

Tai chi voor beginners: 10 oefeningen

10 rustige oefeningen, een dagschema van 15 minuten en een opbouwschema van 4 weken

VEILIGHEID EERST

Je hebt geen speciale kleding, mat of abonnement nodig. Draag stevige, platte schoenen met grip, of oefen op blote voeten op een niet-glad oppervlak. Zorg voor een stevige stoel, muur of aanrecht binnen handbereik, ook als je van plan bent staand te oefenen: dat is een rustpunt, geen hulpmiddel om voortdurend op te leunen.

Beweeg langzaam en bouw rustig op. Een kleine, stabiele uitvoering is bruikbaar dan een diepe of snelle vorm. Stop direct bij pijn, duizeligheid of kortademigheid.

Overleg vooraf met je huisarts of fysiotherapeut als je het afgelopen jaar bent gevallen, een hartaandoening hebt waarbij inspanning is afgeraden, ernstige duizeligheid of evenwichtsstoornissen ervaart, of kortgeleden een operatie aan heup, knie of rug hebt ondergaan. Twijfel je, vraag dan eerst advies.

1 Bewuste ademhaling

1. Ga staan met je voeten op heupbreedte, schouders laag en ontspannen.
2. Adem rustig in en uit door je neus of mond, zoals dat vanzelf prettig voelt.
3. Koppel geen ingewikkelde ademtechniek aan een vast ritme of aan een handbeweging.
4. Herhaal tien tot vijftien rustige ademhalingen voordat je verdergaat.

Let op: duizeligheid is een reden om te stoppen en normaal te ademen, niet om dieper door te zetten. Houd je adem niet vast en forceer niets.

2 Rustig staan in Wuji-houding

1. Zet je voeten ongeveer op heupbreedte op een stroeve vloer.
2. Houd je knieën zacht maar niet diep gebogen, je borstkas ontspannen en je blik vooruit.
3. Verdeel je gewicht gelijkmatig over beide voeten.
4. Adem ongeveer één minuut natuurlijk door.

Let op: maak de houding kleiner zodra je knieën of onderrug protesteren.

3 Gewicht verplaatsen (de wortel)

1. Sta met de voeten op heupbreedte, knieën licht gebogen, armen ontspannen langs je lichaam.
2. Verplaats je gewicht langzaam naar rechts, tot je linkervoet bijna geen gewicht meer draagt.
3. Houd deze positie drie tot vijf tellen vast en adem rustig door.
4. Verplaats het gewicht langzaam terug naar het midden en daarna naar links.
5. Herhaal dit acht tot tien keer per kant.

Let op: laat je romp niet zijwaarts vallen en houd de niet-belaste voet volledig aan de vloer.

4 Armen openen en sluiten

1. Houd je handen los voor je onderbuik.
2. Breng beide armen langzaam naar buiten en weer naar binnen.
3. Laat de armen de rustige gewichtsverplaatsing volgen, niet andersom.
4. Herhaal dit acht tot tien keer in je eigen tempo.

Let op: trek je schouders niet op. Dit is een coördinatieoefening, geen complete tai-chi-vorm.

5 Wolkenhanden (Yun Shou)

1. Sta met de voeten iets breder dan heupbreedte, knieën licht gebogen.
2. Breng beide handen voor je borst, handpalmen naar je toe, alsof je een grote bal vasthoudt.
3. Draai je romp langzaam naar links; je linkerhand beweegt naar buiten en boven, je rechterhand naar beneden en binnen.
4. Draai vervolgens langzaam naar rechts en wissel de handen om, zonder je voeten te verplaatsen.
5. Herhaal acht tot twaalf keer, afwisselend naar links en rechts.

Let op: houd de cirkels klein en de polsen neutraal. Oefen eerst zonder zijwaartse stappen.

6 Ronddraaiende armen met ademhaling

1. Sta met de voeten op heupbreedte, knieën licht gebogen.
2. Adem in terwijl je beide armen langzaam zijwaarts omhoog brengt tot schouderhoogte.
3. Adem uit terwijl je de armen langzaam laat zakken, handpalmen naar beneden gericht.
4. Laat je knieën iets verder buigen bij het uitademen, alsof je licht wegzakt.
5. Herhaal zes tot acht keer, in je eigen ademritme.

