

Taichi en Qi-gong

Taichi

Kenmerkend voor de Taichi zijn de langzame bewegingen, die vanuit de lage dantian (buik) en vooral zeer ontspannen uitgevoerd worden. De bewegingen worden in een vaste volgorde en vorm uitgevoerd.

De Taichi kent heel veel vormen en stijlen, vaak van leraar naar leerling overgedragen. Eigen ervaringen en kennis worden toegevoegd.

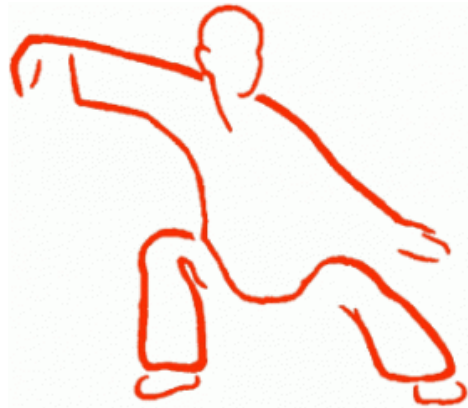
De filosofische stroming, het taoïsme is de basis van deze bewegingsleer. Vloeiende, ronde bewegingen gebaseerd op deze Yin-Yang filosofie (zie ook de uitleg van Tuina op deze website).

Taichi is ontstaan als een vorm van zelfverdediging, maar is ontwikkeld tot een totale oefening voor de gezondheid.

Als zelfverdedigingsvorm ligt de nadruk op zachtheid en balansverstoring van de tegenstander, waarbij ontspanning, alertheid en gerichtheid essentieel zijn.

Bij de oefeningen, gericht op gezondheid is tijdens de bewegingen (soms dans genoemd) het de bedoeling dat de aandacht gericht is op jezelf en je omgeving in het "hier en nu". De vloeiende bewegingen stimuleren lichamelijke ontspanning, concentratie en de balans tussen lichaam en geest. Soms wordt wel gesproken van mindfull bewegen, waardoor een verbeterde aandacht voor je ademhaling, balans, houding en souplesse ontstaat.

Om de bewegingen te accentueren en de concentratie is verhogten zijn er vormen van Taichi waarbij soms wapens (zwaard, stok, waaier) gebruikt worden.



Qi-Gong



Zoals aangegeven heeft Taichi zich ontwikkeld tot een totale oefening voor gezondheid.

Daarnaast is Qi-Gong een term voor alle oefeningen, die te maken hebben met het beïnvloeden van de lichaamsenergie, de Qi.

De Qi in alle lichaamsdelen is, als ze gezond zijn, in balans.

Het herhaaldelijk bewegen en correct ademen wordt geacht de stroming van Qi (levensenergie) in het lichaam positief te beïnvloeden.

Door het uitvoeren van de Qi-gong oefeningen poogt men deze balans te onderhouden of te herstellen. Deze duizenden jaren oude oefenmethode zorgt dus, voor een betere balans tussen lichaam en geest, algehele gezondheid en constitutie. De oefeningen zijn veelal opzichzelfstaand en worden volgens een vast patroon uitgevoerd, waarbij een staande of zittende houding voor langere tijd wordt aangehouden.