

Voor u,
in tijden van
thuis studie

Evenwicht



Energy in Motion | Taichi & Qigong

Het evenwicht is zoek voor de moment. De balans tussen individueel en sociaal is grondig verstoord. Het voelt raar en onnatuurlijk. We kunnen dus zoveel Taichi doen als we willen, er zijn situaties die boven onze hoofden bedisseld worden. Desalniettemin is balans een essentieel concept in Taichi.

Balans komt van het Latijn : bi-lanx, twee schalen.

Eenvoudig. Maar dan begint het.

Wat leg ik in de schaal?

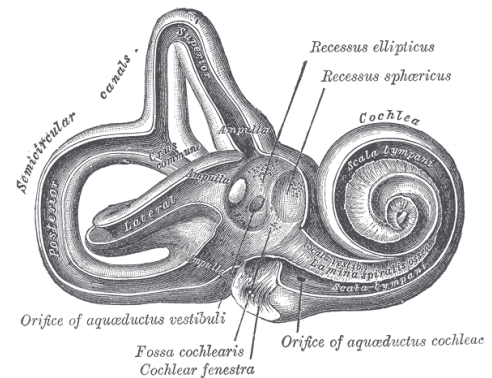
Allereerst het fysieke aspect. Het evenwichtsorgaan bevindt zich in ons oor en is eigenlijk een ongelooflijk geraffineerd apparaat.

In de drie dimensies kan het veranderingen registreren alsook versnelling, vertraging en relativiteit ten opzichte

van de zwaartekracht. (zie wiki)

Het werkt steeds met 'ten opzichte van'; drukverschil, traagheid van de kristallen... Als men niet beweegt werkt het niet.

Via de zenuw gaat de data naar de hersenen die de spieren à la minute de nodige aanpassingen laten doen om vooreerst niet om te vallen..



In de vorm is er maar één houding met gelijk gewicht op onze twee voeten; het begin. Het evenwicht is dan gemakkelijk en zonder moeite.

Boven en onder, links en rechts zijn moeiteloos. Voor en achter evenzo

maar daar kunnen we wel mee 'spelen'. Herinner je de houding 'de schansspringer' die voor en achter beter laat voelen en balanceren.

Dan gaan we van het ene naar het andere been. De weegschaal wordt onderzocht.

Verschillende houdingen zijn 70/30. Er wordt dus als het ware een onevenwicht gecreëerd.

Meer links of rechts. We hebben gezien/ervaren dat we de neiging hebben om 50/50 te maken.

Taichi daagt je uit om in je weegschaal te kruipen en de extremen op te zoeken.

Gaandeweg wordt de balans versmald en komen we effectief op één been te staan.

Nu is links/rechts, voor/achter ineens wel een uitdaging. Het gaat alle kanten op.

Boven en onder worden belangrijker. Hoe rechter we staan, hoe minder we wiebelen.



We kunnen stellen dat de Taichi in onze fysiek ons toelaat de weegschaal ten gronde te bestuderen en te verfijnen.

Laat dat nu ook de bedoeling zijn in ons mentaal welzijn.

Wat je ook in je schalen legt, voorgaande principes zijn steeds toepasbaar, zij het niet altijd even duidelijk. Vanaf we echter een evenwicht bereiken zal het volgende zich weer aandienen.

Balans is duidelijk niet statisch maar eens te meer dynamisch. Het verandert met situaties en met de jaren. (Wat ik vandaag als evenwichtig beschouw, was dat niet persé 20 jaar geleden.)

Dat de staat ons vandaag ons moeder in de ene schaal legt en mijn schoonmoeder in de andere schaal is een hele klus als evenwichtsoefening.

Ik wens jullie veel succes daarmee !

En soms is Wuji beoefenen dan nog het beste.....

