

H A N D B O E K

TAI CHI TAO & QI QONG



TAI CHI CHUAN



Door Tai Chi Uithuizen



TAI CHI SCHOOL UITHUIZEN

太 極 拳 氣 功

LIKE ONZE FACEBOOK PAGINA:

<http://www.facebook.com/tai.chi.uithuizen>



Voorwoord

Dit boek is het handboek van Tai Chi Chuan, Tai Chi Tao en Qi Qong school te Uithuizen in de provincie Groningen in Nederland. De school is in 2008 opgericht door Tai Chi Chuan docente Yvonne Huizinga. De school bestaat al langer dan 10 jaar dus vonden de medewerkers het tijd om dit prachtige gratis handboek uit te brengen. Dit boek geeft basis informatie over Tai Chi Tao en Qi Qong, Tai Chi Chuan en een stukje over meditatie en de term mindfulness.

Veel mensen sporten bij een bewegingscentrum, sportschool of fitnesscentrum en op zulke trainingen is het doen van Tai Chi Tao en Chi Kung een goede aanvulling. Tai Chi Chuan wordt vaak gezien als meditatie in beweging en geeft een optimale kans om tot jezelf te komen. Het verrijkt lichaam en geest en geeft de middelen om kracht, vitaliteit en energie op te bouwen voor een heerlijk leven.



De speelse geest

Inhoudsopgave

Wat is Tai Chi Tao & Qi Qong	Pagina 4
Sifu Jan Kraak de Grondlegger	Pagina 4
Verschillende vormen in Tai Chi Tao & Qi Qong	Pagina 5
Waarom Tai Chi Tao & Qi Qong	Pagina 6
Wat is Tai Chi Chuan	Pagina 7
Wat is Chi Kung	Pagina 8
Tai Chi Tao en de Vijf elementen leer	Pagina 9
Het verschil tussen Tai Chi Tao & Tai Chi Chuan	Pagina 10
Meditatie & Mindfulness	Pagina 11
Simpel is de Sleutel	Pagina 12
Het lichaam moet bewegen	Pagina 12
Tai Chi en Zelfverdediging	Pagina 13
Wisselwerking tussen Hemel, Aarde, Persoon	Pagina 14
Connectie met de Natuur	Pagina 14
Hoe vaak moet je oefenen	Pagina 15
Tai Chi en Yoga	Pagina 16
Chinese Medische Massage	Pagina 17
Heb een open Visie	Pagina 18
Over Tai Chi & Chi Kung Uithuizen	Pagina 19
Over docent Yvonne Huizinga	Pagina 19
Nawoord	Pagina 20
Bronnen	Pagina 21
Bijlagen en Extra's	Pagina 22

Wat is Tai Chi Tao en Qi Gong

Tai Chi Chuan, Tai Chi Tao en Qi Gong zijn vormen van bewegen voor de gezondheid en opwekken van energie voor zowel jong als oud.

In China zijn Tai Chi en Chi Kung de twee belangrijkste tradities die zich bezighouden met gezondheids-oefeningen, ademhalings-oefeningen en energie. Zo heeft het Tai Chi Tao en Chi Kung een positieve werking op je gezondheid, stress, vitaliteit en helpt het bij sommige mensen om pijnklachten weg te nemen. Het Tai Chi Tao is tevens opgebouwd uit de 5 elementenleer zoals : aarde, water, vuur, hout, metaal.

De 5 elementen staan voor energie en is weer gekoppeld aan verschillende organen

De Chinezen zeggen vaak dat Tai Chi de mens de souplesse van een kind, de gezondheid van een houthakker en de gemoedsrust van een wijsgeer schenkt.

Het Tai Chi Tao kent vele oefenmogelijkheden en past zich dan ook aan, aan de persoon. U kunt uw gezondheidsklachten aangeven waarop er dan wat oefeningen gedaan kunnen worden om de energie in het klachtencentrum positief te beïnvloeden. Dit fijne aspect binnen Tai Chi Tao en Qi Gong maakt het echt een toegankelijke weg voor jong als oud.

Sifu Jan Kraak de grondlegger van Tai Chi Tao & Qi Gong

De grondlegger van het Tai Chi Tao en Chi Kung was dhr Jan Kraak. Jan Kraak ontwikkelde een erg toegankelijke manier van Tai Chi beoefenen waarbinnen mensen lekker kunnen oefenen zonder hele complexe dingen te hoeven onthouden.

Het Tai Chi Tao & Chi Kung is een erg breed systeem. Zo behandelde Jan Kraak in de docent opleidingen: vormen, qi qong, Chinese massage, weerbaarheid, pushing hands, meditatief lopen, meditatie, de werking en effecten van alles binnen het lichaam, zelfverdediging en meer.



Verschillende vormen in het Tai Chi Tao & Qi Gong

Tai Chi Chuan, Tai Chi Tao en Qi Gong heeft verschillende vormen en oefeningen. Hieronder een lijst van enkele vormen binnen het Tai Chi Tao:

Enkele Tai Chi Tao vormen:

Open de Bron – Terug naar de Bron – de Cyclus – Terug naar de Berg – de Harmonie – de Vijf Seizoenen – de Vijf Gouden Poorten – de Tempel van Jade – de Bloeiende Lotus – de Vijf Juwelen – Openen van de Hemelse Poorten - de Vijf Kosmische Energieën – de Peking vorm – Schatten verzamelen – de Tempel Groet – de Zuivere Bron – de Vijf Energie Wielen

Enkele Tai Chi Tao Chi Kung oefenreeksen:

de 8 Brokaten – 10 stappen Tai Chi Qi Qong - 18 stappen Chi Kung Shi Ba Shi – naast deze zijn er natuurlijk verschillende andere Qi Qong reeksen.

Pushing Hands klevende handen

Tui Shou oftewel Pushing Hands zijn in vele verschillende oefenvormen aanwezig binnen het Tai Chi Tao. Het is een concept dat je samen met een partner beoefend in meerdere uitvoeringen. Het kan met 1 arm, met 2 armen, vaste stand, vaste stand 1 been voor, of lopend.

