

## ONZE HOUDING:

Maar wat is de juiste houding en hoe moet het in onze Tai Chi-Qigong praktijk?

De WU-JI houding:

### 1. Hoofd recht

Stel je voor dat de bovenkant(kruin) van je hoofd door één haar aan het plafond hangt. Zodat de "Shén"(geest) de uiterste top kan bereiken.

Door het hoofd op te tillen om licht bovenop de ruggengraat te zitten, zal het helpen de spanning in de spieren van het gezicht en de nek te verlichten. Gebruik geen spierkracht.

De positie van het hoofd is erg belangrijk. Als het hoofd in elke richting kan kantelen; vooruit, achteruit of van links naar rechts, dan brengt het je uit balans.

### 2. Hals recht (verstop je adamsappel)

De nek is ontspannen en rust comfortabel boven de schouders: hij is niet opwaarts gespannen en valt ook niet naar beneden. Steek de kin iets naar binnen, alsof je je adamsappel probeert te verbergen. Dit zal je helpen om het hoofd te laten zweven op de rug van de ruggengraat. Het opent ook de ruimte aan de basis van de schedel waar het hoofd en de nek zich verbinden, bekend als het "Jade Pillow", waardoor Qi soepel door de rug en het hoofd kan stromen.

### 3. Neus in lijn met navel

Houd je neus altijd in lijn met je navel; dit zal helpen om je centrum te versterken en je een fysiek punt voor je centrale as te geven.

### 4. Oogleden ontspannen

De oogleden moeten ontspannen zijn als een gordijn. Terwijl de oogleden ontspannen, kan de geest kalmeren en de spanning van de spieren van het lichaam loslaten. De gezichtsspieren moeten ook zacht en ontspannen zijn. Zoals altijd, zou je kijk bewust moeten zijn, maar niet gericht.

### 5. Centreer de visie: kijk in het ijle (naar horizon) zonder je op iets te focussen.

Stel de ogen recht voor je neer, maar richt je niet op iets in het bijzonder. Kijk in het ijle maar neem waar. Dit stimuleert ook het bewustzijn van onze interne omgeving; ons gevoel, evenwicht, beweging en houding. Een gecentreerde visie heeft betrekking op zowel binnen als buiten.

### 6. Sluit de mond. (tanden mogen elkaar lichtjes raken)

Door de mond gesloten te houden, wordt het ademen door de neus bevorderd. Ademhaling moet diep, langzaam en regelmatig zijn.

Het is niet nodig om je ademhaling te manipuleren of om te synchroniseren met welke beweging dan ook; uiteindelijk zal de rust in de ademhaling vanzelf gebeuren en het lichaam zal zich ontspannen.

### 7. De punt van de tong raakt licht het bovenste deel van het gehemelte.

De punt van de tong moet licht langs het bovenste gehemelte direct achter de voortanden het gehemelte raken. Dit zal iemand aanmoedigen om door de neus te ademen en zal voorkomen dat de mond uitdroogt. Wat nog belangrijker is, de tong wordt een brug die de centrale en regerende meridianen verenigt, de twee belangrijkste energiekanalen in het lichaam. Door deze meridianen te verenigen, kan energie door het hele lichaam circuleren. Denk aan de Kleine Hemelse Kringloop.

De Ren Mai en de Du Mai.

### 8. Rug is recht

Ontspan de taille en open de onderrug. Het vermogen om de onderrug te 'openen' is essentieel om de bovenste en onderste ledematen te verbinden. Het verwijst naar het openen van de 'poort van het leven' die ook in acupunctuur bekend staat als de "Mingmen", een ruimte die zich onder de 2e lendewervel bevindt of het punt achteraan tegenover de navel. Wanneer dit essentiële gebied ontspannen en open is, verenigen de bovenste en onderste delen van het lichaam zich en kan Qi vrij circuleren door de wervelkolom. (is bekken lichtjes kantelen)

9. Schouders naar beneden laten, oksels open(tennisbal), ellebogen naar beneden.

Dit verwijst naar het ontspannen van het bovenlichaam over de schoudergordel.

Door te ontspannen en dit gebied te openen kunnen de gewrichten van de arm uitzetten, niet alleen het bereik van de armen vergroten, maar ook de stroom van Qi door het bovenlichaam vergemakkelijken tot aan de vingertoppen.

