

Wat is Tai Chi?

In Nederland wordt Tai Chi steeds meer populair. U kunt het regelmatig op televisie zien, zelfs in Star Trek en TV-commercials wordt Tai Chi beoefend. Toch is Tai Chi nog steeds omgeven door een mysterieus waasje. Ik hoop dat deze brochure veel duidelijk zal maken en velen zal overhalen om deze bijzondere manier van bewegen te gaan beoefenen.



Tai Chi Chuan is een Chinese bewegingsleer waarbij u door ronde, vloeiende en harmonieuze bewegingen uw lichaam ontwikkelt naar een hoger niveau van gezondheid.

Door intensief en nauwkeurig de bewegingen te volgen, leert u bewust omgaan met uw lichaam en geest. U bouwt uw lichaam op naar een staat van innerlijke gezondheid en vele lichamelijke ongemakken zullen verdwijnen. U zult bijvoorbeeld minder last hebben van stress-gerelateerde klachten zoals spanningen, hoofdpijn en maagklachten. Oude meesters noemden Tai Chi ook wel de methode voor een gezond, lang en gelukkig leven.

Tai Chi Chuan is een vechtkunst van de hoogste graad, de letterlijke vertaling is "het meest verheven boksen". De term "Tai Chi" betekent "Het ultieme principe van Yin en Yang". De Yin-kant (meditatie en gezondheid) is net zo belangrijk als de Yang-kant (fysieke training en de vechtkunst). Ze kunnen niet zonder elkaar.

Omdat u in Tai Chi Chuan met energie werkt in plaats van spierkracht, bent u vele malen sneller en krachtiger dan iemand die louter spieren gebruikt. Chuan heeft de betekenis "boksen". In Tai Chi leert u uzelf verdedigen. Echter begint de interne zelfverdediging bij uzelf te beschermen tegen alle invloeden van buitenaf; stress, het weer, ziekten, enz. Pas veel later leert u met Tai Chi uzelf tegen een ander persoon te verdedigen.

Tai Chi is meditatief, maar verre van zweverig. Het tegendeel is waar. Tai Chi is voortgekomen uit een 8.000 jaar oude taoïstische leer die zich door de eeuwen heen bewezen heeft. Wilt u met beide benen stevig op de grond staan en tegelijk lichtvoetig in de wereld kunnen bewegen, is Tai Chi de beste oefening.

De Geschiedenis van Tai Chi

Het ontstaan van Tai Chi Chuan kan niemand werkelijk achterhalen. Niet verwonderlijk, omdat in het oude China het van levensbelang was om de familiegeheimen zorgvuldig te bewaren. De meest populaire legende is die van Chan San Feng. Deze taoïstische priester van de Yuan dynastie (1279-1368) zou meer dan 200 jaar oud geworden zijn en Tai Chi Chuan in een droom geleerd hebben. Zijn verjaardag op 9 april wordt nog elk jaar gevierd met demonstraties en feesten op de laatste zaterdag van april op Wereld Tai Chi Dag.

In de eerste officiële documenten over Tai Chi Chuan staat beschreven dat Chen Wang Ting, een legerofficier uit de provincie Honan, in 1644 begon met Tai Chi Chuan te doceren in zijn geboorteplaats. Chen's Tai Chi Chuan is de oudste stijl die in de moderne tijd beoefend wordt. Generaties lang was Tai Chi Chuan een goed bewaard geheim binnen de Chen familie.

Yang Lu Chan (1799-1872) was een tengere man die zeer bedreven was in vechtkunsten. Toen hij verhalen hoorde over Tai Chi Chuan van de Chen familie wilde hij dit ook leren. Hij werd echter afgewezen omdat hij niet tot de familie behoorde. Als boerenknecht bleef hij werken bij de Chen familie en keek stiekem af wanneer zij Tai Chi Chuan beoefenden. Zijn ontwikkeling ging zo voorspoedig dat hij op een dag een van de beste Chen leerlingen versloeg. Vanaf dat moment mocht hij de geheimen van de Chen stijl gaan leren. Later vertrok Yang Lu Chan naar Peking om aan het keizerlijke hof te onderwijzen. Zijn kleinzoon Yang Cheng Fu (†1935) is de meest bekende Tai Chi meester van de laatste tijd. De Yang familie ontwikkelde zijn eigen vorm; de Yang stijl.