Meditatief lopen:

Het Tai Chi Tao & Qi Qong van Jan Kraak bevat ook meerdere methoden van meditatief lopen wat heerlijk is om te doen.

Meditatie

Tegenwoordig wordt je bedolven onder de termen “mindfulness” en “met aandacht”. Heel vaak vallen daar ook verschillende vormen van meditatie onder. Ook binnen het Tai Chi Tao van Jan Kraak zijn er verschillende meditatie vormen aanwezig. Staande, zittende of zelfs liggende meditatie, waarbij ogen gesloten, half gesloten of dicht kunnen zijn.

Chinese Massage

Verschillende massage methoden horen thuis in het Tai Chi Tao en Chi Kung. Zo zijn er kloppmassages, drukpunt massages, meridiaan massages om de meridianen te beïnvloeden op goede doorstroming van de Chi energie.

Tai Chi Tao en Zelfverdediging

Wat? Zelfverdediging in Tai Chi Tao? Jazeker, Jan Kraak rolde in de opleiding maar al te graag een krant op om te laten zien hoe effectief dat is in een geval van nood. Ook demonstreerde hij verschillende Tai Chi Tao bewegingen voor weerbaarheids-doeleinden. Veel Tai Chi Tao en Qi Qong scholen doen daar niks mee, maar het is wel degelijk een onderdeel van de Jan Kraak methode.



Waarom Tai Chi Tao & Qi Gong?

Tai Chi Chuan, Tai Chi Tao en Qi Gong oefeningen zorgen ervoor dat u lekker beweegt en dat u zich fitter, vitaler en goed voelt. U oefent lekker ontspannen samen in een groepje.

U kunt staand, zittend, en liggend oefenen en specifieke medische klachten ondersteunen dmv Tai Chi Tao & Qi Gong



Samen ontspannen oefenen !



Wat is Tai Chi Chuan?

Tai Chi Chuan is ontstaan in de oude Chinese vechtkunst, vechtsport. Vroeger was de vechtkunst niet echt een sport maar echt voor de zelfverdediging. Tegenwoordig wordt Tai Chi Chuan - wat ook wel eens als Tai Ji Quan geschreven word - meer beoefend ter bevordering van de gezondheid. Tai Chi oefen je door middel van een vorm of meerdere vormen van vastgestelde bewegingen te doen. Tai Chi Chuan bestaat in vele stijlen zoals de Yang stijl, Wu stijl, Tung stijl, Chen stijl, Wudang stijl, Sun stijl, Golden Flower Tai Chi en meer.

Het Tai Chi Chuan bevat ook meerdere onderdelen, je ziet vaak in de vormen ook stoot, trap en blok technieken. Naast de vorm kun je ook de toepassingen van de bewegingen oefenen, voetenwerk, technieken los in de lucht en zo maar door. Het hoofddoel is tegenwoordig vitaliteit en gezondheid maar voor mensen die ook graag het zelfverdediging beoefenen kan dat in veel Tai Chi scholen ook.

Voor sommige mensen die Tai Chi Chuan beoefenen kan het onthouden van de vorm het hoofddoel zijn. Maar lekker samen in de groep de bewegingen mee doen met een groep die het redelijk kent is ook genoeg. Het onthouden van de vele bewegingen die vaak ook redelijk complex kunnen zijn kan er voor zorgen dat mensen na een tijdje afhaken. De motivatie kan dus binnen het Tai Chi Chuan op verschillende vlakken liggen bij verschillende mensen. Een goede leraar of instructeur spreekt deze behoeften naast het groepsgebeuren per individu aan.

Naast het beoefenen van de Tai Chi vormen worden binnen de lessen ook andere onderdelen getraind zoals:

- **Tai Chi Silk Reeling:** Oefeningen voor het verbeteren van je Tai Chi movements.
Je bewegingen krijgen een betere fundering door het doen van Silk Reeling oefeningen
- **Tui Shou:** Pushing Hands “Klevende Handen” dit is veelal een partner oefening waarbij we elkaar leren volgen. Dat volgen is uit te breiden naar vrije interactie en reageren op wat de ander doet.
- **Tai Chi Wapens:** Leer omgaan met de Waaier, of het elegante rechtzwaard de stok, of speer binnen het Tai Chi kan dat allemaal.
- **Tai Chi applicaties:** Toepassingen van bewegingen in bijvoorbeeld zelfverdediging dit doen we niet elke les en maar als er vraag naar is. Het is zeker belangrijk dat je de bewegingen kent en weet waarvoor ze zijn, Door dit ook te oefenen, word je je bewuster hiervan en gaat de bewegingsvorm vanzelf beter.
- **Tai Chi Boksen:** Leer stoten en combineren op rustige wijze volgens de Tai Chi manier, natuurlijk voor diegene die meer pit willen is dat ook mogelijk.
- **Qi Qong:** Qi Qong zijn oefeningen voor het opwekken van energie.
- **Meditatie:** Mediteren en ademhalingsoefeningen zijn er in vele soorten en kun je doen op veel manieren.

Wat is Chi Kung?

Chi Kung is ook wel eens geschreven als Qi Qong zijn oefeningen die met name bedoeld zijn voor de gezondheid. En daarbij ook het kanaliseren van de “Chi” energie de levenskracht. Het Chi Kung heb je in vele soorten, zo zijn er vormen van vogel Chi Kung, Schildpad Qi Qong en vele anderen. Je hebt ook Chi Kung dat meer gericht is op de vechtkunst maar in essentie zijn de meeste Qi Qong oefeningen echt bedoeld voor het gezondheidsaspect.

