

# Wat is Tai Chi of Taijiquan?

## Een definitie van Tai Chi

Letterlijk betekent Tai Ji Quan 'de ultieme vuist' of 'vuist van de opperste energie'. Het is een harmonieuze bewegings- en vechtkunst die voortkomt uit een eeuwenoude traditionele Chinese lichaamscultuur.

**Tai = geheel, oneindig groot, ultiem**

**Ji = eindpunt**

**Quan = vuist, actie, gevecht**

Tai Chi Chuan (Tai Chi) en Taijiquan betekenen precies hetzelfde, ze worden alleen op een andere manier geschreven.<sup>1</sup> Het zijn twee manieren om de Chinese karakters om te zetten in ons Latijnse alfabet. Op dit moment wordt de pinyin-transcriptiemethode gebruikt.

De Wade-Gilesmethode is een oudere transcriptiemethode die in China door de academische en politieke wereld niet meer wordt gebruikt. In het Westen maken we echter kennis met de discipline als vechtkunst in de Wade-Gilesspelling 'Tai Chi Chuan' en dat is vandaag de spelling die we algemeen kennen. In het pinyin-alfabet wordt 'Tai Chi Chuan' geschreven als Taijiquan en deze versie zal ook in de westerse wereld steeds meer doordringen.

1 We gebruiken in deze publicatie afwisselend de termen Taijiquan, Tai Chi Chuan en Tai Chi. Ze hebben dezelfde betekenis.

## De voornaamste kenmerken

De voornaamste kenmerken van Tai Ji Quan zijn: vloeiende, schijnbaar krachteloze bewegingen, een diepe en ontspannen ademhaling en een geestelijke concentratie.

In de taoïstische filosofie betekent Tai Ji Quan de oertoestand zoals die bestond voor het ontstaan van de huidige kosmos. In wezen is het dus de oorsprong van hemel en aarde, yin en yang.

Wie Tai Ji Quan beoefent, maakt de stilte voelbaar in zichzelf, luistert naar zijn lichaam en laat de verkeerde remmingen los.

Bij Tai Ji Quan is het van groot belang dat het lichaamsgewicht in een vloeiende beweging wordt overgebracht van de ene voet op de andere zonder plotse en bruuske overgangen. Het bovenlichaam blijft altijd los en licht, terwijl de benen steeds stevig en vast blijven staan, zonder star te zijn.

De basiselementen van Tai Ji Quan zijn:

- het sterke overwinnen door het zachte, het harde door het zwakke;
- een gewicht van één ton verplaatsen met de kracht van één kilo;
- zich aanpassen aan de stijl van de tegenstander om hem met zijn eigen wapens te verslaan.

## Waarom Tai Chi beoefenen: zoek je motivatie

Buitenstaanders vinden Tai Chi vaak nogal lachwekkend, want loom en traag. Ze vinden het ook helemaal niet moeilijk en soms slaapverwekkend, want zonder enige vorm van fysieke inspanning. Als beoefenaar zal je snel ontdekken dat dit helemaal niet het geval is.

Je kan Tai Chi beoefenen om functioneel te leren bewegen, alle oefeningen en vormen aanleren en zo je algemene lichaamshouding en/of evenwicht verbeteren.

Of misschien zoek je naar rust en kalmte door de sequenties heen, wil je lichaam en geest ontspannen om zo te leren mediteren in beweging?

Maar je kan Tai Chi ook benaderen en beoefenen als vechtkunst met de nadruk op het martiale, waarbij elke beweging moet kunnen worden toegepast in een gevecht.

Elke reden is goed om je te motiveren. Je motivatie kan ook evolueren in de tijd: zo kan je eerst Tai Chi beoefenen om je gezondheid te verbeteren en later om rust en stilte te vinden. Het is gewoon belangrijk dat je even de tijd neemt en hierover nadenkt. Doe dit voor jezelf. Zodra je dit hebt overwogen, zal je merken dat het makkelijker is om je dagelijks 'op te laden' voor een sessie.

