

# Tai-chi

## PVG relaxatietherapie bij kinderen en volwassenen

10 januari 2020

### 1. Inleiding en betekenis

**Tai-chi** of **tai ji** of in het traditioneel chinees 太極拳 kent verschillende schrijfwijzen en uitspraken. Beide zijn de verkortingen voor **Tai-chi Chuan**, **T'aichich'üan** of **Tai jiquan**, of nog in het Hanyu Pinyin: **tàijíquán**. Dit laatste is de officiële transcriptie om het Standaardmandarijn, de officiële taal van China, in Latijnse letters weer te geven.

Er zijn heel veel verschillende definities en betekenissen voor Tai jiquan.

Tai betekent *verheven, groot(st), hoogst, opperste, geweldig*; Chi betekent *top, ultieme, wat zich erboven bevindt, eindpunt of polariteit* en verwijst naar de idee van tegengestelde acties; en Chuan betekent *vuist, handpalm of boks*, maar verwijst eigenlijk naar een vechtkunst. Letterlijk betekent Tai-chi *het uiterste, meest verhevene, het absolute zuivere, de oneindige cirkel*, maar ook *'de nok van een dak'* en Tai-chi Chuan betekent *zo het beste ultieme boksen of verheven ultieme vuist*.

Tai-chi is gebaseerd op principes uit het taoïsme, een Chinese filosofische en religieuze stroming, waarbij het spirituele en het lichamelijke als één geheel gezien wordt. We zien vaak dat de westerse logica in tegenstellingen denkt, in absolute afzonderlijke delen, tegengestelden of tegenpolen die we zo correct en precies en absoluut mogelijk proberen te definiëren.

In het Chinese denken daarentegen zijn de polariteiten noch absoluut, noch statisch, maar steeds in verandering en in beweging. In alle (natuurlijke) verschijnselen en fenomenen worden deze polariteiten waargenomen, zoals dag of nacht, zomer of winter, man of vrouw, koud of warm, hoog of laag, rond of vlak, goed of slecht, werken of rusten ... Schijnbare tegenstellingen die telkens de beweging maken van het één naar het ander, een continue opeenvolging, een continu spel tussen twee tegengestelden. De Chinezen symboliseren deze polariteiten met Yin en Yang. Het is niet wit of zwart, maar witter of zwarter. Wit wordt zwarter en zwart wordt witter en vloeien in elkaar over. Dit zijn twee schijnbare tegengestelden, maar tegelijk elkaar aanvullende kwaliteiten. Dus niet of-of maar en-en.

De link met Tai-chi is dat het verwijst naar harmonie tussen lichaam en geest als één geheel. Ook in de bewegingen komt dit terug. Na veel ervaring zal men meer voeling krijgen met dit proces en zal men deze balans uiteindelijk ook integreren in het oefenen en het bewegen.

Bijvoorbeeld, 'ontspannen en strekken' kan samen gebeuren: door de grote skeletspieren te ontspannen, zal men verder kunnen reiken. Of 'rust en bewegen' kan ook samen gezien worden: rust is niet statisch, zelfs bij de staande houdingen is er intern steeds beweging en circulatie. We noemen dit 'met energie bewegen', tegenover 'mechanisch bewegen'. Er ontstaat rust in de beweging en beweging in de rust.

Het lichaam en de geest beïnvloeden elkaar ook voortdurend. De oefeningen worden traag en met aandacht uitgevoerd, de rust van de geest wordt in de bewegingen gebracht. Hoe rustiger de geest, hoe meer aandacht en contact met het lichaam, hoe meer we bijgevolg voelen, ervaren en waarnemen.

Nog voorbeelden van tegengestelde acties: vaak wordt een naar buiten gerichte of voorwaartse beweging gevolgd door een naar binnen gerichte of achterwaartse beweging, een openend gebaar en een sluitend gebaar, meegaan en overwinnen of naderen en terugtrekken, trekken en duwen, ...

Tai-chi wordt beoefend als een ontspannende bewegingsoefening voor zijn gezondheidsbevorderende eigenschappen enerzijds en anderzijds als een krijgskunst met zowel aanvalstechnieken (om de opponenten uit te schakelen) als afweertechneken (zelfverdediging).