Er zijn duizenden verschillende Chi Kung oefeningen, sommige Qi Qong is sterker dan de andere en de doelen waarvoor verschillende oefeningen op werken variëren ook. Doktoren in China schrijven mensen wel eens het beoefenen van Qi Qong voor als “geneesmiddel” of ter ondersteuning van een medisch traject waarin een persoon zit. Hier in het westen moeten we uitkijken met dergelijke uitspraken. Dus neem altijd advies van de geneeskundige artsen over en zie Qi Qong niet als de remedie voor alles.



Qi Qong is ook te beoefenen als een soort van gym, of bewegingsvorm waarbij je door rustig te oefenen al veel resultaat bereikt in je fysieke gestel. Je hebt ook Chi Kung dat redelijk houderig werkt en echt een soort van gym is. Over het algemeen is Qi Qong echt Chi energie gerelateerd en is daarop geënt. Chi Kung oefeningen zijn vaak te vinden in reeksen, een serie oefeningen bestaande uit 8 of 18 oefeningen. Je hebt ze ook in veel andere getallen en series van 30 of meer zijn er ook. De Qi Qong oefeningen zijn kort en bestaan over het algemeen uit een paar bewegingen, sommigen zijn wat langer. Van een serie kun je een oefening gebruiken om te doen, je hoeft niet altijd alles te doen uit een reeks.

Chi Kung kun je beoefenen om het bewegen alleen, maar het belangrijkste bij Qi Qong is het hebben van plezier. Als je iets leuk vindt om te doen gaat het beter en zul je veel sneller resultaten krijgen van de oefening die je jezelf geeft.

Als we kijken naar de Tai Chi Tao & Qi Qong van Jan Kraak kun je redelijk snel in aanraking komen met de Chi. Oefeningen waarbij je een energie bal vasthoudt, of waarbij je je handen hard tegen elkaar wrijft en dan het magnetisme probeert waar te nemen brengen gauw die connectie. Tintelende handpalmen, of handen die warm worden is vaak een teken dat de Chi versterkt word door het oefenen. Chi is er in principe altijd en overal het is alleen de oefening, die het versterkt hier en daar. Indien je erg ervaren wordt met het oefenen dan kun je de Chi ook opwekken door een sterke sturing via geestkracht.

Echter is het bewegen in combinatie met de Chi zo belangrijk en gezond waardoor je je spieren ook gebruikt binnen deze bijzondere oefeningen voor het hele gestel.

Tai Chi Tao en de Vijf elementen leer

De Tai Chi Tao en Chi Kung methode van wijlen Jan Kraak een grote focus op de 5 elementen. Focus op zichzelf is niet het juiste woord, de vijf elementen zijn volledig geïntegreerd in heel veel dingen binnen Tai Chi Tao & Qi Qong. Alle docenten die de opleiding tot docent bij Jan Kraak hebben gehad doen veel met de 5 elementenleer.

De 5 elementen binnen Tai Chi Tao en Qi Qong en bijbehorende organen zijn:

Water: Nieren en de Blaas

Hout: Lever en de Galblaas

Vuur: Hart en Dunne Darm

Aarde: Maag, Milt en de Alvleesklier

Metaal: Long en de Dikke Darm

Zoals Jan Kraak het erg mooi beschrijft op zijn website en in zijn boek “**Het succes van de vijf elementen Tai Chi Tao en Qi Qong Methode**” op pagina 7 :

Vanuit de leegte ontstaat het.

Vanuit de leegte bouw je het op. Er zijn zes ringen:
1. leegte, 2 water, 3. hout, 4. vuur, 5. aarde, 6. metaal.

Een cyclus en een proces van terugkoppelen.

Deze zes ringen zijn weer met zes andere ringen, die ermee verband houden, verbonden:

1. voelen, 2. ontspannen, 3 samenhang, 4. opbouwen, 5, terugkoppelen, 6. leegte.

Dan pas kom je tot verfijnde energie om de spirituele licht-energie te ontwikkelen. Zo ontstaat de intentie en de essentie.

De Vijf Elementen oefeningen hebben dus een positieve uitwerking op de bijbehorende organen. Hiermee versterk je je vitaliteit en gezondheid dmv Chinese bewegingsleer.

Het verschil tussen Tai Chi Tao & Tai Chi Chuan

Het Tai Chi Chuan is van oorsprong een vechtkunst, dit kun je ook waarnemen aan de bewegingen die voorkomen in de Tai Chi Chuan vormen. Bewegingen zoals trappen, stoten, uitwijken en weringen komen in de vormen voor. De bewegingen gaan langzaam en het lijkt een slow motion gevecht. De vormen zijn over het algemeen wat langer dan Tai Chi Tao en wat complexer om uit te voeren.

Tai Chi Chuan leert je diep en met intentie naar jezelf kijken en confronteert je met je grenzen en verleggen van die grenzen. Tai Chi Chuan kan erg goed op eigen niveau beoefend worden maar er zit altijd wel een bepaalde zoektocht in om de bewegingen nog meer te verbeteren en te verfijnen om het steeds meer in balans raken te bereiken.

Als we kijken naar Tai Chi Tao dan is er niet zoiets als stijl in de trend van een vaste weg. Tai Chi Tao is veel vrijer en heeft veelal kortere vormen die veel makkelijker te doen en te leren zijn dan Tai Chi Chuan. Binnen Tai Chi Tao is er niet zoiets als een leraar, docent die boven de groep staat. Dhr Jan Kraak wilde dat er niet zoiets als hiërarchie is binnen het Tai Chi Tao & Qi Qong zoals hij dat voorstond.

Waar Tai Chi Chuan niet altijd aanpasbaar is op alle vlakken is Tai Chi Tao dat wel. Tai Chi Tao werkt daarom erg goed voor mensen met medische aandoeningen, die slecht ter been zijn en alleen maar kunnen zitten. Ook vele andere medische aandoeningen zijn geenszins een belemmering om aan Tai Chi Tao & Qi Qong te doen. De vijf elementen zijn een leidraad voor vele Tai Chi Tao en Qi Qong oefeningen met daarbij natuurlijk ook de concepten van het Yin en Yang en goed aarden enz.