## Tai Chi en gezondheid

Tai Chi is een lichaams oefening waarbij je je beter gaat voelen. De coördinatie verloopt vlotter, de verschillende organen worden beter geregeld en de lichamelijke en geestelijke lichaamsreactievermogens worden opgevoerd. Dat werkt bijzonder positief in op onder andere de stofwisseling en de bloedsomloop. Je lichaam wordt als het ware van binnenuit gemasseerd. Het is bewezen dat Tai Ji Quan bij mensen met een chronische ziekte helpt door een positievere ingesteldheid en een belangrijke conditieverbetering te brengen. Het rustig bewegen van de Tai Ji Quan-beoefenaar is een uiting van beheersing van spieren en ademhaling. De buikademhaling is daarbij van het allergrootste belang: diep, rustig, gelijkmatig en langzaam, volledig in harmonie met de bewegingen. De buikademhaling verhoogt de elasticiteit van borst en longweefsel en geeft een grotere longcapaciteit.

Meteen is er ook een positieve invloed op de bloedsomloop, die met de ademhaling samengaat. De toevoer van zuurstofrijk bloed verbetert de hartslag en zorgt ook voor een rustige hartslag. De bloeddruk gaat omlaag en de lymfecirculatie wordt versneld, wat de verwijdering van afvalstoffen in het lichaam bevordert. Aangezien de elasticiteit van aders en slagaders wordt verhoogd, hebben mensen die enkele jaren Tai Ji Quan beoefenen, veel minder last van aderverkalking of hoge bloeddruk. En die betere bloedsomloop en de diepe ademhaling zorgen op hun beurt voor een betere spijsvertering en stofwisseling.

Als je een tijdje met Tai Ji Quan bezig bent, merk je dat je algemene houding gaat veranderen. De wervelkolom blijft recht, het bekken is enigszins naar voren gekanteld, waardoor de lendenwervels loodrecht op het heiligbeen staan. De bewegingen worden veel meer vanuit de heupen ingezet, wat prima is voor de rug. Je gewrichten worden ook veel soepeler: de vloeiende, rustig uitgevoerde bewegingen activeren een groot aantal spieren en gewrichten, die dan ook elastischer worden.

Samengevat kunnen we stellen dat de weldaden van Tai Ji Quan zowel lichamelijk, geestelijk, emotioneel als spiritueel zijn.






# De 8 stukken van Brokaat

Deze Baduanjin, acht brokaat oefeningen, is een eenvoudig aan te leren reeks, die met het dagelijks beoefenen de gezondheid sterk kan verbeteren. De eeuwenoude oefeningen zijn zo krachtig dat Chinese artsen zelfs tot op de dag van vandaag ze aan patiënten meegeven als onderdeel van de behandeling. Het is dan ook niet verwonderlijk dat deze oefenreeks met 'brokaat' wordt vergeleken, want de waarde van een stuk brokaat was in het oude China gelijk aan goud!

Deze oefeningen verbeteren souplesse en stabiliteit, evenwicht en coördinatie, mentale rust en ontspanning.

De benaming van de oefening geeft ook het beoogde effect aan.

Deze reeks is een perfecte inleiding tot de eigenlijke Tai Chi vormen.



## Oefening 1:

### De hemel met beide handen omhoogtillen

Breng vanuit de natuurlijke staande houding je je handen in elkaar met de vingers gekruist. Breng handen en armen voor jou naar boven, de handpalmen naar boven gericht.

Draai beide armen in een cirkel tot boven het hoofd en laat de armen dan zijwaarts dalen met de handpalmen naar onderen gericht.

*Bevordert de spijsvertering en ontwikkelt de buikspieren.*



## Oefening 2:

### De boog links en rechts spannen

Leg vanuit de openstaande houding (voeten naar buiten gericht) je beide handen op de dijën. Breng dan beide armen naar de borst met licht gesloten vuisten.

Open de linkervuist en vorm een V met wijs- en middelvinger.

Volg de beweging met de aandacht en kijk naar links. De rechterarm blijft op borsthoogte.

Breng de linkerarm weer bij de rechter en laat beide armen dan dalen tot op de dijën.

Herneem dezelfde oefening met de rechterarm.

*Activeert de bloedsomloop, leert armen, schouders en borst ontspannen.*



### Oefening 3:

#### De armen apart omhoogtillen

Breng vanuit de natuurlijke staande houding beide handen naar boven tot op schouderhoogte, met de palmen naar boven gericht.

Draai dan beide palmen naar onderen.

Breng de linkerhand eerst onderaan en dan in een cirkelvormige beweging tot boven het hoofd (palm naar boven) en dan zijwaarts weer naar onderen, volgend met de aandacht.

Herneem dezelfde oefening met de rechterhand naar boven.

**Bevordert de spijsvertering en verlicht buikpijn.**