Bij Tai-chi als zelfverdediging ligt de nadruk op zachtheid en het bewust gebruik hiervan, met als doel het verstoren van het evenwicht van de tegenstander, zonder het eigen evenwicht te verliezen. Dit wordt bereikt door met die zachtheid in de beweging van de tegenstander mee te gaan om deze te neutraliseren. Wanneer dit bereikt wordt, kan eventueel een tegenaanval ingezet worden: de energie, die een aanvaller gebruikt in zijn aanval, wordt zodanig door de verdediger opgevangen dat deze energie als het ware teruggegeven wordt en tegen de aanvaller wordt gebruikt.

Het verschil met karate, kickboks, judo, taekwondo ... is dat deze sporten zijn waarbij de externe kracht en externe manifestatie belangrijk zijn. Chinese bewegingskunsten zoals Tai-chi en Qigong zijn *neijjabewegingskunsten*, het zijn traditionele vechtkunsten waarbij de focus op zachtheid en innerlijke kracht ligt. Hier ligt de nadruk op de interne beleving en ontwikkeling.

Tai-chi is gemakkelijk te leren, maar het duurt een mensenleven om het te beheersen. Dit komt omdat binnen de Tai-chi verschillende verdiepingsniveaus zijn die dan weer andere doelstellingen beogen.

De leerling begint met het leren beheersen van de basiselementen, nl. een correcte lichaamshouding (het bovenlichaam rechtop houden, buik lichtjes ingetrokken, hoofd recht, kin lichtjes ingetrokken, schouders omlaag, staartbeen naar de grond gericht, het correct plaatsen van de voeten en het openen van de liezen) en het uitvoeren van de bewegingen door zo weinig mogelijk motorische spierkracht te gebruiken.

Daarna ligt het accent meer op de innerlijke beleving, met aandacht voor de Qi-stroming. De 'Qi' of 'Chi' betekent zoiets als 'adem' of 'vitale kracht', het is een soort van inwendige energie die belangrijk is om de verschillende doelstellingen van Tai-chi te bereiken. De Chi stroomt in de meridianen door en langs het lichaam. Deze stroming leert men beheersen in de verschillende Vormen of *taolu* (zie verder). De kunst van Tai-chi oefeningen is dus om de aandacht te verbinden met het lichaam in de bewegingen, om te ontspannen maar ook om energie op te wekken.

Bij het hoogste verdiepingsniveau, resulteert het in 'innerlijke kracht', die gekenmerkt wordt door het vermogen om mee te gaan in elke beweging van de tegenstander zonder zelf daardoor de eigen balans te verliezen.

Tai-chi bestaat uit 3 pijlers:

- zelfverdediging: aanval- en afweerbewegingen
- gezondheid: ontspannings- en gezondheidstechnieken zoals soepelheids- en ademhalingsoefeningen
- meditatie: meditatieve trainingen

Verder zijn gezondheidsgelateerde doelstellingen ontspanning, algemene fitheid en balans. Beoefenaars hoeven niet tot het hoogste verdiepingsniveau te gaan om een beter evenwichtsgevoel te ervaren. Dit wordt namelijk reeds bij het begin van het trainingsproces ervaren. Na wat trainen leert men tevens het gevoel van stromende Chi te herkennen.

Vaak zijn de eerste lessen vooral een opbouwen van het lichaams-gewaarzijn. Je ontdekt langzaam dat lichaam en geest samenwerken en je begint balans te ervaren. Op die manier wordt Tai-chi een ontdekkingstocht, een reis die nooit eindigt.

Zowel jongeren als ouderen kunnen deze bewegingskunst aanleren. Men blijft er lenig en gezond mee en het evenwichtsgevoel kan tot op hoge leeftijd blijven getraind worden.

## 2. Ontstaan

Het is moeilijk met zekerheid achter te halen wat het juiste ontstaan is van Tai-chi. Er bestaan verschillende mythes en legendes hierrond. Het ontstaan van Tai-chi Chuan als vecht- en gezondheidskunst, dateert waarschijnlijk van de Ming-dynastie in de periode van 1368-1644 en kwam tot ontwikkeling binnen taoïstische kringen.