Door het regelmatig beoefenen van het Tai Chi Tao & Qi Qong of Tai Chi Chuan kan je levensenergie de “Chi” optimaal vrijkomen. Mensen die deze lessen volgen hebben een grotere kans op een betere gezondheid en lenigheid. Tai Chi Chuan en Tai Chi Tao & Qi Qong worden beiden onderwezen bij Tai Chi Uithuizen. Een goed effect van het Tai Chi is effectief op klachten als: Stress, Burnout, Whiplash, Slijtage, Reuma, RSI, Fibromyalgie, Slapeloosheid en vele anderen.



Meditatie & Mindfulness

Tegenwoordig wordt je bedolven onder de termen mindfulness en meditatie, het is een echte trend geworden. Mindfulness is eigenlijk alles wat je met aandacht doet, aandacht voor jezelf, aandacht in de oefening, aandacht voor anderen en de wereld enz. Meditatie zijn veelal oefeningen van het zijn in een stille houding, staand, zittend, liggend met ogen dicht, half dicht, of open. Je kan ermee tot jezelf komen, rust geven, leren loslaten of jezelf inzichten verschaffen over bepaalde dingen.

Vele vechtsporten zoals karate, kungfu, kickboksen, jiu jitsu soms zelfs mma en anderen hebben ook wel iets van meditatie in het systeem aanwezig. Ook sommige geloofsovertuigingen kennen ook wel iets dat gelijk aan is, of lijkt op meditatie

Je kan binnen meditatie¹ meerdere vormen onderscheiden zo heb je:

Object meditatie: Een vorm daarvan is Transcendente Meditatie de brengt je aandacht hierbij naar een punt en je gaat je daar zo op focussen dat afleiding van buitenaf niet meer van invloed is. Dit “punt” zou ook een gedachte kunnen zijn of een probleem waarbinnen je een ontspanning zoekt wat kan leiden naar nieuw inzicht

Vrij van object meditatie: Eenheid van alles, dus geen object of hetgeen er omheen maar met name ontspanning van gedachten en je focus, bewustzijn. Leeg zijn maar alles omvattende benadering waarin alles samensmelt tot 1 maar er geen gerichte focus op is.

Meditatie Vipassana: Gedachten, emoties komen misschien op tijdens deze meditatie maar je laat ze ook passeren, je doet er niks mee. Je neemt waar en laat gaan, de essentie ervan is loslaten en daarmee in je kracht te staan.

Afhankelijk van wat de lijn van de school is waar je Tai Chi beoefent, kun je in aanraking komen met 1 van de genoemde meditatie vormen, of allemaal. Het gaat erom dat je het leert doen en doet in meerdere houdingen. De houdingen moeten, aangenaam zijn, of aangenaam worden na veel vertoeven in een dergelijk positie.

Meditatie binnen Tai Chi Chuan lessen komt staand ook voor. Sta als een boom is een hele bekende, maar ook meditatief lopen en andere manieren van een staande meditatie.

¹ Wikipedia Meditatie

Simpel is de Sleutel

Vaak gaan mensen met veel enthousiasme en verwachtingen beginnen aan een nieuwe vorm van bewegen. Ze zijn blij vrolijk en alles kan. Er is wat discipline en er is een daadwerkelijke wil om erheen te gaan en de lessen te volgen. Als mensen een doel voor ogen hebben stellen ze vaak meteen erg hoge eisen en hebben hoge verwachtingen van het feit dat ze iets nieuws gaan doen.

Als je dan merkt dat de hoge eisen niet in de door jou gestelde tijd waargemaakt kunnen worden, zie je mensen al gauw weer opgeven. De sleutel tot fijn ergens aan beginnen is, hou het simpel. Geen verwachtingen, gewoon meedoen, geen echte plannen, gewoon meedoen, gedachten weg en gewoon meedoen.



Vind je het leuk dan kun je bepaalde doelen later ook nog stellen en naleven. Maak dingen niet te moeilijk voor jezelf maar hou het juist simpel.

Hou het simpel, dit gebeurt ook in de lessen!

Het simpel houden geldt ook voor het doen van Tai Chi Tao, Tai Chi Chuan en Mindfulness. Gaat iets niet dan maken we de oefeningen makkelijker zodat het wel gaat. De kracht zit hem in de eenvoud en het opbouwen van makkelijk naar moeilijker. Als het makkelijke beheerst wordt heb je al een deel van de volgende stap.

Het lichaam moet Bewegen

Het menselijk lichaam is een bewegingsapparaat, het lichaam is gemaakt om te bewegen. Dus om je lichaam fit en vitaal te houden is bewegen een cruciale ingang naar een langer en gezonder leven. De dagelijkse minimale aanbevolen hoeveelheid is ongeveer 30 minuten. Je kan naast het doen van Tai Chi en Qi Gong ook andere dingen doen zoals, auto meer laten staan, meer wandelen, af en toe hardlopen of bewegen in de sportschool. Plezier en iets leuk vinden is in principe de belangrijkste voorwaarde om iets te blijven doen dus zoek iets wat je erg leuk en plezierig vindt.

Bewegen kan voor vermindering van stress zorgen, het kan je hart en vaatstelsel verbeteren, zorgen voor sterke botten, een goede nachtrust. Het maakt je veel vitaler dus meer energie en ook gezondere spieren.

Tai Chi en Zelfverdediging

Als je kijkt naar Tai Chi Chuan hebben we het over een vechtsport omdat die naam gegeven is. Vechtkunst zou een beter woord zijn maar je ziet dat de mensen die Tai Chi lessen volgen het in de meeste gevallen echt doen voor de gezondheid. De meeste scholen geven Tai Chi Chuan net als Tai Chi Tao voor de gezondheid en de ontspanning. Tai Chi Chuan mensen zijn vredig van aard en het is niet de bedoeling om te gaan vechten. Toch is zelfverdediging een wezenlijk onderdeel van de oorspronkelijke Tai Chi dus vandaar dat we dat hier ook even bespreken.