10. ontspan de borst en strek de rug

De borstkas kromt een klein beetje als het ware en creëert de illusie van een boog over de bovenrug .

De ontspanning en expansie door de borstholte maakt het mogelijk dat de ademhaling dieper en voller wordt.

11. Laat het staartbeen naar de hielen zakken.

Dit is een bekkenaanpassing die de onderrug opent door het bekken te kantelen.

Door deze beweging kan het staartbeen zakken en tussen de benen schuiven. Beide zijn vereist om de onderrug te openen.

Deze actie omvat ook het gebied van de lies waar de Chinezen naar verwijzen als de "Kua" waar de benen en romp samenkomen. Dit zeer belangrijke gebied draagt het gewicht van het bovenlichaam en biedt ook een verbinding voor de benen naar de centrale as of wervelkolom. Voor een soepele overdracht van energie en beweging door het boven- en onderlichaam moet de Kua ontspannen, open en uitgebreid zijn. Door dit te doen verlagen we het zwaartepunt en creëren we een zittend gevoel in de houding en maken we verbinding van de onderste ledematen.

12. Binnen dijen gaan open, knieën komen samen, enkels naar buiten, tenen in.(paard houding)

De dijen breiden zich uit vanaf de heupen tot de knieën op de manier van een boog.

Deze positie ontgrendelt de kracht in het been en vergemakkelijkt het gevoel van geworteld zijn. De positie van de benen zorgt voor een zeer stabiel platform waardoor de rug volledig kan openen en de liesspieren kunnen ontspannen, waardoor de Kua kan openen.

Hoewel de knieën fysiek gescheiden zijn, is er een bewustzijn in de geest van een verbinding tussen de benen en knieën; beide knieën keren naar elkaar toe. Het voelt alsof iemand op een paard rijdt.

De dijen open om het paard toe te laten terwijl tegelijkertijd de knieën dicht bij te houden en het paard te besturen. Op dezelfde manier worden de enkelgewrichten naar buiten gebogen en de tenen naar binnen. De openheid verhoogt de sterkte en flexibiliteit en zorgt voor zeer vloeiende overgangen tijdens beweging.

13. Knieën ontspannen en licht gebogen. Knieen boven de voet.

Er is altijd een lichte buiging van de knieën; ze zijn nooit op slot of onbuigzaam, vooral tijdens beweging. De juiste plaatsing van de knieën helpt de wortel te stabiliseren. Iets buigen van de knieën plaatst het lichaam in de "zittende" positie.

Wat nog belangrijker is, is dat de knieën flexibel moeten zijn om de onderrug te openen. Al bij het ontspannen houden en buigen van de knieën moeten ze ook in lijn blijven met de tenen. Op die manier vormen de benen een sterke basis voor het bovenlichaam; wijk van dat af en de houding en balans zullen niet op één lijn liggen. Wanneer de knieën in het verlengde liggen van de tenen, kan elke binnenkomende kracht direct door het lichaam in de grond worden geleid. Als de uitlijning afwijkt, neemt de knie de last van het gewicht van het lichaam op zich, evenals van elke toegevoegde kracht.(spiraal)

14. Tenen pakken licht de grond.

De voeten zijn erg belangrijk. Ze ondersteunen en balanceren je door de bewegingen; ze wortelen je tegelijkertijd op de aarde. De tenen op elke voet zijn naar beneden gebogen, licht grijpend op de grond, vergelijkbaar met de klauw van een kat. Licht grijpen is hier de sleutel; balanceren op de grond met de tenen creëren spanning en kramp door het hele lichaam. Wanneer alle tenen tegelijkertijd de grond raken, zorgt het voor een opwaartse beweging in de enkels en een gevoel dat de bovenkant van de knieschijf enigszins stijgt.

Terwijl de knieën het gevoel hebben dat ze opheffen, moet er een tegengesteld gevoel in de voeten zijn dat dieper wortelt en het staartbeen dieper in de grond zakt.

