

Tai Chi Chuan : gevechtssport, kunst van groter welzijn

- "U heeft een hart van een atleet en longen zoals zuurstofflessen ! U doet waarschijnlijk veel aan sport !"
- "Nee, Dokter, geen enkele ! ik beoefen een kunst: Tai Chi Chuan!"
- " Tchi-wat ?"

Tai Chi Chuan ziet men elke ochtend in de parken, uitgevoerd door miljoenen Chinezen. Deze kunst werd gedurende eeuwen geheimgehouden en wordt sedert een vijftigtal jaren verpreid, ten gunste van de Europeanen.

Er zijn veel voordelen. Men kan vier grote evolutie-stappen onderscheiden:

1. "Corpore sano": ontwikkeling van het lichaam

Tai Chi Chuan versterkt de pezen, de spieren, de beenderen, en vooral **de rug**.

De *Chi* (energie, levensadem) concentreert zich inderdaad op lange termijn voornamelijk in de ruggegraat. De ademhalingscapaciteit is versterkt, de bloeddruk vindt haar juiste plaats.

De huid wordt steviger. De vijf (zes) zintuigen ontwikkelen zich in een onophoudelijk crescendo... De *Chi* herstelt het evenwicht: de buitenkant van het lichaam wordt parallel met de binnenkant versterkt.

2. "Mens sana" : ontwikkeling van het innerlijke

De concentratie verhoogt. De kennis van uw lichaam brengt dat van uw geest mee en u wordt zelfzekerder.

De rust die heerst tijdens de praktijk verlengt zich in het dagelijkse leven. U vindt beetje bij beetje **de innerlijke rust** !

De zachtheid van uw bewegingen maakt u sensueler en zacht.

De grotere lenigheid van uw lichaam wordt overgedragen op uw geest.

De fysische kracht verhoogt de standvastigheid van uw karakter.

Emoties en stress worden beter beheerst.

3. Ontwikkeling van energie-en geesteskracht

✚ Dank zij de Chi Kung, de Yi Kung en de taoïstische meditatie (die integraal deel uitmaken van volwaardige Tai Chi), concentreert u de energie.

✚ Dank zij de Tai chi Chuan, doet u ze circuleren.

De geest dirigeert de Chi, en laat u toe uw eigen energie te controleren, en vervolgens die van anderen (spectaculair in gevechtssporten !). Uw energie wordt synton en harmonieus.

4. Ontwikkeling van de spiritualiteit

De eenheid en de harmonie in elke beweging brengt beetje bij beetje die van de geest op dreef, samen met al wat ons omringt en met elk wezen. U "bent", "hier en nu", verbonden met de kosmos doorheen elke handeling. Uw bewustzijn van de fysieke en spirituele wereld groeit crescendo.

Maar blijven we met beide voeten op de grond ! Tai Chi Chuan is immers veeleisend. Het vergt een regelmatig, persoonlijk werk, en de leerling begint met het leren waar zijn voeten zijn...

Simpeler en concreter kan niet ! En tevens zo complex, dat velen zich dolend op zijpaden begeven...

Om dit te vermijden, enkele tips :

- Is de onvermeidbaar [Qi Gong](#) gekoppeld met [tai ji quan](#) tijdens de les?
- Is de cursus op beide gezondheid en gevechtsaspect gebaseerd? Het een zonder het ander heeft geen zin!
- Voelt u sympathie en eenvoud bij uw leraar ?
- Heeft hij drie meesters gevolgd, zoals het door Meester Vincent Chu aanbevolen is?
- Geeft hij alleen maar één stijl en één vorm? Het neemt al gans het leven om er één te leren, hoe zouden we meer aanleren?
- Heeft hij steeds warme en droge handen ?
- Kan hij de kracht van tai ji zelf tonen?
- Is hij in de leer gegaan bij een grote meester ? Dwz. Dat hij privé lessen met zijn meester heeft gevolgd, niet alleen stages of groeplessen...
- Voelt u zich reeds fysisch en/of mentaal aan het evolueren na enkele lessen ?
- Hebt u na drie jaar, een betere gezondheid en hebt u noch pijn in de knieën, noch in de rug ?

Indien één van de antwoorden "nee" is, overweeg dan van leraar te veranderen !

Tai Chi is ook een gevechtssport van het hoogste niveau, waar weinig mensen van bewust zijn. Ook bestaat de praktijk van het zwaard, de sabel en de stok.

Tai Chi is dat alles en nog veel meer. Het stuurt aan op het vinden van de rustige kracht, de "naald in de cocon", een levenskunst op de weg naar het welzijn. Een heus programma, een leven lang...

Pierre Billiet

Tai Chi Chuan (Tai Ji Quan) Yang Stijl

Het bekendste beeld van Tai Chi is de opeenvolging van trage en harmonieuze bewegingen die duizenden chinezen iedere morgen in parken beoefenen Tai Chi is de combinatie van een gezonde discipline en een oosterse vechtsport van het hoogste niveau.

De weldaden van een regelmatige praktijk zijn een diepere slaap, een grotere vitaliteit, een beter immuuniteitsstelsel, een grotere stressweerstand, een beter beheer van de gevoelens en nog veel meer, ...