De vermoedelijke grondlegger van Tai-chi was Zhang SanFeng (°1247). Hij reisde naar het Wudang-gebergte in het noordwesten van de Chinese provincie Hubei, waar hij verbleef om filosofische theorieën te integreren in zijn gevechtstechniek en deze te verfijnen, tot hij de status van taoïstisch meester bereikte. Na 9 jaar begon hij China rond te reizen en zijn faam verspreidde zich. Hij zou de technieken bestudeerd hebben om onsterfelijkheid te bereiken. Het is niet gelukt, maar hij zou wel op ongeveer 150-jarige leeftijd gestorven zijn. Zijn juiste sterftedatum is ongekend.

Een ander verhaal is dat Zhang getuige was van een gevecht tussen een slang en een kraanvogel. De kraanvogel viel de slang aan met zijn harde snavel, maar de slang kon ontsnappen dankzij zijn soepelheid. Geen van beide kon de ander verslaan. Dit gevecht inspireerde Zhang SanFeng, hij zag de weerspiegeling van de Yin en de Yang in de snelheid, de lenigheid en de soepelheid van de slang. Hij paste de principes van de Yin en de Yang toe en zo werkte hij een vechtkunst waarbij de kracht van de tegenstander geabsorbeerd werd, in plaats van gepareerd met een gelijke of grotere kracht.

Zhang SanFeng was eigenlijk bokser, hij wierp tegenstanders die tweemaal zo zwaar waren van zich af zonder ze te verwonden. Voor hem waren ze geen rivalen of vijanden. Hij leerde zijn oefeningen aan zijn zonen die dit dan verder doorgaven. De jongste zoon liet de sprongen en stampen uit de bokssport weg en de bewegingen maakte hij vloeiender, gemakkelijker, zachter, lichter en evenwichtiger. Het werd een soort van 'schaduwboksen'.

## 3. Stijlen en bewegingen

Als opwarming worden vaak Qigong oefeningen gedaan. In China worden Qigong en Tai-chi oefeningen iedere dag voor het werk of voor het naar school gaan in parken en op pleinen beoefend. Ook in Europa wordt het steeds populairder. Bij de Qigong gaat het om aparte oefeningen, die verschillende keren worden herhaald alvorens naar de volgende oefening te gaan. De oefeningen zijn gebaseerd op dezelfde diepgaande principes, het gaat om de binnenkant, om rustige, soepele en ontspannende bewegingen. Het doel is niet puur het trainen van spieren of het leveren van prestaties maar wel om energie te ontwikkelen.

Tijdens de oefeningen wordt de aandacht op de bewegingen en het lichaam gericht, alsook op de ademhaling. Daardoor heeft het zo een ontspannende werking omdat men geen tijd heeft om aan andere dingen te denken of te piekeren. Naast de lichamelijke ontspanning wordt zo dus ook getracht een geestelijke ontspanning te bereiken. De ademhaling wordt rustiger en het lichaam ontspant zo vanzelf. Als de geest tot rust komt, wordt de Chi (Qi) de innerlijke energie, gemobiliseerd en versterkt, dat is waar het om gaat.

Er bestaan binnen Tai-chi verschillende stijlen met Chinese familienamen, nl. de Yang-, de Chen-, de Sun- en de Wu-stijl. De Yang- en de Wu-stijl zijn eerder rustig en traag, wat meer verinnerlijkt, terwijl de Chen-stijl explosievere bewegingen kent en het martiale karakter veel zichtbaarder aanwezig is, waarbij het accent op het zelfverdedigingsaspect ligt. De Chen-stijl is de oudste en de Yang-stijl is de meest populaire stijl.

Tai-chi wordt gekenmerkt door zijn zeer langzame, rustige en continue bewegingen die vanuit de lage *dantian* ontstaan. Deze laagste energiecentrum van de 3 situeert zich 3 vingers onder de navel en 3 vingers diep. Het is de as waar alles rond draait, daarom is het zo belangrijk om via de buik te

ademen. Zeer belangrijk is het behouden van het eigen evenwicht door de nodige zachtheid, ontspanning, alertheid, opgerichtheid enz.

