

Het Chinese Denken

De grondslag voor de Tai-Chi Qigong ligt in de gedachte dat alles uit energie bestaat. Of dit nu materie of levende wezens zijn. Ze komen uit de zelfde oorsprong maar hebben een andere dichtheid en beïnvloeden elkaar. Zo is in deze Chinese natuur filosofie de mens niets anders dan andere in de natuur voorkomende levende wezens. In de Chinese verbeelding wordt de mens vergeleken met een boom omdat beiden een analoge energie uitwisseling systeem hebben.



De Boom	De mens	Levenskracht	Qi-bron
Wortels	Onderlichaam	Jing (fysiek/aardse)	Water - Voedsel
Stam	Buik (midden)	Qi (mens)	Man - Vrouw
Takken / bladeren	Bovenlichaam	Shen (geest/hemels)	Lich-Lucht

Als je de wortels van een boom weghakt of beschadigt zal deze onvoldoende voedsel en water kunnen innemen. Hierdoor zal er geen Qi meer door de stam naar de takken en bladeren stromen. en wordt ziek. Dit in analogie met het ziek worden van de mens.

Wat is Qi en Tai-Chi Qigong

Het begrip Qi in het Chinese denken kan het beste vertaald worden als 'Levensenergie' of 'Levenskracht'. De betekenis van Tai-Chi Qigong - het woord 'Chi' is de westerse schrijfwijze - is als volgt:

Tai-Chi -> Tai = staat voor nok van een huis
 -> Chi = staat voor levensenergie of levenskracht

vrij vertaald is Tai-Chi geeft dit -> 'Het hoogst haalbare levenskracht bereiken'

QiGong -> Qi = staat voor energie
 -> Gong = staat voor oefening

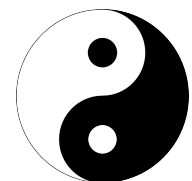
vrij vertaald is QiGong -> 'Oefenen van het eigen energiesysteem'

Tai-Chi QiGong is dus het hoogste haalbare levenskracht bereiken door het oefenen van het energiesysteem.

De energie systemen

De oerkrachten - Yin & Yang

Vanuit niets ontstond ooit iets uit te drukken als één. In dit ene heeft men twee oerkrachten onderscheiden. De meer harde, actieve en beschermende (als pantser), mannelijke, warme (denk aan hitte en vuur), kracht worden Yang genoemd. Als in een bepaalde situatie de Yang kracht overheerst dan wijkt als het ware de er tegenover gestelde (Yin) kracht. Onopvallende op de achtergrond blijft zij echter aanwezig.



De zachte, passieve, voedende, vrouwelijke, koude (denk aan water en verkoelen) krachten vormen het tegendeel van de Yang krachten en worden yin genoemd.



Denk hierbij aan de vergelijking met een berg!

- De zonzijde van de berg is Yang: zijnde hitte, groei, stijgend, vol, uitbundig.
- De schaduw zijde is Yin zijnde: koud, rust, dalend, leeg, stil, teruggetrokken.

Deze twee oerkrachten zijn in alles terug te vinden. Om ons heen in de natuur, maar ook in ons zelf. Van deze theorie kunnen we leren dat een stelling nooit absoluut is, er zit aan alles altijd een andere kant. De Yin-Yang filosofie helpt ons om steeds de andere kant te zien. Het doel is vooral om alerter te reageren wanneer men uit balans raakt, door te lang eenzijdig te denken en te handelen. Via deze theorie willen de Chinezen het belang om in harmonie met jezelf en je omgeving te leven benadrukken. Dit kan leiden tot een beter zelfbeeld en evenwichtiger levenshouding.