15. De onderkant van de voet is hol en absorberend. (9 punten)

Het lichaamsgewicht moet gelijkmatig over de hele voet worden verdeeld. Elke teen raakt de grond, net als de bal van je voet, de buitenrand en de hiel. De middelste zool van de voet is licht gewelfd, als een hangbrug, tussen de bal en de hiel. Deze stand zorgt voor de absorptie van de energie van de aarde in het lichaam, via de "borrelende bron" of "Yong Quan" en draagt bij tot het gevoel dat de voeten als zuignappen aan de grond rond de randen en toch hol in het midden zijn bevestigd.

16. Open de bovenrug zodat de schouderbladen niet zichtbaar zijn. Laat schouders los.

Het opheffen van de gewrichten van de hele schoudergordel heeft nog een belangrijk element. De schouders breiden naar achteren uit als de armen naar voren reiken. Het is alsof je je armen om een grote bal probeert te slaan. De achterkant wordt groter door lichtjes af te ronden terwijl de borst subtiel holt en een boog vormt. Tijdens het oefenen moet u een verbinding van de armen tot de wervelkolom tussen de schouderbladen voelen.

17. Schouders ontspannen en waterpas. Dit helpt de Qi te laten zinken.

Houd de ellebogen naar beneden tijdens het uitvoeren van de bewegingen. Dit helpt om de schouders te ontspannen. In de praktijk betekent dit dat de armen het gevoel hebben alsof ze op een tafel rusten en / of afwisselend het gevoel hebben dat ze op het wateroppervlak drijven. Wanneer de schouder ontspannen is, moet er een lichte inzinking zijn aan de bovenkant van de schouder waar deze het sleutelbeen raakt. Als u tijdens het oefenen uw ellebogen ontspant en uw schouders naar beneden houdt tijdens het uitvoeren van de bewegingen, moet u de verbinding van uw armen voelen via het punt dat zich centraal tussen de schouderbladen bevindt op de middellijn van de rug.

18. Ellebogen nooit strekken, punten naar beneden en verbinden met de knieën.

Zoals eerder opgemerkt, wordt de ontspanning van de schouder versterkt door het punt van de elleboog naar de grond of vloer te laten zakken, in alle bewegingen.

Het zinken van de elleboog vergroot het bereik van de armen en vergroot de kracht en flexibiliteit van de spieren. Mentaal is er een verband tussen de ellebogen en de knieën. Er zou een gevoel moeten zijn dat de ellebogen op de knieën vallen op hetzelfde moment dat de bovenkant van de knieën opstijgt om de ellebogen te ontmoeten.

19. De polsen moeten open en verlengd zijn.

Buig de pols niet overdreven, zodat er een uitgesproken hoek is waarbij de hand en de arm met elkaar verbinden. Strek de pols zachtjes en draai lichtjes naar buiten.

20. Hand & palm

Vingers hebben een lichte vloeiende curve; handpalmen voelen open, hol en licht gebogen.

Plaatsing van de hand - Mond van de tijger De hand moet voelen alsof een voetbal licht in de palm van de hand rust. De hand en vingers zijn altijd ontspannen en flexibel, nooit gespannen of rigide.

21. Je moet een spatie hebben tussen elke vinger. (ballon raken)

De vingers mogen nooit zo dicht worden gehouden dat ze elkaar raken. De ontspanning van de handen zorgt ervoor dat de interne kracht door de toppen van de vingers stroomt en voorkomt verwonding van de handen. We moeten zorgen dat Qi vrij kan doorstromen naar de vingertoppen.

22. De verbinding tussen de duim en de hand is open.

De ruimte tussen duim en wijsvinger wordt de "mond van de tijger" genoemd. Deze ruimte moet open en ontspannen zijn om Qi door de hand te laten stromen.

Door spanning in de handen zal de spanning in de armen en uiteindelijk in de rest van het lichaam worden overgedragen. Wanneer de handen ontspannen zijn, zullen ze veel gevoeliger en veerkrachtiger zijn, wat resulteert in verdere ontspanning door het hele lichaam.

23. Vol en Leeg: Maak goed onderscheid tussen vol en leeg.

Als het lichaamsgewicht rust op het rechterbeen is het rechterbeen vol en het linkerbeen leeg en andersom. We zetten eerst de "Touch Down" alvorens ons gewicht te verplaatsen.

24. Oefen veel en regelmatig en ondervindt hoe je houding evolueert.