

# T'ai-Chi

## **Beschrijving van de 64 houdingen**

©1998

Stichting *Chirapa Wayra Ekangi Bula*<sup>1</sup>

[www.taichinijmegen.nl](http://www.taichinijmegen.nl)

<b>Inleiding</b>	28	handen, wuivend in de wolken: rechts
<b>Voor het begin</b>	29	links
<b>De houdingen</b>	30	rechts
<b>Deel 1</b>	31	links ( <i>allen: sla omhoog met handrug</i> )
<i>Omdat t'ai chi ch'uan een martiale kunst is, vermeld ik</i>	32	stap naar voren
<i>steeds 1 van de (vaak meerdere mogelijke)</i>	33	enkele zweep omlaag: <i>sla in kruis</i>
<i>martiale toepassingen in cursief</i>	34	gouden fazant,staand op één been: rechts
1 voorbereiding	35	links: <i>steek omhoog en trap eventueel</i>
2 begin: <i>hef de handen (tegen weerstand)</i>	36	<i>lage teentrap rechts</i>
3 grijp de staart van de mus: <i>afweer naar</i>	37	<i>lage teentrap links</i>
<i>links</i>	38	draai en <i>hoge hieltrap</i>
4 <i>afweer naar rechts</i>	39	strijk langs linker knie: <i>knie afweer en</i>
5 rol terug: <i>sleur naar rechts achter</i>		<i>duw</i>
6 drukken: <i>druk naar beneden</i>	40	strijk langs rechter knie: <i>knie afweer en</i>
7 duwen: <i>duw omhoog</i>		<i>duw</i>
8 enkele zweep: <i>trek met rechts, sla met</i>	41	stap naar voren en <i>stomp naar beneden</i>
<i>links, stoot met rechts</i>	42	opstapje naar herhaling van 4
<b>Deel 2</b>	43	herhaling van 5
9 hef de handen: <i>klemgreep links voor</i>	44	herhaling van 6
<i>rechts</i>	45	herhaling van 7
10 <i>schouderstoot zijwaarts</i>	46	herhaling van 8
11 witte kraanvogel spreidt haar vleugels:	47	gratiën spelend met een pluimbal
<i>splijt</i>		rechts
12 veeg langs linker knie: <i>knie afweer en</i>	48	links
<i>duw</i>	49	rechts
13 bespeel de luit: <i>klemgreep links voor</i>	50	links ( <i>allen: weer af, duw en trek naar</i>
<i>rechts</i>		<i>beneden</i> )
14 veeg langs linker knie: <i>knie afweer en</i>	51	herhaling van 3
<i>duw</i>	52	herhaling van 4
15 stap naar voren, <i>wendt af en stomp</i>	53	herhaling van 5
16 <i>trek terug en duw</i>	54	herhaling van 6
17 kruis de handen	55	herhaling van 7
<b>Deel 3</b>	56	herhaling van 8
18 omhels de tijger en keer terug naar de	57	enkele zweep omlaag: <i>sla in kruis</i>
<i>berg: knie afweer en duw</i>	58	stap naar voren naar de
19 herhaling van 5		zeven sterren
20 herhaling van 6	59	stap terug en berijdt de tijger: <i>geef klap</i>
21 herhaling van 7		<i>op hoofd</i>
22 herhaling van 8	60	draai en strijk langs de lotus: <i>lotus kick</i>
23 kijk naar de vuist onder de elleboog:	61	span de boog en schiet de tijger: ....
<i>steek met links</i>	62	herhaling van 15
24 stap terug en hou de aap af: rechts	63	herhaling van 16
25 links	64	herhaling van 17 en afsluiting
26 rechts ( <i>allen: trek met 1 hand, duw met</i>		
<i>de andere</i> )		
27 diagonale vlucht: <i>splijt</i>		

## Noten

## Inleiding

Ik heb in 1998 voor de mensen die bij mij een cursus T'ai-Chi volgen een en ander uitgebreid op papier gezet, als geheugensteun bij het oefenen van de vorm thuis. Dat wil ik nu graag delen met ook anderen.

Onze “vorm” of “kata” van T'ai-Chi Ch'uan (Yang stijl) bestaat uit 64 verschillende houdingen die elkaar zonder onderbreking opvolgen.

Iedere houding zou je uiteen kunnen laten vallen in wat je doet met je:

- middel (de richting),
- benen en voeten (de gewichtsverdeling en –verplaatsing),
- armen en handen
- hoofd en natuurlijk
- rug en ademhaling

Het beoefenen van T'ai-Chi is de verbinding tot stand brengen tussen TAO – het alomvattende en onnoembare – en I – je eigen bewustzijn. CHI is de levensenergie die dan stroomt.

Om dit te kunnen leren ervaren en sturen staat een eeuwenoude Chinese martiale kunst ter beschikking het T'ai-Chi Ch'uan.

Je zou je kunnen voorstellen dat er twee soorten energie zijn: de aardse en de kosmische energie. En jij staat daartussen in. En ... je bent in staat om beide energieën in jezelf te verenigen.

Daar is voor nodig dat je jezelf open stelt. Voor beiden!

Letterlijk gebeurt dat door met je voeten te wortelen in de aarde onder je en je schouder- bladen open te maken voor de energie boven je. Dat laatste bereik je door je rug recht te houden en je hoofd met de kin iets naar je borst te laten neigen. Het lijkt dan alsof je met je kruintje aan een draadje aan het plafond hangt. Een juiste houding die zorgt voor een goede structuur in je lichaam is van cruciaal belang.

T'ai-Chi beoefenen doet een beroep op je verbeeldingsvermogen. In de cursus zul je vaak die beelden krijgen, maar pin je er ook weer niet teveel op vast.

Belangrijk is ook dat je de zo binnengelaten energie door kunt laten stromen naar het opslag- gebied binnen in jezelf, het Tan T'ien, een plek zo'n 3,5 cm onder je navel midden in je buik. Daarbij is het belangrijk dat je de lendenwervels en je bekken soepel en je liezen open houdt.

Net zo belangrijk is je ademhaling. Daarmee breng je je bewustzijn naar die plek in je onder- buik. Je ademhaling moet rustig, fijn en diep zijn. Ook volgt je ademhaling de bewegingen die je maakt. Ga je naar voren dan adem je uit, wijk je terug dan adem je in. Pin je niet vast, zeker niet in het begin, op hoe je ademhaling “moet”. We ademen “vanzelf” en ook als je ingetogen T'ai-Chi beoefent dan doet je ademhaling wat van haar verlangd wordt. Maar je kunt hem ook als actor inzetten bij je bedoelingen.

De kern is dat je het I, je bewustzijn – je aandacht, verplaatst van je hoofd (bevrijdt van dagelijkse beslommeringen) naar het Tan T'ien – je onderbuik en bekken.

In dit boekje beperk ik me tot de wijze waarop je de houdingen van T'ai-Chi Ch'uan dient uit te voeren. Over T'ai-Chi, de moeder van de tegenstellingen, valt veel te zeggen. Voorbeelden zijn de therapeutische waarde, de heilzame werking voor je lichaam, de overeenkomsten met andere Chinese schatten van wijsheid (b.v. de I Tjing) als ook met die van andere culturen (b.v. van de Yaqui uit Mexico).

Mocht je hierin geïnteresseerd zijn, bestudeer dan de Tao Te Ching van Lao Tzè, de 64 (!) hexagrammen van de I Tjing, de boeken van Cheng Man-Ch'ing, of neem kennis van de lessen van Don Juan door Carlos Casteneda. Don Juan legt hierin haarfijn uit wat je moet verstaan onder het beoefenen van “Niet-Doen”. Doen door Niet te Doen is een belangrijke achterliggende filosofische gedachte van

T'ai-Chi, evenals trouwens "Investeren in Verlies". Heel mooi en inspirerend vond ikzelf ook "The Essence of Taiji" van Chunglian Al Huang.

Maar ...dat alles valt buiten het kader van dit boekje, dus ... wij gaan T'ai-Chi doen!