Zo kunnen we de eigenschappen van Yin en Yang samenvatten als:

- Zijn tegengestelde krachten.
- De een kan niet zonder de ander.
- De een komt voort uit de ander.
- De een bevat de ander
- De een zet de ander in beweging
- Zijn continu in beweging

'Yin & Yang is dus overal'

dag - nacht

man -vrouw

leeg - vol

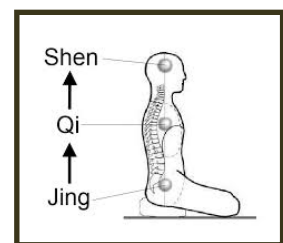
onder - boven

De 3 Krachten - San Bao

In de 3-krachten leer worden door de Chinezen in het grote geheel drie krachten onderscheiden:

- De aardse krachten (Jing)
- De menselijke krachten - Man/Vrouw (Qi)
- De hemels (kosmische) krachten (Shen)

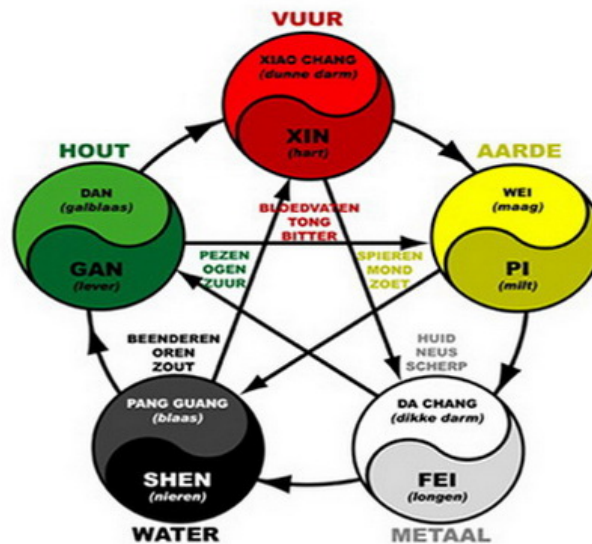
Dit zijn de krachten op macro-kosmisch niveau. In de mens vinden we dezelfde indeling terug, op micro-kosmisch niveau. In ons lichaam bevinden zich namelijk drie energiecentra die voor de (Taoïstische) Qi-Gong een belangrijke rol spelen. Deze zijn gekoppeld aan de drie krachten en worden San Bao of DAN-TIAN's genoemd. Bij het aardse niveau(Jing) hoort het onderste energiecentrum, de zogenaamde onderste DAN-TIAN. Dit bevindt zich in de onderbuik en is, in het begin, het belangrijkste centrum. In dit centrum is het als het ware je oer-, of ontstaanskracht opgeslagen (nier-energie). Deze energie is de basis is onze basisenergie waaruit we putten om ons leven vorm en inhoud te geven. Door stevig te staan en de aandacht op de benen, bekken en onderste DAN-TIAN te richten ontwikkelen we de aardse kracht in onszelf. De menselijk krachten(Qi) hebben het middelste DAN-TIAN als energiecentrum. Dit bevindt zich bij de hartstreek (achter de zonnevlecht). De hemelse krachten (Shen) of wel de bovenste DAN-TIAN zit achter het derde oog (tussen de wenkbrauwen).



Voor een gezond en vitaal leven dienen we deze krachten continu te voeden vanuit onszelf, met anderen en de natuurlijke omgeving. Zo zijn de voedende energieën voor de Shen: 'Licht & Lucht', voor de Qi: 'Man & Vrouw' en voor de Jing: 'Water & Voedsel'.

De 5-elementen - Wuxing

Deze leer maakt ons bewust van het verloop van de dingen in de natuur en dus ook in onszelf. Deze natuurlijke processen - in analogie bijvoorbeeld de seizoenen - worden in vijf fasen onderverdeeld. Elke fase heeft een element uit de natuur als kenmerk meegekregen.



De eerste fase wordt beheerst door het element **HOUT**. Dit staat voor: lente, nieuw leven, geboorte, eerste begin, onstuimig, moedig, agressief en opwekken en stimuleren van Qi. Ieder (levens)proces vangt aan met het element HOUT, de eerste fase, en is dus onder invloed van de bijbehorende verschijnselen.

