

Welzijn

Gezondheid wordt door de Traditionele Chinese Geneeswijze (TCG) gedefinieerd als het relatieve evenwicht tussen Yin - Yang. Dit evenwicht is zowel van toepassing op het innerlijk (bv. lichaam en geest), als op de afstemming op de leefomgeving. Tai Chi Chuan tracht dit evenwicht te versterken door ontspannen bewegen te combineren met een serene geestinstelling. Om de lichamelijke ontspanning te optimaliseren worden de bewegingen langzaam, rond en harmonieus in elkaar overvloeiend uitgevoerd. Hierdoor ontstaat een geïntegreerde bewegingsmethodiek die het lichaam versterkt, maar niet overmatig belast. Wel vraagt deze specifieke manier van bewegen om een hoge mate van mentale betrokkenheid, hetgeen de coördinatie tussen lichaam en geest bevordert. De ademhaling speelt hierbij een cruciale rol! Enerzijds begeleidt deze (vgs. TCG) de mentale vermogens, anderzijds geeft het een impuls aan bv. het metabolisme en het cardio - vasculaire systeem. Aangezien Tai Chi Chuan het evenwicht van al deze facetten stimuleert, reguleert en harmoniseert, heeft het dus een positieve en weldadige invloed op de gezondheid!



Instituut voor Tai Chi Chuan

Aangesloten bij EWTC

Individuele lessen

Groepslessen

Bedrijfstrainingen

Workshops / lezingen

Informatie

Mark Rusman

☎ 06 - 51 98 51 78

e-mail: move2_taichi@yahoo.com

吳式太極拳

Tai Chi



Instituut voor Tai Chi Chuan



Filosofie

Tai Chi (zonder het woord Chuan) is van oorsprong een filosofische stroming. Het belichaamt Yin - Yang. Yin - Yang vertegenwoordigen de twee onafscheidelijke, en tegelijkertijd op elkaar inwerkende, aspecten van een geheel. Ze worden beschreven in relatieve en vergelijkende termen, bijvoorbeeld: beweging - rust, kracht - krachtloos, spanning - ontspanning, vol - leeg, etc.. Yin - Yang zijn echter wel constant aan verandering onderhevig. Hierdoor ontstaat het natuurlijke streven om een harmonieus evenwicht tussen Yin - Yang te behouden en/of te hervinden; door op een zo'n ontspannen mogelijke wijze af te stemmen op en mee te geven in de situatie van het moment.

Deze vuistregel geldt als basis voor de beoefening van Tai Chi Chuan.

哲學



4/6 - Tai Chi Chuan

DYNAMISCHE ONTSPANNING & VITALE SERENITEIT

Tai Chi Chuan

Tai Chi Chuan is een fascinerende discipline, die kan voorzien in de behoefte aan evenwicht, zingeving, bewustzijn en zelfcultivering. Het is een Chinese bewegingsvorm die is gebaseerd op de principes van Yin - Yang. Van oudsher behoort Tai Chi Chuan tot de zogenoemde interne martiale kunsten. Dit unieke systeem combineert ademhaling, meditatie en fysieke oefening op een ontspannen wijze. Hierdoor heeft het niet alleen een positieve en helende werking op het lichaam, maar coördineert het tevens lichaam en geest. Ondanks de martiale achtergrond van Tai Chi Chuan gaat in de huidige maatschappij de aandacht met name uit naar het bevorderen van fysiek en mentaal welzijn. Mede door de langzame en gracieuze manier van bewegen worden lichaam en geest niet overmatig belast en kan de deur geopend worden naar innerlijke rust.

De toepassing van het evenwichtsprincipe wordt in vele varianten en stijlen beoefend. De variant die binnen Move 2 - Instituut voor Tai Chi Chuan wordt gehanteerd, is de traditionele Wu - stijl (in navolging van Ma Jiang Bao).

太極拳



Martiale Kunst

Chuan uit de naam Tai Chi Chuan, betekent vrij vertaald boksen. De bewegingen van Tai Chi Chuan worden rond uitgevoerd, omdat dit een neutraliserend en contra-aanvallend effect heeft. Het zachte karakter is benadrukt om mee te kunnen geven in de beweging van de ander, zodat deze uiteindelijk zichzelf verslaat. De aanvankelijk langzame bewegingen maken het mogelijk om kalmte van geest en bewuste, lichamelijke techniek te ontwikkelen (intrinsieke kracht). Naast het centrale thema van het behoud van evenwicht zijn deze principes van toepassing op zowel de solovormen, als op de partneroefeningen.

In overeenstemming met de zachte en harmonieuze uitvoering van Tai Chi Chuan, wordt het ontwikkelen van het zelfverdedigende aspect beoefend binnen een respectvolle en non-competitieve setting.

推手