### **Voor Het Begin**

Voor je gaat beginnen met de vorm is het goed om op de eerste plaats te proberen je hoofd vrij te maken van de dagelijkse beslommingen. Probeer je aandacht te verleggen van gisteren en morgen, naar het vertrek of de omgeving waar je bent en de mensen die zich daar bevinden.

Begin met lopen. Kris kras dwars door de pakweg 50 m<sup>2</sup> waar je straks de vorm gaat doen. Word je langzaam steeds meer bewust van je eigen lichaam. Loop het beetje voor beetje af met je aandacht, laat ieder gewricht, iedere spier de revue passeren en probeer vast te stellen waar zich blokkades voor doen. Richt daar dan je aandacht speciaal op tijdens wat losmaakoefeningen. Het maakt niet uit wat je doet.

Een tip is om de betreffende spieren achtereenvolgens een paar keer licht aan te spannen en dan te ontspannen. De betreffende gewrichten kun je alle mogelijk kanten op draaien. Doe dat liever in heel subtiele kleine beweginkjes, dat is beter dan pompeuze grootse bewegingen.

Er zijn diverse losmaakoefeningen te bedenken, maar waar het steeds om gaat is dat je je ontspant, eventuele blokkades opspoort en er aandacht aan schenkt.

Wanneer je het lichaam zo verkent verdient het aanbeveling om rondom van buiten naar binnen te werken, naar je centrum.

Tenen, voeten, enkels, kuiten, knieën, dijbenen, bekkenkommen, vingers, handen, polsen, onderarmen, ellebogen, bovenarmen, schouderkommen, hoofd, nekwervels, schouders, vleugels, ribben, rugwervels, lendenwervels, en tot slot: je buikholte met de ingewanden.

*En? .....Hoeveel deeltjes van je hoofd kun je bewegen en dus ontspannen? Durf je je darmen zover te laten zakken dat een eventuele scheet bevrijd wordt?*

Probeer bij dit alles een rustige, diepe, fijne, dunne ademhaling te "hanteren", "toe te laten". Het verdient aanbeveling om door je neus te ademen en het puntje van je tong tegen de wortels van je boventanden aan te houden, op de rand van je gehemelte. (Daarmee open je een belangrijke meridiaan. Maar ook dat valt buiten het kader van dit boekje)

Als je dan die verkenning van ruimte en eigen innerlijk hebt afgesloten, ga dan op zoek naar een plekje, dat voor jouw je plekje wordt. (Don Juan heeft via Castaneda, of andersom zo je wilt, kostelijke beschrijvingen gegeven van dat zoeken naar een plekje.)

Gaan we nu over naar de houdingen (in het engels posture). Eigenlijk een verkeerd woord. Bewegingen zou beter zijn. In een bevroren houding stroomt de chi niet....

## Houding 1 – De voorbereiding

- Zoek je plekje
- Zet je voeten in V-vorm en kleef ze aan de grond. Linker zowel als rechter.
- Je knieën niet op slot – ook je bekken niet,
- Je rug is recht, in een soort innerlijke strechting,
- Je hangt met je kruin aan een touwtje,
- Je kin neigt naar je borst,
- Ontspan je schouders,
- Laat je ellebogen zakken,
- Breng je borstkas omlaag en open je schouderbladen,
- Concentreer en richt ontspannen je aandacht<sup>2</sup> op ...
  - hoofd
  - tong
  - schouders
  - armen
  - borst
  - voeten
  - knieën
  - bekken en buik,
- Laat je ademhaling stromen
  - In: over je rug naar je kruin
  - Uit : van je voorhoofd tot diep onder in je buik het *Tan T'ièn*
- Adem in, via je stuit – rug – kruin , een diepe, fijne, rustige, langzame ademhaling,
- En dan ...
- Verplaats je het centrum naar rechts en zink dan, langzaam, op een uitademing, in je rechterbeen en zit erop.....<sup>3</sup>
- En ...Ga op in TAO

En vanaf hier geef ik de draaiingen (van je centrum), de verplaatsingen (van je centrum en benen) en de overige handelingen (voeten, armen, handen) weer in 3 aparte kolommen. Dat is nodig omdat de bewegingen vaak gelijktijdig zijn. Wat over 3 kolommen op één alinea staat, vindt gelijktijdig plaats. Beginnen we even opnieuw.....

## Deel 1

### Houding 1 – De voorbereiding

<b>Centrum</b>	<b>Centrum + Benen</b>	<b>Voeten, armen, handen</b>
Laat je bekken mee neigen naar links	Breng je centrum naar rechts en naar beneden	Maak je linkerbeen leeg en verplaats je linkervoet naar links, tenen naar voren wijzend
Laat je bekken naar rechts neigen	Verplaats je centrum naar 100 % links	
Draai je bekken terug naar het midden en ...		Laat je rechtervoet bijdraaien om je hak tot je tenen naar voren wijzen
	kom omhoog <sup>4</sup> naar het midden	

### Houding 2 – Het begin

<b>Centrum</b>	<b>Centrum + Benen</b>	<b>Voeten, armen, handen</b>
		Breng je armen gestrekt maar niet óverstrekt naar voren – polsen ontspannen – handen en vingers naar beneden hangend.
		Concentreer je op de ch'i stroming <sup>5</sup> en laat je vingers door de stroming mee- nemen en verleng deze.
		Laat je ellebogen zakken tot deze naast je lichaam zijn – het wateroppervlak schiet onder je handen door – keer nu in je gevoel de stroming om <sup>6</sup> en breng je handen naar beneden, tot de uitgangspositie.

### Houding 3 – Grijp de Staart van De Mus – Afweer naar links

Centrum	Centrum + Benen	Voeten, armen, handen
Laat je middel 90 <sup>0</sup> naar rechts draaien	Zink in je linkerbeen	Tegelijk laat je de rechter elleboog, onderarm en hand omhoogkomen tot okselhoogte, handpalm naar beneden en voor de rechterkant van je borst <sup>7</sup> , breng je de linkerhand met de handpalm naar boven onder de rechter, en laat je rechtervoet om de hiel 90 <sup>0</sup> meedraaien naar rechts.
	Houd je knieën open <sup>8</sup> en ga in het rechterbeen tot 100 %	Ontspan de rechterkant van je lichaam en houd de linkerhand, met de handpalm naar boven, recht onder de rechter, op hoogte van je heupgewricht. <sup>9</sup>
	Stap nu met je linkervoet, hiel éérsst neerzetten, een voetlengte naar voren <sup>10</sup>	
	Verplaats je gewicht naar 70 % in links	Laat je linkeronderarm in een afweer naar links omhoog komen, tot borsthoogte, de palm van de hand naar je toe, en laat je rechterhand langs je linker pols strijkend naar beneden gaan
Draai naar links		En ... neem je rechtersenen mee tot je voet 45 <sup>0</sup> t.o.v. de andere staat <sup>11</sup> . Je rechterhand daalt verder in tot naast je dijbeen. (corrigeer je houding <sup>12</sup> )

## Houding 4 – Grijp De Staart Van De Mus – Afweer naar rechts

<b>Centrum</b>	<b>Centrum + Benen</b>	<b>Voeten, armen, handen</b>
Terwijl je ook je bekken door (laat) draaien naar links,	Ga je door naar 100 % in links	Rechter handpalm draait, op heuphoogte, naar boven, terwijl de linkse handpalm - op schouderhoogte- naar beneden draait.
Draai nu terug naar rechts		
Terwijl je om je rechterscheten meedraait <sup>13</sup>	Neem een, voetbreedte groot, zijstapje naar rechts en verplaats je gewicht naar 70 % in rechts	Je rechter onderarm komt naar boven, tot borsthoogte, met de handpalm naar je toe
Draai je bekken in naar rechts		En ...laat de palm van de linkerhand naar die van de rechter draaien <sup>14</sup> , terwijl je ellebogen zinken en de linkervoet bijdraait -controleer en corrigeer je eindstand <sup>15</sup>



## Houding 5 / 6 / 7

- a. Grijp De Staart Van De Mus – *Draai terug*,
- b. Grijp De Staart Van De Mus – *Druk naar beneden*,
- c. Grijp De Staart Van De Mus – *Duw naar boven*.