Van oudsher bestaat er al iets als zelfverdediging en martial arts in China, dit rijkt volgens sommige overleveringen terug tot aan de periode van de Gele Keizer. Waarschijnlijk waren er toen al vormen, ademhalingsoefeningen en vechttechnieken.

Bij zelfverdediging heden ten dage gaat het in mijn ogen om plezier hebben in het beoefenen van deze kunsten. Als er veel plezier is dan gaat er beter gewerkt worden in de beoefening van de technieken. Als de technieken beter getraind worden dan kun je ze ook beter leren. Naarmate ze meer in je systeem als een reflex aanwezig zijn, zou je je er mee moeten kunnen verdedigen.



Maar daarbij is elke situatie anders en de straat is weer heel anders dan een sport context. Zo zijn er mensen die heel veel gewonnen hebben met kickboksen en mma gerelateerde sporten maar die zich toch op straat niet kunnen redden. Anderen kunnen dat juist weer heel goed en kunnen de geleerde vaardigheden dus toepassen in een noodsituatie. Niets qua zelfverdediging is dus een garantie, en niets is zeker wanneer je in een bedreigende situatie komt.

De Tao van Tai Chi Chuan is heel zacht, maar zacht kan erg hard zijn.

Binnen zelfverdediging in relatie tot Tai Chi dus meer de Tai Chi applicaties moet men weten wat een beweging is. Nadat je weet wat een beweging is moet je de technieken inslijpen en kunnen aanpassen zodat iets werkelijk werkt. Weerstandstraining is daarbij heel erg belangrijk, een tegenstander die weerstand geeft en tegenwerkt geeft je meer tools en inzichten in wat wel of niet werkt.

Het maakt in principe niet uit welke stijl van vechtsport of martial arts je doet. Als we praten in termen van vechten en of zelfverdediging moeten de dingen die je doet werken. Werkt iets niet als je het aan de test onderwerpt moet je veranderen naar iets anders. Goed voetenwerk is belangrijk goede movements ook. Het zijn namelijk de bewegingen die je kan maken als reflex die bepalen of je veilig bent of niet. Honderden technieken onthouden is daar in onze ogen geen instrument voor. Hou het simpel!

Ondanks dat zelfverdediging iets heel serieus en ernstigs is, is plezier in het doen en trainen ervan echt het voornaamste. Je moet het leuk vinden om het een beetje onder de knie te krijgen.

Wisselwerking tussen Hemel, Aarde, Persoon

We willen als Tai Chi beoefenaren harmonie in onze beoefening van Tai Chi en die harmonie kunnen we beter begrijpen door het aarde, mens, hemel principe. We zijn als mens verbonden met de aarde, de aarde biedt ons onze levensbehoeften. We hebben zuurstof nodig, voedsel enz. Daarbij hebben we een connectie met de hemel. De aarde, maar ook levensvormen zoals de mens hebben het zonlicht nodig. We geloven in de Tai Chi Chuan dat de wisselwerking tussen aarde, mens, hemel ultiem is en versterkt kan worden door onze Tai Chi Chuan en Chi Kung beoefening. Alles gaat nog beter stromen en we hebben dan nog meer harmonie in ons leven maar ook in onze beoefening van het Tai Chi Chuan en Qi Qong.

Connectie met de Natuur

Ook de harmonie tussen aarde, levensvorm en hemel is een connectie met de natuur. Vaak zijn veel volwassenen zo ver van de natuur af dat we echt moeten leren om daar weer wat meer in terug te keren.



De verbinding met de natuur kan gezien worden als iets holistisch die kwaliteiten van de mens wil verbinden met de natuurlijke oorsprong. Terug gaan naar de natuur kan op vele vlakken plaatsvinden, makkelijker omgaan met anderen, jezelf beter aanvoelen, assertiviteit vanuit je kern etc.

Ook binnen het Tai Chi proberen we te bewegen als water, we leren van de vloeiende, soepele eigenschap van water. Of termen als “wees als de wind” voel jezelf alsof je vliegt en anderen zijn voor ons elementaire natuur kenmerken.

“Look deep into nature, and then you will understand everything better”

- Albert Einstein



Hoe vaak moet je Oefenen?

Tai Chi Chuan is goed om te beoefenen wanneer u wilt. Het kan soms wat meer zijn en soms wat minder. Maar als je je wil omzet in discipline kan het zijn dat het doen van Tai Chi en Chi Kung een dagelijkse bezigheid word. Het is goed als het een dagelijkse gewoonte voor je wordt, zoals eten, ademen en andere dagelijkse dingen.



In principe geldt voor alle sport en bewegingsvormen dat je het moet doen als je het leuk vind. Echter als je bijvoorbeeld Tai Chi Chuan competities doet en op het wedstrijd toneel mee wil doen is het zaak dat je jezelf dwingt tot vaste trainingsschema's voor optimale ontwikkeling naar wedstrijd niveau. Het doen van wedstrijden is altijd goed want het ontwikkelt jezelf optimaal en je leert op een goede wijze een beetje omgaan met stress en druk.

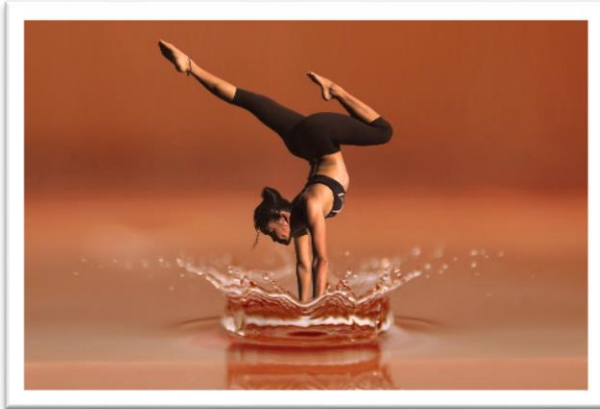
Voor de gewone recreanten, wat overigens de meeste zijn is het doen wanneer je je er goed bij voelt genoeg.

