

TAICHI-QIGONG

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 ademhaling, diep, langzaam en zacht, niet geforceerd.(neus in en uit)
- 4.Laat de Qi afdalen in de Dantian.
- 5.Hoofd(kruin)is recht, aan een koortje hangen (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.
- 11.Knieën lichtjes gebogen (niet op slot).
- 12.Bekken licht gekanteld (behoud de dubbele S nog in de rug).Bekken stuurt de lichaamshouding.
- 13.Ontspan heupen, liezen en buik.
- 14.Ontspan de borst en strek de Rug (nog een lichte S).
- 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