Centrum	Centrum + Benen	Voeten, armen, handen
Draai je bekken naar rechts <sup>16</sup>		Open je rechter onderarm naar de rechterhoek en breng je linkerhand met de palm naar boven onder je rechter elleboog <sup>17</sup>
	Verplaats je gewicht naar 100 % in links	
Draai je bekken zover mogelijk naar links		Neem je handen mee en laat deze naar links achter uitwaaiëren <sup>18</sup>
Draai je bekken terug naar het midden		Haal je handen terug naar voren en plaats de handpalmen tegen elkaar, rechts voor links en druk ermee naar beneden.
	Kom tot 70/30 in rechts	En ...druk je linkerbeen iets uit
	Zink terug naar 100 % in links	Breng je ellebogen langs zij en je handen in duwhouding <sup>19</sup> .
	Kom weer tot 70/30 in rechts	Waardoor je een duw naar voren, en iets omhoog, uitvoert.

## Houding 8 – Enkele Zweep / Single Whip<sup>20</sup> .....

Centrum	Centrum + Benen	Voeten, armen, handen
	Terug naar 100 % in links	Laat je handpalmen zweven waar ze waren. <sup>21</sup>
Draai je bekken zover mogelijk linksom <sup>22</sup>	Draai mee op de hak van je rechtervoet	En ...neem ook je armen, nog steeds in dezelfde positie, mee.
	Ga 100 % in rechts zitten (denk je nog steeds aan het soepelen van je bekken en het openen van je liezen??)	Maak van je rechterhand een haakhand <sup>23</sup> en laat daaruit een denkbeeldige druppel vallen in de palm van je linkerhand <sup>24</sup> .
Draai je bekken zover mogelijk rechtsom <sup>25</sup>		Houd je handen in dezelfde positie op buik- respectievelijk kinhoogte
Laat je bekken terugdraaien naar links		Laat de haakhand zweven waar hij was <sup>26</sup> , en neem de ander op borsthoogte mee
	Neem een basisstap naar links richting hoek en ga 70/30 in links	
Draai je bekken linksom	Draai mee op de hak van je rechtervoet	Stoot met je rechterhand naar de hoek en draai de linker naar je toe

## Deel 2

### Houding 9 – Handen Optillen

Centrum	Centrum + Benen	Voeten, armen, handen
Draai je bekken 90 <sup>0</sup> naar rechts.	Verplaats je gewicht 100% naar links.	Waarbij ... je rechter voet op de teen meedraait en je handen wijd uiteen gaan, met de palmen naar elkaar toe gekeerd.
	Til je rechter voet op en plaats de hak net iets aan de grond, recht voor je.	Terwijl ... je de linkerarm voor je borst brengt en je rechterarm met de elleboog voor je linkerhand, alles op één lijn met je rechterbeen, recht voor je <sup>27</sup> .

### Houding 10 – Schouderstoot

Centrum	Centrum + Benen	Voeten, armen, handen
	Nog steeds 100% in links buig je je rechter onderbeen naar je linkerhiel,	En ... laat je de handen eerst zakken, en dan breng je de rechterhand voor je kruis <sup>28</sup> en je linkerhand met de palm naar je rechter bovenarm <sup>29</sup> .
	Zet je rechter voet uit – op de hak – en ga met knie en schouder in lijn met je voet tot 100% in rechts <sup>30</sup> .	

### Houding 11 – Witte Kraanvogel Spreidt Haar Vleugels

Centrum	Centrum + Benen	Voeten, armen, handen
Ontspan je bekken en liezen	En ... verplaats je linker voet naar recht voor (op de teen) <sup>31</sup>	Terwijl ... je linkerarm die beweging van rechts naar links kruist en je rechter arm omhoog gaat, je vingers naar voren en de handpalm naar onder – ter hoogte van je oor.

## Houding 12 – Strijk Langs de Linker Knie<sup>32</sup>

Centrum	Centrum + Benen	Voeten, armen, handen
Draai je bekken naar rechts		En ... maak met je rechterhand een hele cirkel tegen de klok in en met je linkerhand een hele cirkel met de klok mee, ... tot je daarmee bent aangekomen op 3 uur
Draai je bekken deels terug naar links		En ... je rechterhand gaat door tot achter je oor, de handpalm naar beneden. Je linkerhand weert een knieschop af en duwt je eigen linkerknie, -been en voet als het ware
	Een basis breedte naar links, waar je voet landt op de hak	
Draai je bekken nu recht,	Kom tot 70-30	Waarbij ... je de rechtervoet meeneemt en een duw uitvoert met je rechterhand.  Check je houding!

## Houding 13 – Bespeel de Luit

Centrum	Centrum + Benen	Voeten, armen, handen
	Ga helemaal door in links, til je rechtervoet op en zet hem weer, tenen eerst, neer <sup>33</sup> .	
	Terug naar 100% in rechts,	Waarbij ... je je armen - linker voor, rechter achter - samen met je linkerbeen op één lijn recht voor je brengt <sup>34</sup> .

## Houding 14 – Strijk langs de Linker Knie

Centrum	Centrum + Benen	Voeten, armen, handen
Dit is een herhaling van houding 12 <sup>35</sup> , dus .....		
Draai je bekken naar rechts		En ... maak met je rechterhand een hele cirkel tegen de klok in en met je linkerhand een hele cirkel met de klok mee, ... daarmee aangekomen op 3 uur
Draai je je bekken terug naar links		En ... je rechterhand gaat door tot achter je oor, de palm naar beneden. Je linkerhand weert een knieschop af en duwt je eigen linker knie, -been en voet als het ware.
	Een basis breedte naar links, waar je voet landt op de hak	
Nu draai je je bekken recht,	Kom tot 70-30	Waarbij ... je je rechtervoet meeneemt en een duw uitvoert met je rechterhand.  Check je houding!

## Houding 15 – Stap naar Voren, Wendt Af en Stomp

Centrum	Centrum + Benen	Voeten, armen, handen
Draai je bekken naar links	Ga terug in rechts,	Open je linkervoet naar de hoek én ... breng je rechterhand naar je linkerheup tot een ontspannen vuist, en draai je linkerhandpalm naar voren
	Ga helemaal in links, richting linkerhoek en ... stap dan met je rechtervoet uit naar de rechterhoek. Ga in rechts.	
Draai je bekken naar rechts	En ...neem daarbij je linkerbeen mee, waarvan je de voet op tijd laat landen <sup>36</sup> ,	Terwijl ... je tijdens die beweging een slag geeft met je linkerhand <sup>37</sup> , terwijl je rechter(vuist) hand naar rechtsonder zwaait, om ...
Rechtdraaien van je bekken naar links,	Tijdens de bekkendraai verplaats je je gewicht naar 70-30 in links	Een stomp te geven onder de rechterhand door, die daartoe omdraait en iets naar je toekomst <sup>38</sup>  Check je houding!

## Houding 16 – Trek Terug en Duw

Centrum	Centrum + Benen	Voeten, armen, handen
Je bekken knakt <sup>39</sup> en draait naar links	Ga terug in rechts,	Waarbij ... je de linkerhand, palm naar boven, onder je rechteroksel brengt.
Draai je bekken naar rechts,		Laat je linkerhand waar hij is, maar laat je rechterarm meegaan met de bekkendraai <sup>40</sup> , tot je beide handpalmen op schouderbreedte en borsthoogte voor je, naar je toe gericht zijn
Draai nu je bekken naar links,		En je handpalmen van je af,
	Tijdens (dóór!) een gewichtsverplaatsing naar 70-30 links <sup>41</sup> .	Om ... een duw naar voren te geven,

## Houding 17 – Kruis de Handen

Centrum	Centrum + Benen	Voeten, armen, handen
	Ga terug in rechts,	En ... laat je handpalmen zweven waar ze waren.
Draai je bekken naar rechts	Ondertussen ... ga je op weg in links met meenemen van je linkervoet op de hak tot je 100% in links bent gekomen	En ... schrijf met beide handen een groot hart in de lucht tot ze, onder in de punt, rechts voor links gekruist – handpalmen naar je toe – voor je borst eindigen.
	Zet nu je rechtervoet schouderbreedte parallel aan je linkervoet.  Voor het vervolg van de vorm blijf je in links en gaat door bij .....	