Wil je optimaal effect van je Tai Chi Chuan of Tai Chi Tao training dan zal je op zijn minst regelmaat moeten houden met het doen van wekelijkse lessen. Tai Chi Chuan, Tai Chi Tao & Qi Qong kan tot op zeer hoge leeftijd beoefend worden en is ook erg toegankelijk voor mensen die het nog nooit hebben gedaan.

Op een wat oudere leeftijd instappen is altijd mogelijk en de sleutel is om het te doen op gevoel.



Tai Chi en Yoga



Duizenden jaren geleden ontstond het Yoga in India. Het Yoga is bedoeld om lichaam en geest in balans te brengen en een bepaalde harmonie te bereiken. Er zijn verschillende soorten en stromingen van Yoga. Zo heb je Yin Yoga, Ashtanga Yoga, Bikram Yoga, Raja Yoga en anderen. Elke vorm van Yoga heeft haar eigen specialisatie en oefenstof om de harmonie tussen lichaam en geest te bereiken.

Dus net zoals bij Tai Chi is het hoofddoel om een harmonie tussen lichaam en geest te bereiken, maar ook de connectie met de natuur te maken. Tegenwoordig zie je dat Yoga en Tai Chi zo enorm in zijn en veel te weeg brengen qua populariteit. De term mindfulness is overal aanwezig en iedereen moet Zen worden volgens de huidige trends.

Tai Chi, Chi Kung lessen en Yoga zijn twee vormen van bewegen die erg goed te doen zijn, maar ook goed samen te beoefenen zijn. Bij Tai Chi gebruik je externe factoren zoals de vorm en je lichaam om interne ontwikkeling en de Chi op gang te brengen. Bij Yoga heb je Asanas wat houdingen zijn voor lenigheid en kracht. Ook heb je de alom bekende Zonne - Groeten waar het Yoga ook erg bekend om staat.

Tai Chi Chuan en Yoga zijn twee prachtige kunsten waarvan de een uit China komt en de andere uit India. Er zijn zoveel overeenkomsten dat de twee kunsten erg dicht bij elkaar liggen bij wat er bereikt kan worden.

Doe je aan Tai Chi en Qi Qong? Probeer ook eens Yoga ! Doe je aan Yoga? Doe ook eens Tai Chi en Qi Qong ! Ervaar de overeenkomsten van beide kunsten.



Gebruik de prachtige oude kennis om nog meer bij jezelf te komen en de connectie te kunnen maken met de natuur.

Chinese Medische Massage

Massage heb je in vele soorten en methoden. Yvonne Huizinga van Tai Ch Uithuizen heeft meerdere methoden van Chinese massage zich eigen gemaakt. Ook in de opleiding van Jan Kraak tot docent Tai Chi Tao en Qi Gong is er al een summiere kennismaking met Chinese massage ter stimulering van de meridianen. Ook daarin wordt lesgegeven bij Tai Chi School Uithuizen.



Echter om nog meer de verdieping in te gaan reisde Yvonne Huizinga naar China en volgde daar de Chinese massage opleiding. Ook liep ze stage in Beijing in het Chinese Massage Hospitaal waar ze onder begeleiding van professoren en medici haar opleiding kreeg. Yvonne heeft zowel in China en in Nederland veel mensen met klachten behandeld met haar massages. De massages gaan diep en kunnen als erg intens ervaren worden. Maar dan zijn de effecten ervan ook het grootst.



Op de foto links ziet u Yvonne Huizinga in China ze staat bij het massage ziekenhuis waar ze haar stage liep en haar patiënten hielp. De massages kunnen u van uw pijnklachten afhelpen, uw lichaam losser maken en geeft u tevens de mogelijkheid om eens echt te ontspannen.

U kunt uw klachten aangeven en uw doelen, daarop kan Yvonne kijken wat voor soort massage u het beste kan nemen. Naast Chinese massage heeft Yvonne ook opleidingen gevolgd in Traditional Chinese Medicine en Accupunctuur en is ook nog steeds bezig met vele nieuwe cursussen en opleidingen.

Je blijven ontwikkelen is van groot belang!

Heb een open Visie

Een open visie is erg belangrijk. Het maakt niet uit waar je oefent of traint het gaat erom dat je bescheiden bent en daarmee jezelf open stelt om nieuwe informatie op te nemen. Probeer niet te denken in termen van mijn sportschool is de beste, of mijn Tai Chi vereniging is de beste. Probeer bij verschillende scholen wat te leren en volg daarin je hart bij wat goed voelt. Mensen die alles altijd maar op 1 manier doen missen zoveel van prachtige andere dingen.

Je kan de Tai Chi Chuan training intens en pittig krijgen in veel Tai Chi scholen, maar ook rustig en puur voor de gezondheid. Er is zoveel mogelijk binnen het Tai Chi Tao en Qi Gong, het Tai Ji Quan en andere vormen van Aziatische bewegingsleer dat er voor iedereen wel wat te beoefenen en te leren valt.

Een open visie betekent dat je geen oogkleppen op hebt en dus open staat om van iedereen te leren. De open mind geeft kans tot een veel grotere ontwikkeling en verbetering van je vaardigheden en ontwikkeling als mens. Plezier hebben in wat je doet en daarbij niet teveel praten maar daadwerkelijke daden hebben, dus echt iets doen is de juiste weg.



Over Tai Chi & Chi Kung Uithuizen

Het was maart 2008 dat Yvonne Huizinga de school voor Chinese bewegingsleer in Uithuizen opstartte. Het delen van haar kennis was een voornaam doel en dit is ook gelukt want heel veel mensen in de regio Eemsmond hebben geprofiteerd van de prachtige lessen van Yvonne Huizinga.

