naar voren, kijk hierbij recht vooruit
- Zet linkervoet voorwaarts over rechtervoet, buig zo diep mogelijk voorover boven de rechtervoet, draai rustig zover je kunt naar links en rechts en andersom
- Handen op het achterhoofd; voorover buigen, klein maken en uitademen - opkomen, op tenen staan, borst openmaken en inademen
- Zak met linkerhand langs je lichaam alsof je de grond aan wilt raken, rechter schouder zo hoog mogelijk. Hoofd recht houden, even vasthouden en wisselen
- Ene hand in de zij, andere hand met gestrekte arm boven het hoofd brengen, naar de rug van de hand kijken, gewicht op een been, een kant strekken. Andersom
- Handen achter je rug vastpakken (rechterhand over schouder en linkerhand van onder) voorover buigen - en omgekeerd
- Om en om op hakken en tenen lopen, hoofd omhoog (ook met ogen dicht) Michael Jackson voetenwisseling (hak-teenwisseling)
- Met tenen grijpbewegingen maken
- Alle spieren aanspannen (vuisten; billen samentrekken; buik hard maken; schouders hoog; gelaatspieten spannen) en loslaten; in de "stand" loslaten
- Draag de bal op zee: vooruit + achteruit + vier richtingen
- Klop op de levenspoort
- Wip op de ballen van de voeten en laten vallen



Eenvoudige zelf-massage:

- Hemelse trom: met vingers kloppen op achterhoofd
- Muizen van de hand warm wrijven, op oogkassen zetten (oogbollen niet aanraken), vingers wijzen naar buiten
- Oogpunten masseren - gezichtsmassage
- Masseren van de Grote Kringloop-circulatie
- Met vingertoppen als kleine hamertjes over schedeldak, van voor naar achter en omgekeerd
- Met gespreide vingers 'kammen' van de haren
- Met vinger cirkels maken in opening van gehoorgang - inademen - vinger op uitademing met plofje eruit trekken
- Met duim en wijsvinger het neus tussenschot vastpakken, kleine bewegingen maken of zachtjes aan trekken.
- Met tong cirkels maken langs verhemelte
- Oog oefeningen

Enkele opwarm oefeningen, tevens goed voor de circulatie:

- Draai naar rechts, beiden armen naar rechts zwaaien, handen wijzen naar achter, kijk achterom, linkervoet draait mee op de bal van de voet Andersom
- Vallende armen: handen op de schouder, zak door de knieën en laat de armen vallen, kijk tussen de benen door naar achter
- Zwaaiende armen ("tal chi-draai"). Met het hele gewicht op linkerbeen, draai neus-navel-rechervoet in één lijn naar rechts, armen zwaaien ontspannen mee. Let op: linkervoet iets naar binnen zetten, zodat voet en knie in dezelfde richting wijzen
Wissel vloeiend van het ene been op het andere, hou het bovenlichaam iets naar voren en doe de oefening ook met ogen dicht



Enkele andere belangrijke basisoefeningen zijn:

- Het oefenen van "staan in de stand" en de "boomstand" (dit laatste gesloten (Yin) en open (yang))
- De rijstpapierloop. Maak een duidelijk onderscheid tussen vol en leeg in de benen

Maak een keuze uit bovenstaande oefeningen. Goed losmaken hoeft niet langer dan \pm 10 min, te duren. Wanneer je daarna tal chi chuan- of chi kung oefeningen doet zullen die extra goed werken.

Goede oefeningen voor beginners:

- de eerste van de vorm gedurende min. 5 min. - het stukje vorm oefenen wat je beheerst
- de gehele kluzenaarsserie:
 - De loop: voor de 'aardse' energie: versterkt de benen, de rug, de nieren en wilskracht/doorzettingsvermogen. Vermindert rugklachten en angst.
 - De trom en het bord: voor de energie op 'mensniveau': verbeterd de circulatie van bloed, lymfevocht en chi; versterkt de maag, milt, alvleesklier, lever en galblaas; verbeterd de concentratie en de bloedsuikerspiegel (gevoel van behaaglijkheid; 'lekker in je vel zitten')
 - Duw de hemel: voor de 'hemelse' energie: versterkt het zenuwstelsel en hart en longen. Bevordert vreugde en helder denken.

Doe de oefeningen rustig en vloeiend achtereen. Wanneer je dit fijn vindt met behulp van muziek.

- Omhels de hemel: sta in de stand; draai naar rechts, op de inademing spreid je de armen, boven het hoofd handen tegen elkaar, terwijl je de



Tao-Spirit

adem vasthoud draai je naar links; adem uit als je armen -met de handpalmen naar beneden laat zakken. Hou de armen ontspannen en de knieën gebogen wanneer je terugdraait naar rechts Doe de oefening min. negen maal. Even naar het midden draaien en herhalen naar links.

- De zwemmende beer: In boogstand gewicht naar voren brengen, armen volgen met de handpalmen naar boven. Ook met ogen dicht.
- De adelaar: In boogstand gewicht naar voren brengen, armen volgen gespreid met handpalmen naar beneden. Naar je toe handpalmen omhoog.



't HULKSKE

De volgende 8 onderdelen vormen de bouwstenen van de Taichi (Wu Shu) of martiale kunst. Tijdens de voorbereidende oefeningen of warming up is het juist de bedoeling om die oefeningen te doen, waarbij steeds één of meerdere aspecten van 't HULKSKE voorkomen.

Het trainen van een (lichamelijk) onderdeel heeft ook een geestelijk effect.

	LICHAMELIJK	GEESTELIJK
'T iming	bij een juiste timing bereik je een optimaal effect	Gevoel
H ardheid	het zachte kunnen we beter begrijpen als we hardheid ervaren hebben	Incasseringsvermogen Weerbaarheid
U ithoudings- vermogen	vermoeidheid kan het denken en gevoel verstoren	Wilskracht
L enigheid	om datgene te doen wat we van plan zijn.	Flexibel Creatief
K racht	momenten van kracht is noodzakelijk willen we begrijpen wat ontspanning is	Denkkracht
S nelheid	bepaalde snelheid en reactievermogen zijn noodzakelijk willen we op iedere situatie adequaat reageren	Alertheid
K oördinatie	is de vaardigheid, waarop de techniek is gebaseerd. Zonder coördinatie wordt iedere beweging chaotisch	Overzicht en Inzicht
E venwicht	balans is wellicht de eerste voorwaarde waaraan de Taichi (Wu Shu) moet voldoen	Geestelijke evenwicht Beheersing