



Tai-Chi QiGong

Staan in "de stand"

Vrijwel iedere Wushu-vorm begint in China met het staan in een bepaalde stand. De ene stijl ziet het als middel om de benen aan te sterken, terwijl de andere stijl er een meditatievorm in ziet.

Ook bij het oefenen van Taijiquan is het staan in een stand erg belangrijk.

Voordat we in een bepaalde stand kunnen staan, moeten we eerst de algemene houding van het lichaam volgens de Taijiquan- principes leren en oefenen.

Hier volgen de belangrijkste punten, waar je op moet letten van onder naar boven.

Lees ze eerst allemaal zorgvuldig en met aandacht door en volg dan punt voor punt de aanwijzingen op:

De voeten recht naar voren, onder de schouders (op schouderbreedte),
zowel de bal als voetzool van beide voeten staan stevig op de grond.

De knieën zijn vrijwel altijd licht gebogen.

De benen zijn in de staan oefening gespannen.
Probeer zo stevig als een berg te staan.

Het zitvlak zak even door de knieën alsof je wilt gaan zitten, hierdoor komt
je stuitbeen in verticale positie.

Het bekken moet recht en soepel worden gehouden/stuitje voren richten

De borst iets ingetrokken houden.

De rug van stuitbeen tot hoofd is een rechte, maar hoeft geen verticale
lijn te zijn.

De schouders hangen ontspannen naar beneden.

De ellebogen indien mogelijk laten zakken en niet achter het lichaam plaatsen.

De vingers vrijwel gestrekt, maar op een natuurlijke manier.

Het gezicht ontspannen houden.

Ogen Kijk recht vooruit of concentreer je op een punt.
Probeer zo min mogelijk te knipperen.

Mond Licht gesloten, tong ligt tegen het bovengehemelte aan.

Kin Iets ingetrokken, zodat 't lijkt alsof je nek wat uitgerekt wordt.

Probeer iedere dag een stukje bij te leren, zodat je na twee weken de punten uit je hoofd kent en gemakkelijk kunt uitvoeren.