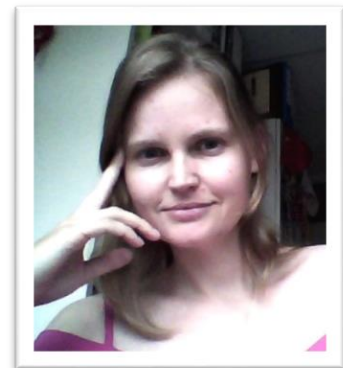


De school Tai Chi Uithuizen heeft vele evenementen georganiseerd en heeft ook verschillende seminars gedaan met Shaolin Monniken. Ook evenementen met andere Tai Chi en Chi Kung meesters en qua evenementen vaak aanwezig in Uithuizen. Heeft u ook interesse in lessen, Chinese massage, workshops, of clinics kunt u contact opnemen met onze school via ons telefoonnummer of e-mail adres die op verschillende plekken in dit boek te vinden zijn.

Over docent Yvonne Huizinga

Het lesgeven in de Chinese bewegingsleer Tai Ji Quan en Qi Qong is altijd een grote passie geweest van Yvonne Huizinga. Ze heeft altijd interesse gehad in de Aziatische cultuur en de kunsten die daarin ontstaan zijn. Ze heeft Hoge Economisch Onderwijs gestudeerd en daarnaast verschillende bij verschillende scholen Tai Chi Chuan en vechtsport beoefend.

Ze trainde onder andere Wu Shu bij Bao Trieu Wu Shu bij Earl Blijd in Groningen. Ze leerde de Yang stijl Tai Chi Chuan 108 vorm en een waaier vorm onder sifu Michiel Simon. Ook volgde ze Tai Chi Tao en Qi Qong bij Jan Kraak in Hardenberg en slaagde voor haar docenten opleiding in 2008. Ze kreeg les in Wudang Tai Chi van master Quan in China en leerde de Wu stijl 24 vorm weer van Shi Heng Lei een Shaolin monnik in Nederland.



Op dit moment beoefent Yvonne ook Goju Ryu Karate onder sensei Chris de Jongh van de SJOK, Stichting Japanse en Okinawaanse Krijgskunsten in Groningen. Yvonne is rustig en heeft een zachtaardig karakter, ze helpt graag mensen en heeft een zeer positieve levenshouding. Ze geeft les op een ongedwongen manier en laat iedereen in zijn of haar eigen waarde. Ze is zeer kundig om de sterke en zwakkere kanten van een individu maximaal aan te spreken zodat iedereen zich binnen haar lessen optimaal kan ontwikkelen.

"Een goede tai chi docent zorgt er voor dat de cursist meesterschap in zichzelf vindt"

Nawoord

Tai Chi Uithuizen bedankt iedereen bij de hulp met het maken van dit boekje. Het boekje is een leuk mini werk geworden over Tai Chi Chuan, Tai Chi Tao en Qi Qong en meditatie. Het is een basis gids geworden voor mensen die interesse hebben in het beoefenen van TaiJiQuan, Chi Kung of andere groepslessen in Groningen. De kracht van dit boekje zit hem in de eenvoud en de de relatief korte teksten.

Indien u interesse heeft in het beoefenen van Tai Chi in de leukste groepslessen in de provincie Groningen benader ons dan. Ook voor workshops en clinics, Chinese massage, weerbaarheid en Yoga gerelateerde oefeningen. Tai Chi school uithuizen doet het allemaal en de personen die bij ons komen oefenen staan continu centraal.

Hartelijk dank voor het lezen!

Team Tai Chi Uithuizen, Groningen

Like onze **facebook** pagina:

<http://www.facebook.com/tai.chi.uithuizen>

Bezoek enkele van onze websites

<http://taichiuthuizen.wixsite.com/tai-chi-uithuizen>

<http://taichiuthuizen.wordpress.com>

<http://www.tai-chi-uithuizen.jimdo.com>

Telefoon: 06 – 14925624 **E-mail:** tai.chi.uithuizen@gmail.com

Bronnen

Boeken:

- *Het succes van de Vijf elementen Tai Chi Tao en Qi Gong methode: Jan Kraak 2008*
- *Tai Chi “De Bron van Geluk”: Douwe Geluk 2018*
- *Beleving, Verbinding en Verstillings door Beweging: Martin Wessels 2005*
- *Body Mechanics of Tai Chi Chuan: William C.C. Chen 1997*
- *Cheng Tzu's Thirteen Treatises on T'ai Chi Ch'uan: Cheng Man Ch'ing 1993*
- *Foto's eigen en Pixabay en van de Jan Kraak Tai Chi Tao site*

Websites:

- http://nl.wikipedia.org/wiki/Tai_chi
- <http://www.tai-chi-geluk.nl>
- <http://www.innernet.org/taichitao.html>
- <http://www.jankraak-taichitao.nl/>
- <http://www.taichitao-qigong-harderwijk.nl/>
- <http://www.taichitaoamersfoort.nl/>

Contact Tai Chi Tao & Qi Gong Uithuizen

“de erkende Tai Chi school in gem. Eemsmond!”

Voor meer informatie kunt u e-mailen naar onderstaand adres:

tai.chi.uithuizen@gmail.com

Tel : 06 – 14925624

Websites

<http://taichiuthuizen.wixsite.com/tai-chi-uithuizen>

<http://tai-chi-uithuizen.jimdo.com>



TAI CHI SCHOOL UITHUIZEN

太 極 拳 氣 功

BIJLAGEN EN EXTRA'S



Sport bij Tai Chi Uithuizen in Groningen, Nederland

In Uithuizen is een clubje waarin Yvonne Huizinga actief is als Tai Chi Tao docent en tevens aangesloten is bij de “Oostelijke groep van Tai Chi Tao en Qi Gong leraren” die de kwaliteit behartigt van het Tai Chi Tao.