Om de bewegingen en de ademhaling natuurlijker te maken legt de Yang-stijl nadruk op het laten zinken van het *dantian*.

Als baby leven we vanuit dit centrum. Later verlegt dit centrum zich steeds meer naar boven naar het hoofd. We leven meer vanuit het hoofd en verliezen voeling met ons midden. Zo wordt het bovenlichaam en het gebied van het middenrif stijf terwijl het onderste deel van het lichaam verzwakt. Tai-chi helpt om de onderste ledematen te versterken, het bovenlichaam terug te versoepelen en het tot rust brengen van de geest. Dit optimaliseert uiteindelijk de verbinding en de doorstroming tussen bovenste en onderste lichaamsdelen, zodat het oorspronkelijk centrum terug wordt geactiveerd.

Bij een beginnende beoefenaar worden armen en benen veelal als aparte delen bewogen, zonder samenhang. Later worden de bewegingen meer vanuit het centrum gestuurd en uitgevoerd zodat de bewegingen zichtbaar meer vloeiend en harmonieus worden.

De bewegingen van Tai-chi die in een vaste volgorde uitgevoerd worden, vormen een 'Vorm' (*taolu*). Zo ontstaan verschillende Vormen of verschillende groepen van opeenvolgende bewegingen, die steeds in een vaste volgorde uitgevoerd worden. Eén Vorm helemaal doorlopen kan enkele minuten tot een twintigtal minuten duren.

Elke stijl heeft zijn eigen en unieke Vormen, die de leraar aan zijn leerlingen leert en zo verder worden overgedragen. De ervaring, kennis en vaardigheid die leraren (*sifu*) aan de stijlen toevoegen, zorgen er voor dat er verschillende substijlen ontstaan.

Tai-chi als bewegingskunst is een totale oefening die men alleen kan oefenen, maar ook kunnen Vormen of reeksen van bewegingen afgestemd zijn op een tweede persoon.

#### 4. Gunstige effecten op de gezondheid en relaxerende effecten

Vertrekkend van de eerste pijler (zelfverdediging, aanval en afweerbewegingen) is Tai-chi een krijgskunst bedacht om soldaten te trainen voor het gevecht: zowel training voor het lichaam (soepelheid, kracht, evenwicht en coördinatie) als de geest (mentale training, alertheid en concentratie) kwamen aan bod. Zo is Tai-chi een methode om die beide aspecten van de gezondheid te bevorderen, de tweede pijler van Tai-chi (gezondheid, ontspannings- en gezondheidstechnieken zoals soepelheids- en ademhalingsoefeningen).

Tai-chi helpt om het lichaam via de meridianen en energiebanen te zuiveren en te reinigen. Het helpt eveneens om het mentaal en emotioneel evenwicht te herstellen. Dit is nog meer noodzakelijk als men kijkt naar het cascade-effect en vicieuze cirkels die ontstaan ten gevolge van onze vaak slechte lichaamshoudingen en confrontaties met stress:

- langdurig aangehouden slechte lichaamshoudingen veroorzaken spanningen en verkrampingen. De normale doorstroming van lichaamsvloeistoffen wordt belemmerd, het natuurlijk proces van afvoeren van afvalstoffen vermindert. Spanningen en afvalstoffen hopen zich op en veroorzaken op de duur pijn en ongemak. Chronische verkeerde houdingen, nog in de hand gewerkt door de werking van de zwaartekracht, veroorzaken ook vernauwing van de intervertebrale ruimtes.

- mentale spanningen veroorzaken stress en onbehagen. Mensen zijn vooral bezig met uiterlijke gebeurtenissen, er blijft weinig tijd en ruimte om aandacht te besteden aan hetgeen er van binnen gebeurt. Bovendien beïnvloeden negatieve emoties de biochemische werking van het lichaam, met ophoping van giftige restproducten van de stofwisseling in cellen, weefsels en gewrichten. Dit kan op de duur zichtbaar worden in de lichaamshouding.