VUUR is het tweede element. Het prille en onstuimige gaat nu over in een krachtige en vurige fase. Verdere kenmerken zijn: zomer, opwinding, onevenwichtig, vooruitstrevend, grenzeloos, opstandig. Het is gericht op het circuleren van de Qi.

De ommekeer vindt plaats in het element **AARDE**. Evenwicht en balans zorgen voor een bloeiende fase - nazomer - en verder gekenmerkt door zorgzaamheid en verantwoordelijkheid. De Qi wordt geharmoniseerd.

Na het hoogtepunt volgt altijd de terugkeer of verval. **METAAL** symboliseert deze gerijpte en vruchtdragende fase, de herfst. Een dieper inzicht in de positieve kant ervan. De Qi wordt hier gezuiverd: purificatie. Aan het eind van een proces staat de dood. Het element **WATER** transformeert de Qi naar een hoger niveau. Flexibiliteit, berusting en aanvaarding, in plaats van angst, kunnen leiden tot een... nieuwe cyclus.

De meridianen en acupuncten

Vanuit de Chinese filosofie manifesteert Qi zich in zowel materiële en spirituele zin in het gehele menselijk wezen. Deze Qi stroomt door het menselijk lichaam via een energiebanen-systeem dat zich als een fijnmazig netwerk door het lichaam verspreidt, ofwel de meridianen. Meridianen zijn als het ware rivieren waar de Qi door heen stroomt en zich door het lichaam naar de organen beweegt. Op deze meridianen bevinden zich acupuncten. Dit zijn kleine ventielen op de meridianen waarmee je de Qi in de meridianen kan laten stromen (als er blokkades zijn) of minder laten

stromen (als deze te hard stroomt). Deze ventielen kan je manipuleren door naalden, magneetjes, massage of QiGong.

Het lichaam kent vele soorten energiebanen (meridianen) waaronder de 6 yin en de 6 yang meridianen. Voor de Tai-Chi Qigong en deze doelgroep zijn dit de belangrijkste om mee te werken. Daarnaast worden ook nog 2 bijzondere meridianen aangesproken, t.w. Du Mai en Ren Mai die achter -en voorop de romp lopen.

De meest directe en effectieve manier om de Qi-stroom in de meridianen te laten stromen zijn oefeningen gericht op benen en armen en met nadruk op de onderarm en onderbeen.

De meridianen in de onderarmen (vanaf de elleboog) en onderbenen (onder de knie) lopen daar het dichtst aan de oppervlakte en bevinden zich belangrijke acupuncten (bv. bronpunten) Hierdoor kan men met zachte bewegingen van de Tai-Chi Qigong deze stimuleren, de Qi laten stromen en daarmee de bijbehorende organen verzorgen.

Tai-Chi - De bouwstenen

De Tai-Chi Qigong (oefeningen) zijn opgebouwd en gericht op 8 lichamelijke bouwstenen. Elk van deze bouwstenen kent ook een geestelijke component. Hierbij is de idee dat door het trainen van een specifieke (fysieke) bouwsteen ook de geestelijke tegenhanger getraind wordt. Bijvoorbeeld: door het trainen van de bouwsteen 'Timing' ontwikkel je in het dagelijkse leven een beter mentaal 'Gevoel'.

Iedere oefening dient zich te richten op het ontwikkelen en trainen van 1-of-meer bouwstenen.