Wat we u bieden:

- school voor Chinese bewegingsleer
- medisch bewegen
- werken met energie en 5 elementen
- meditatie methoden
- oefenen van korte vormen
- tevens Tai Chi Chuan vormen mogelijk
- Chinese massage op aanvraag



Waar en wanneer?

De lessen Tai Chi Tao worden in de gymzaal aan de **Kennedylaan 22 9981 KB** te **Uithuizen** gegeven (naast basisschool Koning Willem Alexander). Om deel te nemen aan de lessen is geen speciale kleding vereist. De eerste 2 kennismakingslessen zijn gratis. Daarna kunt u tegen het tarief van 15 euro in de maand , elke week de Tai Chi Tao les komen volgen.

Lesdag en lestijd:

Dinsdagavond

20:30 tot 21:30

太 極 拳 氣 功

Chi Kung Oefeningen

Op de volgende drie pagina's vind u een Chi Kung oefeningen serie die ons zijn geschonken door sifu Douwe Geluk van de "Bron van Geluk" uit Apeldoorn. Met deze leskaarten kunt u zelf deze leuke Chi Kung oefeningen proberen. Het is "Het Wijze Pad Qi Qong" en deze serie bestaat uit 3 oefeningen:

1 Speel met de Bal

2 Open de Hemel

3 Zwemmende Schildpad

Wise Path Qi Qong by Douwe Geluk

福
源



福
源

INSTRUCTIONAL CHARTS OF THE THREE TREASURES

福源 "Play with the Ball"



Douwe Geluk



1. Step out bring hands up and down, think about good breathing



2. Bring hands up and double push forward, bring arms up and circle to the outside, turn fingers forward



3. Bring hands inward to hips, bring hands up and down

福源

"Open the Heaven"

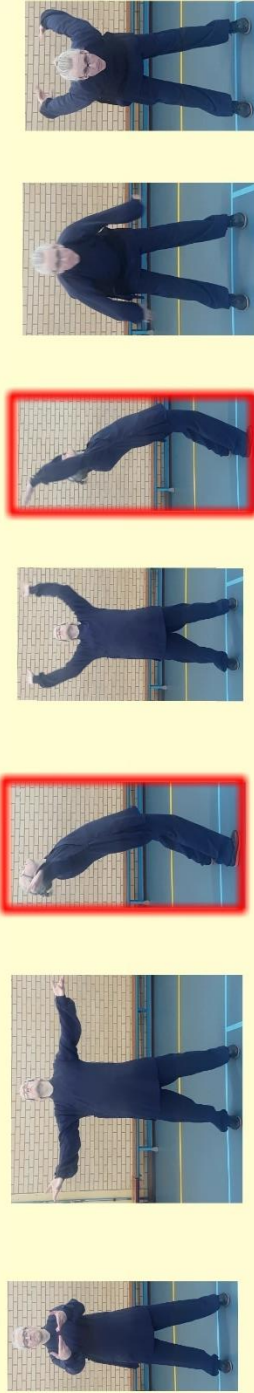


Douwe Geluk



1

1. Step out, bring hands up and down, then point fingertips to the ground



2

2. Bring hands up, arms to the outside bend to backside, then hands near body when bending forward put arms up



3

3. Bring hands forward and up, bring them above the head like a Qi shower, then bring them down

福源 The Swimming Turtle



Douwe Geluk



1 Start with hands behind your back bring them forward, circle them bring palms together



2 Stretch arms, circle again and bring hands behind your back, stretch arms palms up, circle arms up and inward



3 Hands near each other, then bring arms wide to outside and bring hands behind your back again!

太 極 拳 **TAI CHI SCHOOL** **UITHUIZEN**

TAI CHI - QI QONG - CHINESE MASSAGE



www.tai-chi-uithuizen.jimdo.com

NEEM CONTACT OP:

Tel: 06 - 14925624

E-Mail: tai.chi.uithuizen@gmail.com



SCHOOL VOOR CHINESE BEWEGINGSLEER



TAI CHI 太 極 拳 QI QONG

Achternaam: _____	Roepnaam: _____
Adres: _____	Huisnummer: _____
Postcode: _____	Woonplaats: _____
Nationaliteit: _____	Geboortedatum: _____
Geboorteplaats: _____	E-mail: _____
Telefoon: _____	Handtekening: _____

Indien minderjarig handtekening van ouder of voogd!

Bij ondertekening gaat u akkoord met onze algemene voorwaarden (zie onder)

VOORWAARDEN LIDMAATSCHAP

- Tai Chi School Eemsmond reglement en contributie voorwaarden:

- Deelname aan de lessen Tai Chi Tao, Tai Chi Chuan en Qi Qong is geheel voor eigen risico
- U bent verplicht blessures en andere medische zaken aan te geven bij de instructrice
- Betaling van de 15 euro contributie moet u voldoen uiterlijk op de eerste les van de nieuwe maand
- Tai Chi School Eemsmond verleent geen restitutie van betaalde contributie gelden
- Voor deelname aan de lessen er verzorgd uitzien, u oefent soms ook met een partner

Gelieve dit formulier af te geven aan de instructeur op de eerstvolgende les na uw proefles!

TAI CHI SCHOOL EEMSMOND



E-mail: **tai.chi.uithuizen@gmail.com**
 Telefoon: **06 – 14925624**

太 極 拳





Yvonne Huizinga

Telefoon: 06 – 14925624

E-mail: tai.chi.uithuizen@gmail.com

<http://taichiuthuizen.wixsite.com/tai-chi-uithuizen>

<http://www.tai-chi-uithuizen.jimdo.com>



TAI CHI UITHUIZEN

E-BOOK

Dit is een E-boek gemaakt om basis begrippen met betrekking tot Tai Chi Chuan, Tai Chi Tao & Qi Qong te verduidelijken.

Vele begrippen komen aan bod en het verschil tussen Tai Chi Tao en Tai Chi Chuan worden besproken.

Er staan ook vele andere dingen in over meditatie, Chinese massage en meer.