Tai-chi grijpt in op het corrigeren van de lichaamshouding, dus probeert voorgenoemde vicieuze cirkels te doorbreken. Alle oefeningen worden staand uitgevoerd, hiervoor is een goede fundering noodzakelijk. Onze onderste ledematen zijn niet meer in staat om ons lichaamsgewicht te dragen. Vandaar het bijzonder belang om de onderste lichaamshelft te versterken om de fundering te verstevigen.

Deze gezondheidsoefeningen zijn langzaam, zacht en geschikt voor alle leeftijden. De oefeningen zijn zo opgesteld dat alle spieren en gewrichten worden gebruikt. Er wordt ruimte gemaakt in de gewrichten, door de tegelijk uitstreckende en ontspannen intentie (Yin Yang). Daardoor blijven ze soepeler en gaan ze niet zo vlug tegen elkaar schuren. Men blijft beweeglijker en soepeler met minder pijn. Pezen, ligamenten, spierkapsels en weefsels worden verlengd. Door deze ruimte kunnen de lichaamsvloeistoffen en de energie (Chi) vrijelijk stromen, op een dieper niveau, ook doorheen de meridianen.

Wetenschappelijk onderzoek toont aan dat Tai-chi op heel veel vlakken ofwel verbetering of stabiliteit teweeg brengt. Enkele voorbeelden:

- Mensen met reumatoïde artritis hadden na een Tai-chi training een grotere ROM van de onderste ledematen en vooral in de enkels (Han A. et al, 2004)
- Tai-chi is veilig om te oefenen en verbetert zelfs lichtjes de longcapaciteit bij patiënten met COPD (Shirley PC Ngai et al., 2016)
- Tai-chi verbetert de vermoeidheid bij mensen met MS (Heine M. et al., 2015)
- Tai-chi heeft een gunstig effect bij postmenopauzale vrouwen met osteoporose (Tracey E Howe et al., 2011)
- Tai-chi blijkt een ideale vorm van beweging te zijn voor valpreventie: ouderen die een Tai-chi programma volgen hebben 47% minder kans om te vallen dan anderen. Tot 18 maanden na de training zijn er bij deze groep duidelijk minder valpartijen en minder letsels. Tai-chi levert ook een positieve bijdrage aan het verminderen van de valangst. Senioren herwinnen zelfvertrouwen door het ervaren van een grotere spiersterkte, betere controle en coördinatie
- Ook op psychisch niveau tonen studies aan dat Tai-chi het psychisch welbevinden bevordert, met verlaging van angst, stress en depressie en verbetering van stemming (Wang C., 2010).
- Uiteindelijk tonen ook studies aan dat jongeren met ADHD minder klachten zouden hebben zelfs na het stopzetten van een Tai-chi training (Helwick C., 2010).
- En nog veel meer gunstige effecten bij mensen met diabetes, mensen met het metabool syndroom, Parkinson, fibromyalgie ...

De belangrijke praktische verwijzing naar gezondheid betreft de volgende aspecten:

- het leren brengen van de aandacht naar het hier en nu, het bewust aanwezig zijn, het ontwikkelen van het gewaarworden, waarbij de hersenen en het lichaam in een actieve aandacht verkeren en reageren;
- de ademhaling verloopt traag en natuurlijk;
- het rustig effect van de regelmaat en het continue aspect van de bewegingen;
- het krijgen van controle over de uitgevoerde bewegingen en van het evenwicht.

## 5. Praktijk: Tai-chi for arthritis

Dr. Paul Lam is een Chinese huisarts in Sydney, is wereldleider op het gebied van Tai-chi voor de verbetering van de gezondheid. Hij won een gouden medaille op internationale competities van Tai-chi in Beijing in 1993.