Bouwsteen	Lichamelijk	Geestelijk
Timing	juiste timing = optimaal effect	Gevoel
Hardheid	het zachte beter begrijpen als het harde ervaren hebben	Weerbaarheid
Uithoudingsvermogen	conditie: vermoeidheid kan denken en gevoel verstoren	Wilskracht
Lenigheid	om datgene te doen wat we van plan zijn	Flexibiliteit
Kracht	om rust en spanning te begrijpen vooral kracht in de beenspieren	Denkkracht
Snelheid	bepaalde snelheid en reactie	Alertheid
Koördinatie	Vaardigheid waarop de techniek gebaseerd is	Overzicht en inzicht
Evenwicht	Natuurlijke balans tussen Yin en Yang: eerste voorwaarde van wushu (Chinese bewegingsleer).	Geestelijk evenwicht en beheersing

De 10-principes

1. Algemene ontspanning (SUNG)

- A. Is het belangrijkste principe.
- B. Lichaam en geest ontspannen: ruimte voor andere dingen, tot rust komen.
- C. Ledematen iets gebogen en uit elkaar: bloed en lymfevocht kunnen beter circuleren.

2. Zinken of laten hangen

- A. Bovenlichaam is yin (leeg), onderlichaam is yang (vol).
- B. Zo kun je aarden en geestelijk en lichamelijk in je centrum komen.
- C. Laat de kracht van je bovenlichaam in je benen zakken.
- D. Ademhaling laten zinken in de benen.

3. Duidelijk onderscheiden: tussen vol en leeg

- A. Met yingen/yangen tussen twee polariteiten creëer je een energiestroom (je brengt een wankelmotor op gang).
- B. Let goed op het overbrengen van het gewicht.
- C. Maak duidelijk onderscheid tussen open en gesloten bewegingen.

4. Juiste lichaamshouding

Houdt hoofd en wervelkolom recht (ten opzichte van elkaar).

- A. Voor de Qi-doorstroming.
- B. Probeer ten allen tijden de rug recht te houden.
- C. Als je draait, houd je heiligbeen recht, dan sta je steviger.
- D. Houd je kruin alsof hij naar boven wordt getrokken.
- E. Houd je liezen geplooid en je bekken gekanteld, zodat de "kuil" in de onderrug verdwijnt.

5. De functie van het bekken (Dantian)

De bekken is de as van alle lichamelijke bewegingen.

- A. Houdt het bekken recht en soepel.
- B. Werk vanuit de Dantian.
- C. Het bekken is de as, de armen en benen zijn de spaken die pas in beweging komen door de beweging van de as en de beweging verder te verspreiden.

6. Steek je handen niet doelloos uit

- A. De handen zijn "natuurlijk" recht (niet gespannen).
- B. De schouders en ellebogen zijn gezakt.
- C. De armen bewegen **niet** uit zichzelf en zijn ontspannen.
- D. De armen komen achter de beweging aan.

7. Volg de principes van de Daruma-pop

- A. Wees zo ontspannen dat het lijkt alsof je geen botten hebt.
- B. Je voeten zijn geworteld en je zwaartepunt is gezakt.
- C. Je energie is gericht op nierpunt 1 (yuan hua) in je voetzool.

8. Maak een onderscheid tussen de innerlijke energie en uiterlijke kracht

- A. De uiterlijke kracht komt van de botten en de spieren, is zacht en elastisch en ontstaat vanuit spanning.

-
- B. De innerlijke energie komt van de zenuwen en pezen, is zacht en elastisch en ontstaat vanuit ontspanning. De geestelijke kracht zet deze energie in beweging, niet de spierkracht.

9. Balans

- A. Doe de vorm gelijkmatig, langzaam, cirkelvormig.
B. Als één deel van het lichaam beweegt, bewegen alle delen.
C. Doe de vorm alsof je in de lucht zwemt.
D. Stop je gedachte in de aanvallende hand.
E. Adem op een natuurlijke manier.

10. In de duwende handen: geef mee, neutraliseer en volg

- A. Als één stopt, moet ook de ander stoppen.
B. Bied geen weerstand.
C. Het principe van de slang: geef mee (maak je leeg) en neutraliseer (kracht opheffen).
D. Volg en laat hem niet los (klevend).