

Taijilessen: Femma Kasterlee



Lesgever: Jef Mertens

Wat? Taiji is één van de belangrijke pijlers van de eeuwenoude Traditionele Chinese Geneeskunde (TCG). Initieel is het een martiale kunst, maar geleidelijk aan is de nadruk verschoven naar het bevorderen van de algemene gezondheid. Het is een bewegingskunst die door middel van trage, vloeiende bewegingen streeft naar eenheid en harmonie, zowel lichamelijk, emotioneel als mentaal. Door de ademhaling, aandacht en beweging samen te laten vallen, proberen we ons lichaam van binnenuit te leren kennen. Het op een andere manier leren voelen van je eigen lichaam is voor velen een verrassende ontdekkingsreis. Er wordt uitgegaan van het feit dat gewrichten dienen om gebruikt te worden en niet om op slot te zetten. Ontspanning is daarbij een sleutelwoord gekoppeld aan het zoveel mogelijk uitschakelen van grote spiergroepen. Tevens wordt veel aandacht besteed aan het aannemen van een correcte houding en dit zowel in stand, zit als lig.

Lesverloop:

- | | |
|---|--------|
| - Opwarming / stappen | 15 min |
| - Qigong (basisoefeningen) | 15 min |
| - Vorm: deel 1 Taijiquan 108 lange vorm | 30 min |
| - Meditatie | 15 min |
| - Zelfmassage | 15 min |

Opmerking:

- Afhankelijk van de grootte, niveau en interesse van de groep kan het accent meer verschoven worden naar qigong of taiji vorm. Mijn ervaring leert dat de meeste mensen meer gebaat zijn met qigong oefeningen omdat ze eenvoudig aan te leren zijn. Ze zijn tevens kort en makkelijk te onthouden waardoor de mensen deze oefeningen thuis makkelijker

kunnen herhalen. De taiji-vorm daarentegen is complexer in beweging en bijgevolg ook moeilijker te onthouden en te herhalen thuis.

- Tevens wordt er in de lessen geprobeerd om de link te leggen met het dagelijkse leven, zodat je de technieken leert integreren in je dagelijkse bezigheden vb juist leren staan, zitten, liggen, rechtstaan, gebruik van je rug enz... om op die manier pijnlijke gewrichten te vermijden.

Waar en wanneer:

woensdag van 10:00 tot 11u30 in de danszaal van de sporthal op het Duineneind.

Gratis kennismakingsles woensdag 11 september

Prijs: 40€ voor een lessenreeks van 10 lessen.

Je kan ter plaatse inschrijven na de kennismakingsles.