Houding 18 – Omhels de Tijger en Keer Terug naar de Berg.

Maar je kunt hier ook terugkeren naar het begin, wat dan het einde is.

### Einde

Kom omhoog naar 50-50, waarbij je je handen laat zakken, maar je handpalmen - actief in de pols en elleboog - naar achter gericht houdt.

### Na Het Einde

Zink in links - Neig naar rechts - Open je rechtervoet om de hak naar rechts, ontspan je armen nu helemaal en ...

Ga in rechts

Plaats je linkervoet met de hak tegen de rechtervoet, in V-vorm,

Kom omhoog - tot 50-50

Ga aandachtig je hele lichaam af<sup>42</sup>

### Stap uit T'ai-Chi, of ...

Begin opnieuw bij “De Voorbereiding”

**Deel 1 en 2 zijn in 2006 opnieuw geredigeerd kwa vormgeving, maar deel 3 niet. Inhoudelijk zijn alle delen oké, maar er is een kleine afwijking in deel 3 ten opzichte van de eerste 2. Sorry daarvoor.**

### Deel 3

#### HOUDING 18: OMHELST DE TIJGER, KEER TERUG NAAR DE BERG...

om L.heupgewricht zover mog. R.om	<sup>43</sup>	breng je R. hand voor je kruis en start met je linker een cirkel met de klok mee
en dan om R.heupgewricht	je R.been opent zich en zet een stap over je L.haklijn heen op het diagonaal punt <sup>44</sup> en je voet 60 <sup>0</sup> naar de hoek	ga met je L.hand door met de cirkel richting je oor
	verplaats je gewicht naar 70/30 in R.	knie over teen!! en maak je L.handbeweging naar achter je oor af
draai R.om	draai mee om L.hak tot 45 <sup>0</sup> naar de hoek,	terwijl je met L.hand van achter je oor een duw geeft en met R.hand een knietrap afweert en de handpalm naar voren draait.

#### HOUDING 19,20,21: GRIJP DE STAART VAN DE MUS: DRAAI TERUG, DRUK NAAR OMLAAG, DUW NAAR BOVEN/VOOR<sup>45</sup> .....

		grijp de onderarm van je denkbeeldige tegenstander <sup>46</sup>
	verplaats je gewicht naar 100/0 in links	
draai je bekken zover mogelijk naar links		waarbij je je tegenstander naar links achter wegwerpt
draai je bekken terug naar het midden		haal je handen terug naar voren en plaats de palmen tegen elkaar, rechts voor links.
	kom tot 70/30 in rechts	en druk je linkerbeen iets uit, waardoor je met je polsen een beetje naar beneden drukt
	zink terug naar 100/0 in links	breng je ellebogen langs zij en maak duw-handen klaar
	kom weer tot 70/30 in rechts	waardoor je een duw uitvoert naar voren en iets omhoog <sup>47</sup> .



## HOUDING 22: ENKELE ZWEEP.....

	terug naar 100/0 in links	laat je palmen zweven waar ze waren
draai je bekken zover mogelijk linksom	draai mee op de hak van je rechtervoet	en neem ook je armen, nog steeds in dezelfde positie, mee.
	ga 100/0 in rechts zitten (denk je nog steeds aan het kantelen van je bekken ??)	maak van je rechterhand een haakhand en laat daaruit een druppel vallen in de palm van je linker.
draai je bekken zover mogelijk rechtsom		houd je handen in dezelfde positie op buik- resp kin-hoogte
laat je bekken terugdraaien naar links		laat de haakhand zweven waar hij was, en neem de ander op borsthoogte mee
	neem een basisstap naar links richting hoek en ga 70/30 in links	
draai je bekken linksom	draai mee op de hak van je rechtervoet	en draai je linkerhandpalm op het laatst naar voren.

## HOUDING 23: KIJK NAAR DE VUIST ONDER DE ELLEBOOG.....

	ga 100/0 in rechts zitten	
draai je bekken naar de muur (links)	laat je linkervoet op de hak meedraaien,	alsook je armen en handen, die daarbij wel op zelfde posities blijven tov je lichaam
start een draai linksom	ga 100/0 in links en plaats je rechtervoet met de hak op de haklijn van de linker en tenen richting hoek	
vervolg de draai helemaal linksom	en verplaats je gewicht tot 100/0 in rechts	laat je handen uitwaaien en verleng je vingers (open ook je haakhand) draai mee op de teen van je linkervoet
		knik je linker knie en je beide ellebogen, waarbij je je linker-elleboog ook nog omlaag brengt.
draai terug naar de muur (rechts)	je linker been stapt uit op de hak (blijf 100/0 in rechts!)	maak van je rechterhand een vuist en steek met je linkerhand over die vuist,(die daartoe iets naar je linkerheup gaat), richting keel van je tegenstander <sup>48</sup> .

## HOUDING 24: STAP TERUG EN DUW DE AAP WEG: RECHTS.....

draai je bekken naar rechts		open de vuist van je rechterhand en draai de palm naar boven, terwijl je de palm van je linkerhand naar beneden draait, en waaier uit met je armen, linker naar voren en rechter naar achter
draai je bekken iets terug (tot hoekrichting)		draai je linkerhandpalm naar boven en cirkel met je rechter richting je oor
vervolg de draai linksom	stap recht achteruit met links <sup>49</sup> en begin je gewicht te verplaatsen naar je linkerbeen	laat je linkerarm zakken en duw met je rechterhand naar voren <sup>50</sup>
als je bekken het midden passeert	is je rechervoet om de teen ook mee naar dat midden gedraaid	je armen waaieren weer uit

## HOUDING 25: STAP TERUG EN DUW DE AAP WEG: LINKS.....

na zover mogelijk naar links gedraaid te zijn draai je je bekken weer iets terug		waarbij je je rechterhandpalm naar boven draait en je linker richting je oor laat cirkelen
	stap recht achteruit met rechts	
vervolg de draai rechtsom	en begin je gewicht te verplaatsen naar je rechterbeen	laat je rechterarm zakken en weer met je linkerhand af door naar voren te duwen

## HOUDING 26: STAP TERUG EN DUW DE AAP WEG: RECHTS.....

na zover mogelijk naar rechts te zijn gedraaid draai je je bekken weer iets terug		waarbij je je linker handpalm naar boven draait en je rechter richting je oor laat cirkelen
	stap recht achteruit met links	
vervolg de draai linksom	en begin je gewicht te verplaatsen naar je linkerbeen	laat je linkerarm zakken en weer met je linkerhand af door naar voren te duwen

**HOUDING 27: DIAGONALE VLUCHT.....**

draai je bekken iets terug naar rechts		pak een grote strandbal ter linkerzijde, rechterhand onder
draai door naar rechts zover je kunt	til je rechterbeen op en open het naar de hoek rechtsachter <sup>51</sup>	
Draai je bekken recht <sup>52</sup>	ga naar 70/30 in rechts neem de teen van je linkervoet mee (draai om je hak)	breng je linkerhand langs zij (dijbeenhoogte) en je rechter naar rechtsboven (splitsbeweging)

**HOUDING 28: HANDEN WUIVEN IN DE WOLKEN: RECHTS.....**

draai nog iets door naar rechts	ga 100 % in rechts en plaats je L voet, tenen naar voren, op de haklijn van je R, op maximale afstand.	breng je L hand op dijbeen hoogte palm naar boven, recht onder je rechterpalm <sup>53</sup>
draai helemaal naar L	ga 100% in L	weer af naar R, verwissel je handen, en vergeet ook je teen van je R voet niet mee recht te draaien <sup>54</sup>

**HOUDING 29: HANDEN WUIVEN IN DE WOLKEN: LINKS.....**

	stap met je rechervoet bij tot schouderbreedte	
draai helemaal naar R	ga naar 100% in R	weer af naar L en wissel je handen

**HOUDING 30: HANDEN WUIVEN IN DE WOLKEN: RECHTS.....**

	stap zover mogelijk opzij naar L	
draai helemaal naar L	ga naar 100% in L	weer af naar R en wissel je handen

