

## TAICHI-QIGONG Samenvatting SHENTAI

oo

### Houding en beweging.

- 1.Zet de voeten goed op de grond. Voeten schouderbreedte,tenen naar voor.  
Aarding van de voeten via 9 punten:  
\*hiel \*zijdant van de voet(buitenkant) \*kussen dikke teen \*kussen kleine teen  
\*vijf tenen
- 2.Maak je hoofd leeg. Wu-Ji stand (uiterste niets).
- 3.Natuurlijke buik ademhaling, diep, langzaam en zacht, niet geforceerd.  
(neus in en uit)
- 4.Laat de Qi (energie)afdalen in de Dantian.
- 5.Hoofd(kruin)is recht, hangt met koordje aan plafond  
(de kin lichtjes naar binnen, geen dubbele kin)
- 6.Ontspan je ogen kijk steeds vooruit, naar horizon(breed) en niet naar de grond.
- 7.Nek recht en ontspannen.(open het “jade-kussen”)
- 8.Tong zachtjes tegen gehemelte .(verbinding tussen boven -en onder lichaam)
- 9.Laat je schouders los en naar beneden.
- 10.Ellebogen laten zinken en oksels open.Ellebogen naar beneden helpt de schouders naar beneden.(en omgekeerd)
- 11.Knieën lichtjes gebogen (niet op slot).
- 12.Bekken licht gekanteld (Bekken stuurt de lichaamshouding).
- 13.Ontspan heupen, liezen en buik.
- 14.Ontspan de borst .
- 15.Hand-palmen-pols= mond van de tijger.Ruimte tussen de vingers (niets strekken)
- 16.Onderscheid maken tussen “vol” en “leeg”.Eerst touch down dan gewicht verplaatsen.
- 17.Gebruik de wil en gedachte maar niet de spierkracht om te bewegen.
- 18.Beweeg traag en als één geheel en beweeg zonder stops, maak bewegingen vloeiend als water.
- 19.Zoek rust in de beweging .
- 20.Ontwikkel stabiliteit en balans.
- 21.Interne en externe eenheid: mind, body en soul is één..
- 22.Oefen deze punten regelmatig.Ze zijn de “basis” van Taichi en Qigong.

### Vijf Verbindingen:

- 1.schouders/heupen
- 2.ellebogen/knieen
- 3.handen/voeten
- 4.neus/navel
- 5.staartbeen/voeten