De familie Yang, een van de drie bezitters van dat geheim (met de Chen en de Wu) heeft Tai Chi Chuan in vijf punten ingedeeld.

1. De vorm

108 bewegingen, in verschillende etappes te leren : vorm, full & emptiness, Yin Yang, centrum, spiralen, enz.

2. Wapens

Zwaard, sabel, stok.

3. Inwendig energetisch werk

✦ **Chi Kong** : letterlijk "vitale energie, werktechniek". Het zijn technieken die de vitale energie doen stromen, en ons zo een goed gezond leven laten leiden. Een serie bestaat uit 6 immobiele bewegingen. De complete Chi Kung bestaat uit 5 houdingen.

✦ **Yi Kong** : letterlijk "intentie, werktechniek". Met andere woorden een meer Yang energie, hemelser en sneller dan de Chi. Het bestaat ook uit 6 vaste posities.

✦ **Meditatie** : de royale weg om rust te vinden, zichzelf beter te leren kennen, zijn emoties te leren beheersen en een betere gezondheid te hebben. Ze beoefent zich zittend.

✦ **Ademhalingsoefeningen en Chi Kong** : vooruitstrevende energiestromingstechnieken (voorbehouden aan professors).

4. Pushing hands (duwen met de handen)

✦ **Duwen met de handen** : samenwerking met de bedoeling de andere zijn evenwicht te doen verliezen. Dit werk vergroot de gevoeligheid en verbetert de reacties. Het is de royale weg naar de studie van gevechtsoefeningen.

✦ **Fa Jing (en dynamic pushing hands)** : deze oefening versterkt het lichaam en de wilskracht. Hij wordt enkel beoefend door diegene die zich aan het martiale aspect van Tai Chi Chuan interesseren.

5. Gevechtstoepassing

✦ **San Shou** : van de handen gescheiden, gevechtsvorm, Da Loi, en andere toepassingen genomen uit de vormbewegingen.

We onderwijzen elk van de hierboven vermelde punten. De leertijd is lang maar de vruchten van een regelmatige beoefening plukken we na elke stap.

Crescendo heeft ook een speciaal programma in een lerarenopleiding voor diegene die welzijn, martiale kunst en pedagogie willen combineren. Iedereen die regelmatig met Pierre Billiet oefent is jaarlijks aan een examen onderworpen om de kwaliteit van wat is aangeleerd te verzekeren en een grondigere studie van de andere punten mogelijk te maken.

Pierre Billiet beoefent Tai Chi Chuan, Chi Kong en meditatie sinds 1989. Hij kreeg onder andere les van de meesters Chu King Hung en Che Zhe Chiang van de familie Yang, alsook van Meester Lin en Wei uit Taiwan. Hij leefde in China in een Taoistische tempel en spreekt Madarijn chinees. Pierre Billiet ontmoet nog steeds grote meesters van Tai Chi Chuan en van meditatie en zet zijn eigen persoonlijke streving verder.

Onze leerlingen hebben tussen 20 en 80 jaar. Gemakkelijke losse kledij is aangeraden. De enige manier om zich een correct beeld te vormen is deel te nemen aan een van onze lessen !

www.taichi-belgium.com

Uuren en adressen van lessen

<u>ADRESSEN</u>	<u>Maandag</u>	<u>Dinsdag</u>	<u>Woensdag</u>	<u>Donderdag</u>	<u>Vrijdag</u>	<u>Zaterdag</u>
Oudergem-Bosvoorde Vorstlaan 49 1160 Brussel Pierre Billiet 02 672 01 52		12u30-13u30	18u30-19u45			
Rixensart – Waterloo – Lasne Rue Haute 18 1330 Rixensart (Parival TC) Pierre Billiet 02 672 01 52				18u30-19u45		

Prijzen

Geldig op 21-6-2010. Maakt geen contract. Verandering mogelijk zonder verwittiging.

↳ Eén groeples	€ 15
↳ Eén maand (vanaf de 1 ^{ste} tot de 31 ^{ste}), één les per week	€ 45.00
↳ Eén maand, twee lessen per week	€ 55.00
↳ Eén maand, onbeperkt	€ 70.00
↳ Eén kwartaal (vanaf de 1 ^{ste} van een maand tot de 31 ^{ste} van de derde maand), één les per week	€ 120.00
↳ Eén kwartaal, twee lessen per week	€ 150.00
↳ Eén kwartaal, onbeperkt	€ 188.00
↳ 6 maanden, één les per week	€ 230.00
↳ 6 maanden, twee lessen per week	€ 280.00
↳ 6 maanden, onbeperkt	€ 350.00
↳ 12 maanden, één les per week	€ 350.00
↳ 12 maanden, twee lessen per week	€ 540.00
↳ 12 maanden, onbeperkt	€ 630.00
↳ Jaarlijks inschrijving (verplicht alleen na één maand proeflessen)	€ 25.00
↳ Privé lessen (1 uur)	€ 60.00
↳ Speciaal prijs voor werklozen en studenten: - 10 % op de abonnementen	
↳ Toeslag voor dynamic pushing hands :	
↳ Eén maand : + 8 €	
↳ Eén kwartaal : + 21 €	
↳ 6 maanden : + 40 €	
↳ 12 maanden : + 60 €	

Planning van de stages

<http://stages.taichi-belgium.com>