In 1997 creëerde hij samen met medische experts een 12-bewegingen programma voor mensen met reuma. Dit programma werd 14 jaar geleden getest bij 350 reumapatiënten in North-Caroline. Hier uit kwam dat mensen die het programma 8 weken lang volgden, minder pijn hadden en een betere levenskwaliteit kregen. De helft van het jaar reist Dr. Paul Lam om zijn programma's te verspreiden over heel de wereld. Naast zijn programma's leert Dr. Paul Lam ook hoe Tai-chi veilig kan geïnstreueerd worden, door binnen de comfortzone van de deelnemers te blijven, door interactie te blijven hebben met de deelnemers en door rustig op te bouwen. Hij schreef ook een boek over hoe Tai-chi op een effectieve manier geïnstreueerd kan worden ('Teaching Tai-chi effectively'). De 2 hoofdcriteria om hier in te slagen is door positief te blijven (en ook zeggen waarom het positief is) maar ook realistisch te blijven, door verbeterpunten te suggereren en uiteindelijk door de bewegingen stap voor stap aan te leren en ze heel veel te herhalen.

Kenmerkend over zijn 12-bewegingen programma TCA ('Tai-chi for arthritis') is dat het gemakkelijk is om (aan te) leren, het is veilig (sun-stijl) en het is wetenschappelijk onderbouwd.

Hij integreerde verder nog 3 principes van Tai-chi in zijn programma:

- bewegingscontrole, trage zachte continue bewegingen tegen lichte weerstand;
- rechtstaande houding en gewichtsshift;
- spirale kracht: interne componenten rond corsetspieren (de visualisatie van de vijs).

De algemene voordelen van dit programma zijn een vermindering van pijn en stijfheid, meer gevoel van rust en ontspanning en een verbeterde spiersterkte en flexibiliteit van de gewrichten. Tevens is er een gunstig effect op de cardiovasculaire functies, op de coördinatie, het evenwicht, de houding ... Mensen ervaren een betere levenskwaliteit, minder depressieve gevoelens en een betere Qi.

Het programma is gebaseerd op de Sun-stijl en is veilig omdat het bestaat uit soepele voor-achterwaartse bewegingen; en men zakt ook niet te diep door de knieën, waardoor er minder inspanning nodig is.

## 6. Kort

Wapens of voorwerpen zoals een zwaard, sabel of stok worden wel eens gebruikt bij Tai-chi, maar niet met als doel om deze in de realiteit te gebruiken. Deze dienen om de beweging te accentueren om ze zo accuraat mogelijk te leren uitvoeren. Het voorwerp wordt een middel waar de aandacht naar toe kan gaan.

Doch werden vroeger waaiers als verdedigingswapens gebruikt: een krijger kon een ingevouwen waaier makkelijk verbergen om er vervolgens vijanden mee te lijf te gaan.

Er bestaan wedstrijden binnen Tai-chi waarbij een jury het uitvoeren van bepaalde Vormen beoordeelt.

Er bestaan eveneens internationale wedstrijden waarbij twee deelnemers elkaar uit evenwicht proberen te krijgen, genaamd 'tuishou' of ook '*pushing hands*'.

## 7. Referenties

“Tai Chi Chuan, De complete martiale kunst voor meer harmonie en gezondheid geschiedenis – filosofie – praktijk” van Geer van Loo, 2002.

“Tai Chi” van Kim Davies & Simon Robins, 2018.

“Anatomie van Tai Chi” van Loretta Wollering, 2018.

“Teaching Tai Chi effectively” van Dr. Paul Lam, 2011.

“Tai Chi voor Reuma handboek” van Dr. Paul Lam, 2008.

“Cursusboek instructeursworkshop Tai Chi bij Reuma” van Dr. Paul Lam, 2008.

<https://taichiforhealthinstitute.org/>

<http://www.vig.be/>

<http://www.valpreventie.be/>

<http://chineseboxingclub.com/homepagina/>

<http://www.heartfulness.be/>

[https://en.wikipedia.org/wiki/Tai\\_chi](https://en.wikipedia.org/wiki/Tai_chi)

<https://www.youtube.com/watch?v=fc3w827kwyA&feature=youtu.be>

<http://www.rustinbeweging.be/wetenschappelijke-studies/>

[https://www.youtube.com/watch?v=\\_wdh8zUPn7k&t=406s](https://www.youtube.com/watch?v=_wdh8zUPn7k&t=406s)