**HOUDING 31 EN 32: H W in de W: L, en STAP NAAR VOREN...**

	stap nu met R recht naar voren	
draai richting voorvoet	ga 100% in R	maak van je R hand een haak-hand, breng die omhoog tot voor je kin, en je L handpalm, heuphoogte, daaronder

**HOUDING 32: ENKELE ZWEEP.....**

zo ver mogelijk L om <sup>55</sup>	draai je L voet mee om de teen	en maak er een "basis"stap <sup>56</sup> mee
	ga naar 70% in L	
draai door naar L	(maak gew.verpl. naar 70%L af) neem je R tenen mee	kijk eerst in je L handpalm en draai hem tenslotte naar voren, terwijl je R (haak)hand blijft waar hij was

**HOUDING 33: ENKELE ZWEEP NAAR OMLAAG.....**

draai door naar R	ga 100% in L	draai je R voet ,om de hak, open naar de hoek
	ga 100% in R	draai je L voet om de hak 90% naar binnen en breng je L hand (palm naar voren) voor je kruis
hou je bekken nu goed gekanteld en je rug recht	zink naar beneden	terwijl je je L voet om de hak opent naar L
	breng je gewicht 70% in L	
draai je bekken naar L	kom omhoog	draai mee op je R voet en steek met je L hand omhoog

**HOUDING 34: GOUDEN FAZANT OP EEN BEEN: R.....**

	ga 100% in L maak je R voet los én breng tegelijk je R knie omhoog, onderbeen verticaal naar beneden hangend.	laat je L arm langs zij zakken en breng je R elleboog (onderarm en hand verticaal) omhoog, recht voor je (bovenarm en been horizontaal)
--	---	---

**HOUDING 35: GOUDEN FAZANT OP EEN BEEN: L.....**

	ga 100% in R	en wissel ook hier L met R
--	--------------	----------------------------

**HOUDING 36: LAGE TEENTRAP: R.....**

	plaats L voet schuin achter je	
laat bekken naar rechts neigen bij het	100% in L gaan	L arm horizontaal brengen en R hand naar L bovenarm
draai terug naar L		en poets L arm <sup>57</sup>
draai terug naar midden	breng je R voet recht voor	en kruis je handen, R voor L (polsen tegen elkaar, palmen naar beneden)
draai door naar R	terwijl je met je R voet een lage (teen)trap geeft naar 45graden <sup>58</sup>	breng je je R hand (palm naar je toe elleboog iets geknikt) op oog hoogte en je L hand idem maar achter je hoofd

**HOUDING 37: LAGE TEENTRAP: L.....**

	knik R onderbeen en zet het vervolgens uit (richting hoek)	knik ook R onderarm en breng R hand naar je kruis
	ga 100% in R	cirkel met beide handen tegen de klok in (weer daarbij met R een knie trap af)
draai naar L tot het midden	breng je L been midvoor	en kruis je handen, L voor R (polsen tegen elkaar, palmen naar beneden)
draai verder naar L	terwijl je L voet een lage teentrap geeft naar 45graden L	waai je uit met je handen (L voor, R achter je hoofd, palmen naar elkaar gericht)

**HOUDING 38: DRAAI EN HOGE HIELTRAP.....**

draai om je R heup zover mogelijk naar R <sup>59</sup>	breng je L bovenbeen (horizontaal) evenzo naar R	waaier ook met je armen zover mogelijk uit naar R.
zet vanuit je bekken.....>	.....>	met je L knie en je armen een draai in
om je L hak 180° linksom <sup>60</sup>	L bovenbeen horizontaal houdend	terwijl je R handpalm de L inhaalt tot ze elkaar raken voor je borst
	nog steeds 100% in L geef je een hoge hieltrap,	terwijl je uitwaaiert met je handen (palmen naar elkaar) Linker naar voor en Rechter naar achter je hoofd

**HOUDING 39: STRIJK LANGS KNIE: L.....**

	breng L voet naar beneden-voor (op basisbreedte)	en R hand richting R oor (voorduw) en cirkel met L hand richting kruis (bescherming)
	verplaats gewicht tot 70% in L	
draai bekken bij <sup>61</sup>		weer met L hand knietrap af, en duw met de R vanachter je R oor

**HOUDING 40: STRIJK LANGS KNIE: R.....**

draai naar L	wijk 100% terug in R open je L voet naar de hoek	breng je R hand(palm) naar je kruis en draai je L palm naar voren
	ga 100% in L	cirkel met je L hand naar achter je oor
	stap met je R voet recht naar voren	
draai bekken recht	ga 70% in R	weer met R hand een knietrap af en duw met je L vanachter je oor

**HOUDING 41: STAP NAAR VOREN EN STOMP NAAR BENEDEN.....**

draai naar R	wijk 100% terug in L open je R voet naar de hoek	breng je L hand(palm) naar je kruis en maak achter je R bil een vuist van je R hand
	ga 100% in R	
	stap met je L voet recht naar voren	
draai je bekken recht	ga 70% in L	weer met je L hand een knietrap af
krom je rug		en stomp naar beneden <sup>62</sup>

**HOUDING 42: OPSTAPJE NAAR.....  
EN HERHALING VAN 4.....****HOUDING 43: HERHALING VAN 5.....****HOUDING 44: HERHALING VAN 6.....****HOUDING 45: HERHALING VAN 7.....****HOUDING 46: HERHALING VAN 8.....****HOUDING 47: GRATIEN SPELEND MET DE SHUTTLE<sup>63</sup>: R.....**

	ga geheel terug in R	
draai geheel naar R	om je L hak meedraaiend,	terwijl je de L hand (palm naar boven) naar je R elleboog brengt en de R haakhand zich (naar boven) opent
draai verder door naar R	verplaats je gewicht naar 100 L	laat je R voet zich daarbij mee naar R verplaatsen
	ga volledig in R	stap L uit naar de hoek
	ga tot 70 in L	hef je L onderarm, palm naar buiten, in afweer tot voorhoofdhoogte
draai naar L		en duw met R hand naar voren



**HOUDING 48: GRATIEN SPELEND MET DE SHUTTLE: L.....**

	trek terug in R	brenge je R handpalm richting je L elleboog en laat je L elleboog zakken (je hand omhoog laten gaan wijzen)
draai geheel R om	draai mee om de hak van je L voet	
draai verder door naar R, om de motor van je L bekkenkom <sup>64</sup>	ga volledig terug in L	
draai je R been, vanuit de motor in je R bekkenkom verder open naar R		en stap naar de hoek <sup>65</sup>
	ga tot 70 in R	laat je R onderarm omhoog komen in afweer, tot voorhoofdshoogte, palm naar buiten draaiend
draai verder door naar R <sup>66</sup>	neem je L teen mee	en duw met je L hand

**HOUDING 49: GRATIEN SPELEND MET DE SHUTTLE: R.....**

	trek terug in L	brenge je L handpalm naar boven, je R elleboog zakkend, je R hand naar boven en je zet je R voet 5 cm naar L
	ga 100 R	stap uit naar de L achterhoek
	ga 70 L	weer weer op dezelfde manier af, met L onderarm
draai naar L bij	neem je R teen mee,	en duw met R hand naar voren

**HOUDING 50: GRATIEN SPELEND MET DE SHUTTLE: L.....**

	trek terug in R	R handpalm naar boven draaiend, L elleboog zakkend, L hand naar boven wijzend
draai volledig R om		om je L hak
draai verder R om (L motor) en dan R motor	ga 100 L	stap uit naar R achter
	ga 70 R	met R onderarm afwerend
draai bij naar R		om L hak en duw met L hand naar voren
	ga door naar 100 R	pak een grote strandbal ter R zijde, R hand boven
draai om L bekkenkom naar L		stap flink uit naar L achter <sup>67</sup>

**HOUDING 51: HERHALING VAN 3.....****HOUDING 52: HERHALING VAN 4.....****HOUDING 53: HERHALING VAN 5.....****HOUDING 54: HERHALING VAN 6.....****HOUDING 55: HERHALING VAN 7.....****HOUDING 56: HERHALING VAN 8.....****HOUDING 57: HERHALING VAN 33.....**

