

Tai Chi



Balans tussen lichaam en geest.



Algemeen

Geboren op de eeuwenoude bodem van de Chinese cultuur, absorbeert Wushu (pinyin voor gevechtssport) de smaak voor Chinese klassieke filosofie.

Men gebruikt het menselijke lichaam als symbool, symbool voor kennis van het leven en de wereld, de uitdrukking of expressie van de combinatie van bewegingen van deze symbolen, is de intentie van Chinese Wushu. In die zin is wushu vaak een manier geweest om het uiterlijk van de wereld weer te geven. Het nam een lange tijd in beslag voordat filosofie en wushu zich begonnen te vermengen. Eerst en vooral was Wushu niet meer dan een aantal simpele combinaties van gevechtbewegingen.

De groei van deze bewegingen leidde tot het begrip van aanval en verdediging. Uiteindelijk werden er meer en meer strategische ideeën in verwerkt die een belangrijke filosofische revolutie betekenden naar Chinese Wushu toe. Het wijde gebruik van Wushu als zelfverdediging onder het volk leidde tot het individuele karakter van de sport. Er ontstond een diversiteit onder het Chinese boksen vanuit het opzicht, met of zonder materialen (wapens), en door het ontstaan van verschillende scholen.



Als resultaat van de vooruitgang van maatschappij en samenleving werd ook Wushu wijder gebruikt, bijvoorbeeld om levensverwachtingen te verhogen, als ontspanning en show.

De deelname van vele intellectuelen aan Wushu bevorderde het culturele karakter, dit was dan ook het grootste en belangrijkste merkpunt waar filosofie en Wushu met elkaar werden verbonden.

Vooraf vanuit het Taoïsme ontspringt het basisbegrip van Taiji, tijdens de Zhou Dynastie (1100-221 v.Chr.).

Taiji ontwikkelt zich door heel het land en kent verschillende oorsprongen in de martiale geschiedenis van China, o.a. Shaolin tempel van waarop de drie grote Taiji families Chen, Yan en Wu zich baseren.



Taiji Quan vandaag, is zeer populair over de hele wereld. Dit komt voornamelijk door de toegankelijkheid en het karakter van deze sport.

Alle stijlen, Yang-stijl, Chen, Wu en vele derivaten hiervan zijn voorzien van een combinatie tussen zachte en harde bewegingen, de aandacht wordt op de wisselwerking van intern en extern gelegd. Hierdoor wordt het ritme, de ademhaling, het evenwicht, de spieren en de geest gestimuleerd.

De balans tussen deze elementen zorgt voor een goede circulatie van de 'qi' of bio-electriciteit, die het aanmaken van energie binnen ons lichaam stimuleert. Kortweg stimuleert Taiji het lichaam en de geest.

Energie zorgt voor de beheersing van het lichaam, deze beheersing zorgt voor rust en ontspanning. Een perfect wapen in onze hedendaagse maatschappij tegen stress en spanning.

Tai Chi is een bewegingskunst die zijn oorsprong vindt in de krijgskunsten. In deze bewegingen ligt de nadruk op het herstel van eenheid tussen lichaam en geest en dit via

een vaste choreografie. Er wordt geen kracht nagestreefd maar wel een toenemende souplesse, waardoor u een nieuwe beleving krijgt van uw lichaam.



De langzame vloeiende bewegingen gaan in elkaar over waardoor een voortdurende stroom van energie ontstaat, schijnbaar zonder begin of einde.

Tai Chi is uitermate geschikt voor alle leeftijden en iedere beoefenaar heeft profijt van deze bewegingen.

Waarom je Tai Chi zou moeten doen?

- Het is zonder twijfel goed voor je gezondheid en geest
- Je kan het altijd zelf beoefenen
- Er is geen competitie mee gemoeid, voortdurend leren



enkele tai chi bewegingsoefeningen

Yang stijl 24-vorm + 48 vorm



Een reeks van 24 bewegingen die de stabiliteit van het lichaam verzekert, ideaal voor beginners.

Binnen deze cursus vertrekt men vanuit de handenbewegingen, opbouwend naar het stappen, daarna gaat men over naar het aanleren van de vorm.

Taiji is niet alleen een oefening voor het lichaam, ook het geheugen wordt onderhouden en gestimuleerd. Dit aan de hand van meer bewegingen en meer details in die bewegingen.

Deze vinden we dan ook terug in de variaties van de basisvorm, zoals de 48-vorm, in een verder gezet stadium van de cursussen.

De Wu stijl 88-vorm



De Wu stijl is zeer gedetailleerd en bevat soms wat eigenaardige bewegingen die toch enige ervaring vergen om onder de knie te krijgen.

Deze stijl legt voornamelijk de nadruk op rechtlijnige standen wat leidt tot een schuine houding van het lichaam.

De Wu stijl is de meest recente stijl uit het trio Chen, Yang en Wu.

Deze stijl ontspringt uit een combinatie van de Chen en Yang in de geschiedenis van Taiji.

De Chen Shi stijl 83-vorm



De Chen Shi stijl, 'Nieuwe vorm' , getuigd vooral van explosieve bewegingen gecombineerd met lage standen.

De Hun Yuan taiji



Deze stijl is een vereenvoudigde versie van de taiji Chen-stijl, voorzien van enkele modificaties

Taijiquan



Taijiquan wordt vaak beschreven als zwemmen op land. Het wordt ook vergeleken met slow motion wandelen, zachte en langzame, ronde bewegingen die met nauwkeurigheid worden uitgevoerd. Een gecenterde geest bestuurt gracieuze bewegingen, die bijzonder aangenaam zijn om naar te kijken.

Taijiquan principes zijn gebaseerd op de constante verandering van het leven. We leren om te gaan met mislukkingen, zonder dat we uit ons centrum geslagen worden. Door de beoefening van Taijiquan kunnen we tegelijkertijd gezondheid, een sterker centrum, een open geest en flexibiliteit cultiveren.

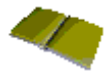
Voor meer info:

www.ziran.be

www.movingasone.be

Meer info over Tai Chi:

<http://www.vvgk.be/links.html>



Interessante literatuur over Tai Chi



©De innerlijke structuur van Tai Chi door Mantak Chia & Juan Li

ISBN 90 230 0967 3 Uitgeverij Becht