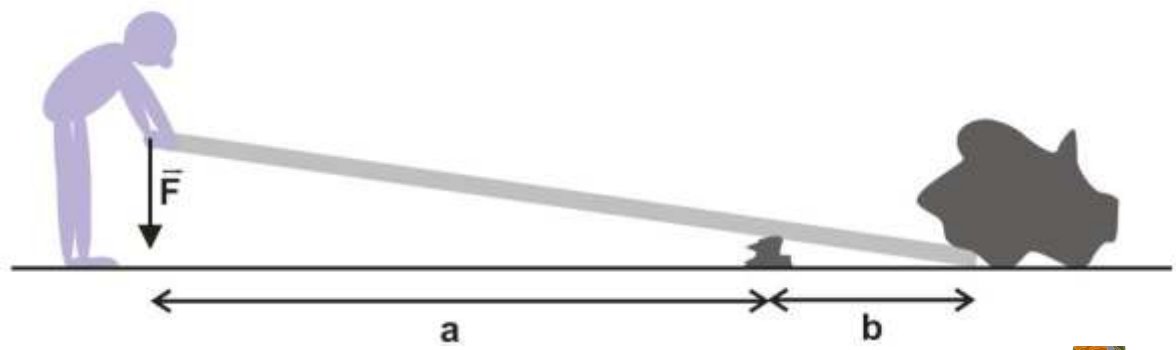
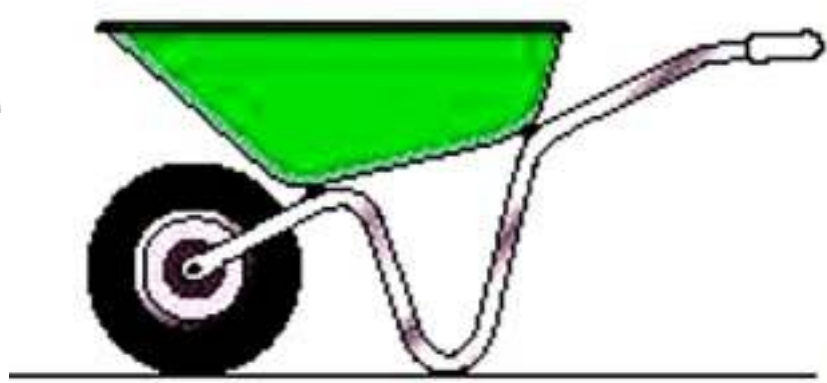
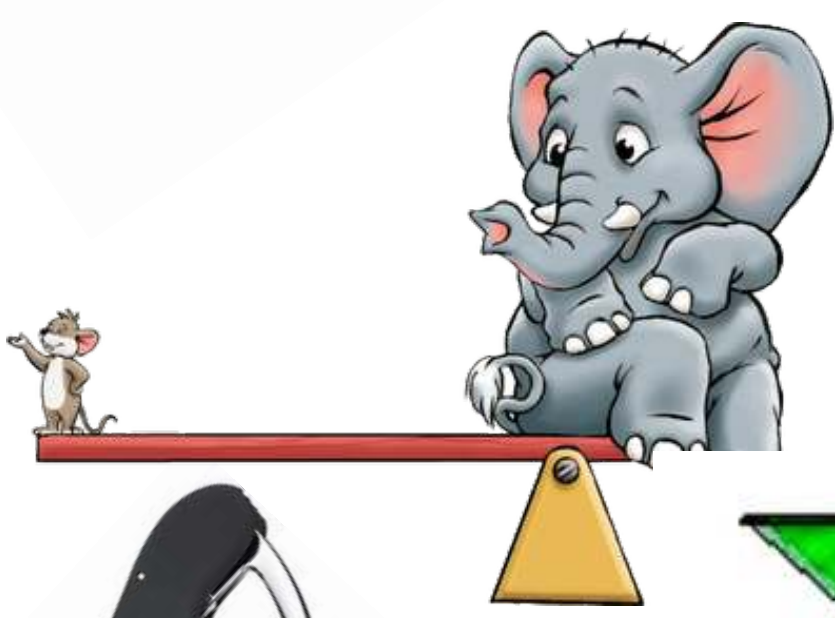




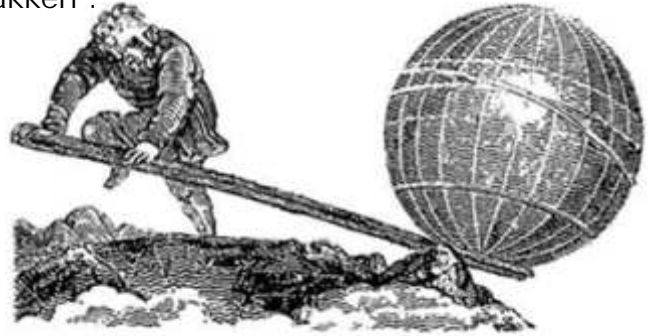
Hefboom



"Geef me een hefboom, en een steunpunt, en ik til de aarde op."
zei Archimedes, die oude Griek.

Hefbomen kunnen we beschouwen op verschillende vlakken :

- psychologisch
- biologisch
- economisch
- sociaal
- martiaal



Zonder over details uit te weiden; Taichi was en is voor mij een hefboom om de dingen in mijn leven op een rijtje te krijgen, krachtiger te maken en ook rustiger.

De hefboomen in Taichi zijn niet lineair maar rond; middelpuntzoekend en middelpuntvliedend. Er zit een versnelling in vervat (die we in de vorm temperen tot een constante snelheid) die energie genereert in een bepaalde richting.

Met een minimum aan kracht kan men een groot effect bereiken.

Uit de Klassieken : "Een kracht van vier ons doet duizend pond wijken."

Biologisch gezien kunnen we de processen in het lichaam beïnvloeden met kleine en simpele dingen; adem, voeding, glimlach en vriendelijkheid,...

Bvb als je 's ochtends, vooraleer je iets anders doet, een glas zuiver water drinkt, en ook 's avonds, als laatste ding dat je doet, zul je snel merken dat het lichaam zuiverder wordt. Dat effect zal niet spectaculair zijn, maar wel wezenlijk..

Ik geloof niet in de grote ommekeer of gedragsveranderingen, maar wel degelijk in het introduceren van kleine dingen die dan geleidelijk hun weg vinden in het geheel en zo de totaliteit ècht veranderen.

Taichi doet onze chi vlotter stromen. Dat is geen grootse gebeurtenis maar ontwikkelt heel geleidelijk tot op het niveau dat we dat kunnen sturen en beheersen al naargelang de situatie. Als we dat vasthebben is het wel iets groots geworden.

Tot slot :

Maak de linkerkant leeg, daar waar de druk zich voordoet, en evenzo de rechterkant.

Wanneer de tegenstander zich opricht, lijk ik groter;

wanneer hij naar omlaag gaat, lijk ik kleiner;

naar voren komend lijkt de afstand voor hem ongelooflijk langer,

terugtrekkend lijkt de afstand voor hem benauwend kort.