**HOUDING 58: STAP NAAR VOREN NAAR DE ZEVEN STERREN.....**

	wees 100 in L	en stap vanuit deze houding met R heen naar voren, en kruis je polsen met de zijkant tegen elkaar, handen tot vuisten, R voor L voor je borst
--	---------------	---

**HOUDING 59: STAP TERUG EN BERIJD DE TIJGER.....**

	stap weer terug naar achter met R	
waarbij je je bekken licht mee laat draaien		draai je R pols naar boven <sup>68</sup> en laat je gevuiste handen iets zakken
draai verder naar R	verplaats je gewicht naar 100 R	laat je polsen verder naar beneden zakken, maak je vuisten open. onderin zwaait je rechterhand door in een volledige cirkel, en gaat je L hand richting L knie
je bekken draait terug naar L	je L been komt daarbij naar R tot recht voor je (teen lichtjes aan de grond),	waarbij je L hand de knie poetst, en je R hand neerkomt op het hoofd je denkbeeldige tegenstander

**HOUDING 60: DRAAI EN STRIJK LANGS DE LOTUS.....**

draai je bekken naar L		zwaai je R arm naar L en breng je L arm horizontaal, ook naar L, evenals je L voet ( je knie buigt zich iets) <sup>69</sup>
draai 360° R om	om de bal van je R voet en landt met je L voet op 45°	
	verplaats meteen je gewicht erop en tik met R voet L handpalm, R handpalm en vervolgens daar R naast in een denkbeeldig derde punt en laat hem dan 45° naar de R hoek neerkomen op de hak	strek je handpalmen voor je

## HOUDING 61: SPAN DE BOOG EN SCHIET DE TIJGER.....

	ga 70 in R (als het nodig is, draait je L teen iets naar buiten)	en doe alsof je een stok, linkerui- teinde naar beneden wijzend, tussen je beide handen hebt
dan draai je je bekken terug naar R	neem je L teen weer mee en	span de boog <sup>lxx is noot 69</sup>
en weer iets naar L	ga naar 100 R	til je L voet een beetje op en zet hem weer terug

## HOUDING 62: HERHALING VAN 15.....

## HOUDING 63: HERHALING VAN 16.....

## HOUDING 64: HERHALING VAN 17.....

## EINDE (of BEGIN VOOR LINKSOM):.....

breng je gewicht naar 50-50, kom omhoog, laat je handen zakken (handrug, nog steeds actief en in T'ai-Chi vorm), naar voren gericht.

## AFSLUITING:.....

zink in L, neig naar R, open je R voet om de hak naar R, ontspan je armen nu helemaal. Ga in R, plaats je L voet met de hak tegen de R, V-vorm, kom omhoog en tot 50-50. Ga aandachtig je hele lichaam af. Stap uit T'ai-Chi.

SUCCES MET UITPLUIZEN EN OEFENEN! MAAR VOORAL VEEL PLEZIER!

1. Mag ik me even voorstellen:

Ik ben Willem. De cursussen T'ai-Chi die ik verzorg zijn een activiteit van St. Chirapa Wayra Ekangi Bula. In het voorjaar van 1981 (direct na een lang verblijf in Latijns Amerika) begon ik in de uiterwaarden van de Waal met de eerste stapjes T'ai-Chi, aan de hand van Frans Mooren, een van de eerste leerlingen van Hennie van der Heyden. Vervolgens heb ik jarenlang les gehad van Hennie voor ik in 1989 zelf les ben gaan geven. Hennie op zijn beurt vond zijn t'ai chi roots via Wiliam en Ben loo bij Chen Man Ch'ing.

2. Ontspannen concentratie: T'ai-Chi wordt wel genoemd "de moeder van de tegenstellingen".

Letterlijk vertaald\*: T'ai = tevredenheid, rust, vrede, een onafgebroken door niets gestoorde verbinding, die bloei en grootheid bewerkt.

De beide oermachten - K'oen (aarde, het ontvangende, de buikholte) en Tj'ién (de hemel, het scheppende, het hoofd) verenigen zich.

Het kleine gaat heen, het grote komt naderbij. Heil, Welslagen! (I Tjing, het elfde hexagram) en Chi: te vertalen met energie, oerenergie of innerlijke oerenergie. "T'ai-Chi" wordt dan "energie van de vrede", oerenergetische rust. Het staat je vrij om hier over na te denken en eigen filosofieën te ontwerpen! Mocht je geïnteresseerd zijn, dan vind je nog meer in de I Tjing over T'ai-Chi bij de hexagrammen P'i (het tegenovergestelde van T'ai), Tji Tji en Wéi Tji (niet toevallig het 64-ste hexagram.)

**OEFEN JEZELF IN HET LEREN ZIEN EN ACCEPTEREN VAN TEGENSTELLINGEN:  
HET TEGELIJK AANWEZIG ZIJN VAN YIN EN YANG: WEES ONTSPANNEN, MAAR NIET  
SLAP, RECHTOP, MAAR NIET STAR.**

Overigens wijs ik ook op de tekenverklaring in het boek van Al Huang: "The Essence of Tai Ji" p. 138. Tai betekent daar: "de gecentreerde mens" en Ji "de uitersten, de polen, van de eeuwige strijd van de mens tussen het grotere universum van hemel en aarde en zijn eigen basisnatuur". Wanneer we Tai en Ji samenvoegen bereiken we een perfecte balans.

## Deel 1

3. Hier maak je kennis met het beweeglijke centrum. Je centrum (of Tan T'ien, of zwaartepunt) verplaatst zich naar rechts en naar beneden.

4. Je staat nu met je voeten op schouderbreedte van elkaar. Deze stand heet Ma Bu stand.

Beschouw het bekken als de stuurhut. Laat iedere beweging van je handen, armen, het leegste been en de leegste voet aangestuurd worden vanuit je bekken. Maar de oorsprong van de bekkenbeweging vindt plaats in de volste voet! En wel middels een soort kurkentrekkende beweging: Zinken en draaien gaat als vanzelf. Het bekken volgt die beweging in zinken en draaien. De rest volgt het bekken. Het bekken "twist" niet (=actie van je spieren), "turnt" niet (=soepele draai), maar volgt de kurkentrekkerbeweging (rechtsom of linksom) in je "meest-procent-voet".

5. Verbeeld je dat je in een snelstromende rivier zit, tot je schouders onder water, je gezicht in de richting van de stroming.

6. Je kijkrichting is dan dus tegen de stroming van de rivier in

7. Door het zinken (in je linkerbeen) wordt het stijgen (met je rechter onderarm) bewerkstelligd. Door de draai van je middel breng je de linkerhand onder de rechter, en draait je voet open naar rechts. (zink + draai = kurkentrekker!)

- 
8. Als je een loodlijn zou neerlaten uit je kniegewricht, dan moet deze de lijn die midden door je voet loopt (door hak en tenen) snijden. voor het gemak heb ik het in het vervolg over "knie over teen". Een veel voorkomende gewichtsverdeling is 70-30. d.w.z. 70% in je standbeen en 30% in het andere been. Van het 70%-been bevindt zich de knie dan precies boven de tenen van de voet (je kunt dan nog net, kijkend langs je knie, de puntjes van je tenen zien). Bovendien verdient het aanbeveling om ook je handen niet verder uit te laten steken dan die 70-30 lijn teen – knie – buitenkant van buitenste hand.
  9. Het lijkt dan alsof je een grote doos vasthoudt, aan de rechterzijde van je lichaam
  10. Na het optillen van je voet zet je dus je hak neer op de plaats waar je tenen stonden.
  11. Naar de hoek van de zaal of van het denkbeeldig vierkant als je in een wei staat.
  12. Op het eind van iedere houding is het goed te controleren of je goed staat. Dit doe je aan de hand van de algemene principes, die je vooral steeds in de voetnoten vindt.

Je staat nu 70-30.

Belangrijk is: het bekken soepel. Kont niet naar achter, stuit naar beneden, knik in de lies. En de richting van het bekken is altijd dezelfde als die van de standbeenvoet. Daarbij zijn je knieën gebogen (nooit gestrekt op slot) en wijzen in dezelfde richting als je tenen. Je voeten staan allebei volledig aan de grond.