Meester San Gee Tam is de oprichter van de Golden Flower Tai Chi Association. Hij is een student van de directe lijn van de Yang familie. Zijn meesters zijn meester Chu King Hung en meester Dong Zeng Chen. Met zijn enorme kennis van Tai Chi en energiewerk ontwikkelde meester San Gee Tam een systeem dat eenvoudig aan te leren is en tegelijkertijd alle basisprincipes van Tai Chi in zich heeft. De belangrijkste aandachtspunten van het Golden Flower systeem zijn: ontspanning, gronding, chi (energie) ontwikkeling en balans tussen lichaam en geest.



Kraanvogel Spreidt zijn Vleugels

Ontspanningsoefeningen

Vanuit de Taoïstische leer zijn verschillende stromingen ontstaan zoals acupunctuur, kruidenleer, Chi Kung, Traditional Chinese Medicine (TCM) en Tai Chi Chuan.

Chi Kung betekent "energie-oefening". De Taoïstische wetenschappen gaan er van uit dat in het lichaam energie (chi) stroomt. Wanneer de chi stagneert verschijnen er ziekten. Alle gebruikte technieken zorgen ervoor dat een overvloed of tekort aan chi weer in balans wordt gebracht en de ziekten worden overwonnen. Belangrijker echter is dat deze technieken krachtige middelen zijn om gezond te blijven.

Deze volgende serie oefeningen komen uit de Chi Kung. Het zijn eenvoudige, milde oefeningen die op elk moment van de dag gedaan kunnen worden. In de ochtend zullen deze oefeningen een ontspannende en verkwikkende werking hebben, in de avond zullen zij ervoor zorgen dat de dagelijkse spanningen van u af vallen. Doe deze oefeningen zo'n 5 á 10 minuten elk, apart of achter elkaar. Forceer niets, het zijn oefeningen voor de lichaamsenergie, niet voor de spieren. Ontspanning is het allerbelangrijkste.

1. Schudden vóór gebruik

De energiestromen in het lichaam worden vaak geblokkeerd in de gewrichten. Door de gewrichten los te schudden kan de energie weer vrij stromen.

Begin met uw polsen en enkels los geschud, daarna gaat u verder met de ellebogen en knieën, schouders en heupen, enzovoort. Schud werkelijk alle gewrichten los, zelfs alle rug- en nekwrvels. Het hoofd echter niet op en neer schudden (niet "headbangen"). Deze oefening is een van de beste ontspanningsoefeningen.

2. Kam de Baard van de Keizer

Beginstand: Sta met de voeten parallel op heupbreedte. De knieën zijn recht maar niet op slot. Rug en nek recht en de armen zijn ontspannen. De ogen zijn richting de horizon en kijken 1.000 kilometer ver weg. Stelt u zich nu voor voor dat u een hele lange, dunne, Chinese baard heeft.

a) Twee handen omhoog:

Adem in. De handen komen langzaam naar voren en omhoog, alsof een ballon zich opblaast onder de armen. Op het hoogste punt zijn de handen op schouderhoogte en de ellebogen wijzen naar beneden. Trek de handen naar u toe met de ellebogen laag.

b) Twee handen omlaag:

Adem uit. De vingers "kammen" zachtjes de baard. Tegelijk zakt u rustig door uw knieën, rug en nek blijven recht en verticaal. Wanneer de handen op maag-hoogte komen, strek de kruin omhoog en recht de benen. Wanneer de handen weer beneden zijn herhaalt u a).

3. Verplaats het Zand

Beginstand: Sta met de één voet 60 graden naar buiten gedraaid, met de andere voet stapt u recht vooruit (niet kruislings). De knieën zijn licht gebogen. Rug en nek zijn recht en de armen zijn ontspannen. De ogen zijn richting de horizon en kijken 1.000 kilometer ver weg. Begin met het gewicht op het achterste been.

Beweging: Breng het gewicht langzaam naar voren, adem uit. Wanneer het gewicht volledig op het voorste been is, verplaats dan het gewicht weer naar het achterste been, adem in. De armen hangen ontspannen, handen licht geopend, en zwaaien mee in de beweging. Houdt de rug tijdens de hele oefening recht en verticaal en ontspan zoveel mogelijk het hele lichaam. Heb het gevoel alsof het volle been (standbeen) vol is met zand. Verplaats het zand naar het andere been, zodat het ene been leegloopt en het andere been nu volloopt met zand. Dit geeft een andere kwaliteit dan dat u enkel naar voor en naar achter beweegt.