Let op: houd je adem niet vast en forceer geen ritme dat duizelig maakt.

7 Stap naar voren en terug (verschuivende stap)

1. Ga naast een aanrecht of stevige tafel staan, zodat je opzij iets hebt om vast te houden.
2. Sta rechtop, voeten op heupbreedte, en zet een kleine stap naar voren met je rechtervoet zonder je gewicht meteen te verplaatsen.
3. Buig langzaam je voorste knie en verplaats je gewicht naar voren, terwijl je achterste hiel op de grond blijft.
4. Breng je gewicht terug naar je achterste been en herhaal drie tot vijf keer.
5. Zet je voet terug naast de andere en herhaal met links.

Let op: zet eerst je voet neer en belast hem daarna pas rustig; verplaats geen stap en gewicht tegelijk.

8 Tai chi walking met een steunpunt

1. Ga naast een muur of stevige stoel staan.
2. Verplaats eerst je gewicht volledig naar het standbeen en maak daarna de andere voet licht.
3. Zet die voet een kleine stap neer en verplaats pas gewicht als hij stabiel staat.
4. Loop zo langzaam een paar passen heen en terug.

Let op: kijk vooruit in plaats van voortdurend naar je voeten. Blijf dicht bij je steunpunt.

9 Kraanvogel op één been (met steun)

1. Sta naast een stevige stoel of aanrecht en houd er met één hand licht contact mee.
2. Verplaats je gewicht naar je linkerbeen en til je rechtervoet een paar centimeter van de grond.
3. Houd deze positie vijf tot tien tellen vast, met een rustige ademhaling.
4. Zet je voet terug neer en herhaal aan de andere kant.

Let op: ben je het afgelopen jaar gevallen of twijfel je? Laat een fysiotherapeut dan eerst meekijken voordat je de steun loslaat.

10 Rustig afronden

1. Ga terug naar de Wuji-houding, handen los naast je lichaam.
2. Verdeel je gewicht weer gelijkmatig over beide voeten.
3. Adem nog vijf rustige ademhalingen door.
4. Neem de tijd voor je verdergaat met je dag.

Let op: sluit rustig af, ook als je de reeks niet volledig hebt afgerond.

Dagschema van 15 minuten

Minuut 0 tot 1: bewuste ademhaling en Wuji-houding, rustig aankomen.

Minuut 1 tot 3: gewicht verplaatsen (de wortel).

Minuut 3 tot 5: armen openen en sluiten.

Minuut 5 tot 7: wolkenhanden.

Minuut 7 tot 9: ronddraaiende armen met ademhaling.

Minuut 9 tot 11: stap naar voren en terug.

Minuut 11 tot 13: tai chi walking met een steunpunt.

Minuut 13 tot 14: kraanvogel op één been (met steun).

Minuut 14 tot 15: rustig afronden.

Gebruik dit als geheugensteun, niet als medisch trainingsvoorschrift. Begin desnoods met één ronde van vijf minuten en laat oefeningen weg die nog niet prettig voelen.

Opbouwschema van 4 weken

Week	Praktische focus	Wanneer nog niet verder?
1	Ademhaling, Wuji-houding en gewicht verplaatsen, 5 tot 8 minuten, 3 keer per week	Als je steun nodig hebt maar die niet veilig kunt plaatsen
2	Armen openen en sluiten en wolkenhanden toevoegen, 8 tot 10 minuten, 3 tot 4 keer per week	Als schouders, knieën of rug tijdens of na afloop pijn doen
3	Ronddraaiende armen en de verschuivende stap toevoegen, 10 tot 12 minuten, 4 keer per week	Als handen en gewicht niet rustig samen bewegen
4	Tai chi walking en de kraanvogel met steun toevoegen, 12 tot 15 minuten, 4 tot 5 keer per week	Als je niet gecontroleerd kunt stoppen vóór de volgende stap, of bij verhoogd valrisico zonder begeleiding

De weken zijn geen prestatiedoel. Blijf langer bij een onderdeel of ga terug naar alleen staan en gewicht verplaatsen als dat beter past.