Je standbeenvoet  $90^{\circ}$  naar de muur en de andere  $45^{\circ}$  daarop, terwijl ze een basis tussen zich hebben ter breedte van je schouders. (een a-4-tje, met de hakken op de diagonalen). Deze zeer veel voorkomende stand is de Gong Bu stand. We hebben nu de Ma Bu en Gong Bu stand gezien. (Later volgt nog de Xu Bu stand: staan op één been.)

Je rug moet recht zijn, je kruin naar het plafond wijzen, je ogen recht vooruit kijken (je hoofd heeft dezelfde richting als het bekken en dus ook de standbeenvoet), de punt van je tong tegen de wortels van de boventanden, je onderarmen, polsen, handen en vingers in een zachte rechte lijn, en je adem rustig, vrij stromend, diep en fijn, door je neus in en uit.

13. Daardoor draait je hak naar binnen. En daardoor verklein je de basis. Om die basis weer te herstellen dient het kleine, voetbrede, zijstapje naar rechts.
14. De doos van net is nu een stuk kleiner geworden (handbal formaat) en je houdt hem op borsthoogte, met de palm van je rechterhand naar je toegekeerd.
15. Zoals op het eind van houding 3. Maak hier echt een gewoonte van, en check op het eind van iedere houding of je niet staat te zondigen tegen de basisprincipes van T'ai-Chi. Corrigeer zo nodig en bedenk dat de juiste afronding van een houding net zo belangrijk is als een vloeiend in elkaar overlopen van de verschillende houdingen. Meestal breng je de hier uitgezonden energie terug naar jezelf, naar beneden, in je tan t'ien. Het eind van een houding is meteen de voorbereiding voor de volgende.
16. Lijkt een beetje op het gevoel alsof je tegen een veer in moet draaien. Pas op, dat je knieën boven je tenen blijven, laat je linkerbeen niet naar binnen buigen. Dit is heel moeilijk en kan een aanslag op je kniegewricht en banden zijn. Zoiets kan ook gebeuren met je enkels. Forceer niets en stel eerder de grens wat minder ver, respectievelijk, diep. Investeren in verlies, accepteren dat je (nog) niet verder kunt, maar wel gericht op de uitbreiding van je grenzen levert je op den duur een ijzersterk gestel op.
17. Je rechterhand aan diens elleboog, dus het verst weg, en je linkerhand aan diens pols, dus voor jou het dichtst bij. (=klemgreep op linker arm van tegenstander)

---

18. Je kunt ook het volgende beeld hanteren:

Eerst stuur je energie uit naar rechtsvoor, deze breng je weer terug naar je centrum, vervolgens stuur je energie uit naar linksachter, en ook deze haal je weer terug. Het lijkt dan alsof je met je bekken zegt: kom, vooral linkerhand, terug komen!

19. Dit is een belangrijke techniek in T'ai Chi en wordt genoemd "het ontwortelen van de tegenstander". bij de borst druk je iemand zover omhoog, dat zijn voeten losraken van de grond. Die druk vindt dan plaats met behulp van je handen, maar komt voort uit je gewichtsverplaatsing (naar voren) en het enigszins strekken van je linkerbeen (naar boven). Hoe dieper je in de vorm dus kunt zinken (en bijgevolg omhoog kunt komen), hoe meer effect deze directe aanval heeft. Maar: zinken is niet letterlijk, maar "mentaal". De hele vorm blijf je met je hoofd op gelijke hoogte, behalve bij 33 en 41

20. Dit is een houding met hele moeilijke overgangen, bestaande uit drie gewichtsverplaatsingen en drie bekkendraaiingen. 100% naar links en linksom, dan 100% naar rechts en rechtsom, dan weer 100% naar links en linksom. Probeer te ontdekken, dat er een scala van verschil kan bestaan tussen de momenten waarop draaien ten opzichte van gewichtsverplaatsing, en andersom, begint en afgerond is en hoe die verhoudingen verlopen tijdens het vloeiend uitvoeren van de houding. In de lessen besteden we hier ruime aandacht aan. Wat ik hier kwijt wil is, dat hoe die verhoudingen precies dienen te verlopen alles te maken heeft met het uiteindelijke doel van de houding: hier een zweepslag met de linkerhand, na een eventueel trekken met je rechterhand, en ook nog gevolgd door een stoot. (Vaak zijn er meerdere martiale toepassingen mogelijk. Maar altijd blijft het belangrijk dat je WEET wat je DOET! ofwel: laat iedere beweging gestuurd worden door een intentie.) Een andere regel: blijf altijd 100% in je standbeen totdat je andere voet veilig is geland op de juiste plaats en 100% contact met de grond heeft gemaakt. Smokkel hierbij niet en laat je nooit in een voet vallen.

21. Strek daartoe iets je armen. maar eigenlijk is dit geen zelfstandig strekken. Daarom: laat je handen zweven waar ze zich bevonden of: beweeg je lichaam weg van je handen.

22. Houd volledig grondcontact met je linkervoet en je knie over je teen.

23. Alsof je een trosje druiven vasthoudt.

24. Die je dus eerst onder de tros druiven hebt gebracht.

25. Wind als het ware een veer op in je rechter been

26. De rechter haakhand blijft als het ware achter. Daartoe is het nodig dat je arm zich iets uitstrekt, maar over strek hem niet en blijf ontspannen in je oksel. Denk aan het voorbeeld van roeren in een dikgebonden soep in een reuze grote pan met een reuze grote lepel. Maar je kunt ook met je rechter (haak) hand een naar achter trekkende beweging maken in de rechtse draai. Een achterliggend principe is: draai als een molensteen. In je (bekken)draai schuilt een grote kracht.

## Deel 2

<sup>27</sup> Het voelt dan weer alsof je iemand bij pols en elleboog grijpt

<sup>28</sup> Ter bescherming, want zo dadelijk sta je daar erg kwetsbaar

<sup>29</sup> Ter ondersteuning van de schouderduw (je kunt daarna een elleboogstoot geven, maar dat mag niet)

<sup>30</sup> Het is een schrijlingse schouderduw, waarbij je je hak op de tenen van je tegenstander hebt gezet.

- 
- <sup>31</sup> Gebeurt bijna nooit, maar hier raakt de teen als eerste de grond. Dat kan hier, omdat je gewoon 100% in rechts blijft (Xu Bu stand!), en niet je gewicht naar links brengt. In de tweede helft van de volgende houding gebeurt dat wel, maar dan heeft die voet een stap gemaakt die wél op de hak eindigt. Bij een uitstap naar voren gevolgd door een gewichtsverplaatsing is het dus altijd eerst hak.
- <sup>32</sup> Deze houding is een heel mooie gelegenheid om te ontdekken dat in de uitvoering van de vorm altijd alles ontspringt uit de intentie die in het tan t'ièn ontstaat.  
Als je de bekkenbeweging goed uitvoert, maar zeer versneld, en je armen volledig ontspant, dan maken ze precies de baan die nodig is, om het doel van de houding te bereiken (een afweer van een trap tegen de linker knie)
- <sup>33</sup> Tenen eerst, omdat dit een stap áchteruit is!
- <sup>34</sup> Hebben we al eerder gezien bij houding 9, alleen gaat het hier om je linkerkant. Je handen grijpen dus weer een denkbeeldige elleboog met je linkerhand, en pols met je rechterhand.  
Je linkervoet landt op de hak, maar je blijft 100% in rechts!
- <sup>35</sup> "Herhaling" is een belangrijk basisprincipe in de T'ai-Chi. In de vorm worden sommige houdingen regelmatig herhaald, maar ook in je dagelijkse oefeningen is herhalen en nog eens herhalen erg belangrijk. Wat wij daar het meest bij kunnen leren is, om steeds weer opnieuw de volle aandacht te houden bij wat we doen, en nooit iets snel af te raffelen, omdat we het tóch al gehad hebben....
- <sup>36</sup> Omwille van de basis schouderbreedte
- <sup>37</sup> Zogenaamde meskant handslag, uitgevoerd met de (pink)zijkant van je hand, waarbij de handpalm naar boven gericht is. Let wel, dat de kracht niet door een arm beweging geleverd wordt, maar door de bekkendraai
- <sup>38</sup> Op de eindhouding bevindt zich dan je linkerhand met de palm naar beneden boven de pols van je rechter –vuist /-hand.  
Die vuist wijst naar voren, duim boven, losjes op je vinger, en pink onder. Tijdens de stompbeweging naar voren is die vuisthand 90<sup>o</sup>gedraaid. Bij het maken van de vuist tijdens de rechtse bekkendraai komt de vuist dus ter hoogte van je rechterheup, met de duim rechts en de muis naar boven.
- <sup>39</sup> Te vergelijken met zo'n hoofse Lodewijk de 14<sup>e</sup> buiging, waarbij de voeten 100% aan de grond blijven, maar in feite is het een wijken voor een aanval op je linkerzijde
- <sup>40</sup> Zo kun je gemakkelijk los komen uit een greep van de tegenstander op je rechterarm. Die trekt zich uit de greep, terwijl je linker hand fungeert als blok voor de handen van de tegenstander. Je linkerhand poetst als het ware je rechterarm af, zonder dat die linkerhand in beweging komt!  
Ook hier geldt weer, dat de eigenlijke (ontworstel)kracht stamt uit de bekkendraai.
- <sup>41</sup> Ook hier weer: de kracht van de duw komt uit de gewichtsverplaatsing en niet door een autonome arm - hand beweging. Dat betekent dat je je handen redelijk dicht bij je moet houden.
- <sup>42</sup> Hoe voelt het? Tintelingen? Links en rechts verschillend? Ontspannen? Hoe is je ademhaling?