4. 3x3 Ademhaling

De ademhalingsoefening bestaat uit 3 onderdelen, de hele serie herhaalt u 3 maal. De ademhaling is rustig in de buik en door de neus. U begint in de beginstand als hiervoor beschreven.

a) Adem in: De handen komen bij elkaar en vormen een kom, handpalmen naar boven. De handen komen omhoog ter hoogte van het middenrif.

Adem uit: Handpalmen naar beneden en de handen gaan omlaag.

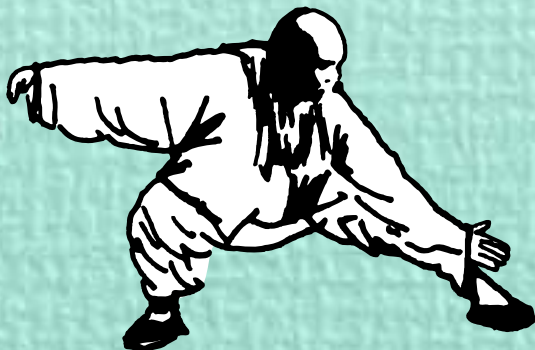
b) Adem in: De handen vormen een kom, handpalmen naar boven. De handen komen omhoog op borsthoogte.

Adem uit: Handpalmen wijzen naar buiten en de handen gaan uit elkaar, eerst naar voren dan opzij en naar beneden.

c) Adem in: De handen vormen een kom, handpalmen naar boven. De handen komen omhoog boven uw hoofd. Maak uzelf lang.

Adem uit: Handpalmen wijzen naar buiten en de handen gaan uit elkaar, opzij en naar beneden.

Doe de beweging en de ademhaling ontspannen. Hou de ellebogen en schouders laag.



Golden Flower Tai Chi

De Golden Flower Tai Chi School is een internationale school met gecertificeerde instructeurs in onder andere Nederland, België, Engeland, Denemarken, Rusland, Puerto Rico en Amerika.

Job Koesoemobroto geeft sinds 1989 lessen en workshops in Nederland, België en Engeland in de Chinese vechtkunst Tai Chi Chuan en in aanverwante taoïstische disciplines. Hij studeert meer dan 30 jaar Tai Chi Chuan en diverse taoïstische technieken. Hij geeft wekelijkse lessen in Arnhem.

Job is een senior instructor van de Golden Flower Europe, hij verzorgt en begeleidt ook (toekomstige) instructeurs van de Golden Flower in Europa.



Job Koesoemobroto

Het Taoïsme is een oneindige bron van levenswijsheid. De oude Chinezen wisten welvaart en welzijn optimaal te combineren. Hun hoge niveau van beschaving was tot voor zeer kort ongeëvenaard. Vooral hun kennis van de natuur was de sleutel tot ongekende welvaart en menselijk welzijn. Nog steeds zijn de Taoïstische meesters een inspiratie voor ontspanning, rust en gezondheid.

Job heeft speciaal voor mensen in het bedrijfsleven programma's en workshops ontworpen om taoïstische principes en disciplines beschikbaar te maken, zodat u ze in de dagelijkse praktijk kunt gebruiken. Golden Flower Tai Chi is het samenkomen van oosterse filosofie (Tao) en westerse praktijk.

De doelstelling van Golden Flower Tai Chi is het beschikbaar maken van Tao principes, zodat men deze in de praktijk kan gebruiken. Door het doorgronden van Tao principes verkrijgt men ontspanning, vitaliteit, effectiviteit en meesterschap.

Het is altijd weer een plezier om met Job te werken. Zijn levendigheid en wakkere geest, gecombineerd met zijn warmte en oprechte menselijke interesse, staan altijd garant voor een leerzame en waardevolle ervaring, die u nog lang bij zal blijven.

Voor informatie over Golden Flower Tai Chi

neemt u contact op met Job Koesoemobroto.

Telefoon: 06 - 5539 5839 of e-mail: job@goldenflower.nl.

Kijk ook op www.goldenflower.nl of www.koesoemobroto.nl.



Introductie

Tai Chi Chuan

Ontspan in het Bestaan