### Deel 3

43. Als een veld leeg blijft, dan vindt er op dat moment geen (zichtbare) actie plaats. In dit geval blijf je dus 100/0 in links zitten, maar zink nog wél dieper in, vooral met je aandacht: via je centrum, been en voet de grond in-wortelen!

44. diagonaal punt: denk je een rechthoek met de hak van je linkervoet op de ene hoek, en die van je rechervoet diagonaal daartegenover



---

45. Herhaling van 5,6,7 en vervolgens ook 8

Gebruik iedere herhaling als een cheque-point, en voorkom daarmee, dat je haar afraffelt in de zin van: dat hebben we al gehad.

let zo onder andere op je

**ADEMHALING:**

ademhaling, ontspanning en (tempo van de) vorm zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden. ontspan je buik, schouders, borstkas, neem tijd voor ademhaling, langzaam, dun fijn, en vervolg in dat tempo de vorm.

bij iedere naar voren gaande, aanvallende of actief verdedigende beweging: een uitademing, en bij iedere teruggaande, voorbereidende of passief verdedigende beweging een inademing. Maar: andersom kan ook!!.....En ook de "slaap-ademhaling" is fascinerend.

46. je rechterhand aan diens elleboog, dus het verst weg,  
en je linkerhand aan diens pols, dus voor jou het dichtstbij.

47. dit is een belangrijke techniek in T'ai Chi en wordt genoemd "het ontwortelen van de tegenstander". bij de borst druk je iemand zover omhoog, dat zijn voeten losraken van de grond. Die druk vindt dan plaats met behulp van je handen, maar komt voort uit je gewichtsverplaatsing (naar voren) en het enigszins strekken van je linkerbeen (naar boven). Hoe dieper je in de vorm dus kunt zinken (en bijgevolg omhoog kunt komen), hoe meer effect deze directe aanval heeft.

48. bij de eindstand bevindt zich dan de vuist van je rechterhand, met de duim naar boven, direct onder je linkerelleboog, op linkerheuphoogte.

49. je voet moet dan recht naar de muur wijzen.

Voor de meesten betekent dat dat je het gevoel hebt je hak iets naar buiten te moeten drukken om je voet recht naar die muur te krijgen. (later inzicht wees uit dat je ook met de voet 45° mag landen.) Bij houding 24 t/m 26 weer je, terugwijkend, af naar voren!

50. eigenlijk duw je niet met je hand, maar trek je de rest van je lichaam terug, waarbij je hand de tegenstander afhoudt en je andere hand aan hem trekt, zodat ie getordeerd raakt en omvalt.

51. passeer daarbij de haklijn van je linkervoet met schouder breedte en zet je tenen richting hoek

52. de richting van je bekken is altijd dezelfde als die van je standvoet. Hier dus beide naar de hoek (of 45° op de beginpositie)

53. het is dan weer of je een supergrote strandbal vasthoudt ter rechterzijde.

54. met de L onderarm weer je, terugwijkend naar links, naar links af, en vervolgens beweeg je je R hand met de palm naar je toe richting je buik. Je L hand strijkt langs je ribben, via je R oksel naar je borst. Langs 50-50 komend is inmiddels je L hand boven voor je borst en je R hand onder, voor je buik, de handpalmen naar je lichaam toe. Bij het naar 100% in L gaan pak je weer de grote strandbal, nu ter linkerzijde. (en geef klap met L handrug naar boven)

Bij 50-50, en richting 0° op de beginpositie, heb je natuurlijk ook weer je R voet om de hak naar die 0° laten meedraaien.

Houd je lichaam recht en rechtop en hel niet over.

---

55. de grens is natuurlijk de mate waarin je rechterknie in dezelfde richting blijft wijzen als je rechter voet.

56. zodat op het eind van de houding de basisbreedte aanwezig is. De basisbreedte kun je je voorstellen als een rechthoek, met de kortste zijde ter grootte van je bekkenbreedte, met je hakken op de diagonale hoeken

57. hier onttrek je je dus weer aan een greep op je L arm, door met je R hand de hand van de tegenstander te blokkeren, terwijl je middels een bekkendraai naar L je L arm uit diens greep losmaakt

58. Met de rug van je R hand sla je je tegenstander in het gezicht, terwijl je hem tegen de schenen trapt met je R tenen.

Je hoofd bevindt zich dan precies tussen je twee handen in. (je L hand tetst naar achter)

59. hiermee wind je als het ware een veer op om je rechterbeen, die, wanneer je die straks ontspant, de aanzet geeft voor de draai linksom

60. het is hier écht nodig dat je kruin naar boven en je staart naar onder gericht is. Om de as die dan ontstaat kun je een perfect evenwichtsvolle draai om je hak maken.

61. je linker voet staat recht naar voren (90% rechtsom gezien vanuit het begin van de vorm) 70% in links, knie over teen en bekken zowel als blik in dezelfde richting.

62. Dit is weer een belangrijk cheque punt. En wel voor het goed toepassen van het knie over teen principe.

Bij de stomp naar beneden sta je met je (L) voorvoet op 90° (rechtsom op de oorspronkelijk beginpositie), er is 70% gewicht in (kijkend over je knie naar beneden zie je nog net de randjes van je tenen)

en je R voet staat -op basisbreedte- 45° tov je L voet.

Je bekken heeft dezelfde richting als je voor-voet

en je knieën wijzen over je tenen (van L zowel als R voet !)

<sup>63</sup> Bij de “gratieën” zien we 3\*3 actie’s: een afweer, een duw en een “trek naar beneden”, maar de laatste (=4e) keer blijft de “trek naar beneden” achterwege.

64. natuurlijk moet je eerst een groot gedeelte van je gewicht naar L hebben gebracht, maar toch staan draai en gewichtsverplaatsing naast elkaar, omdat ze beiden -zoveel mogelijk- tegelijk uitgevoerd worden

65. je hebt dan een draai gemaakt van 270° !

66. tot je bekken dezelfde richting heeft als je (R) voorvoet

67. dus in de richting van de allereerste begin positie

68. je slagaders liggen nu tegen elkaar

69. daarbij lijkt het weer alsof zich een veer opdraait in je R been

(Door een rare wondere gebeurtenis is noot 70 verkruppeld tot ‘1xix’ en ik krijg het er niet uit)

lxx. je handen nog tot vuisten, en mikkend op de L hoek. je L hand houdt de boog vast, en je R de pijl en de pees (ter hoogte van je oor)