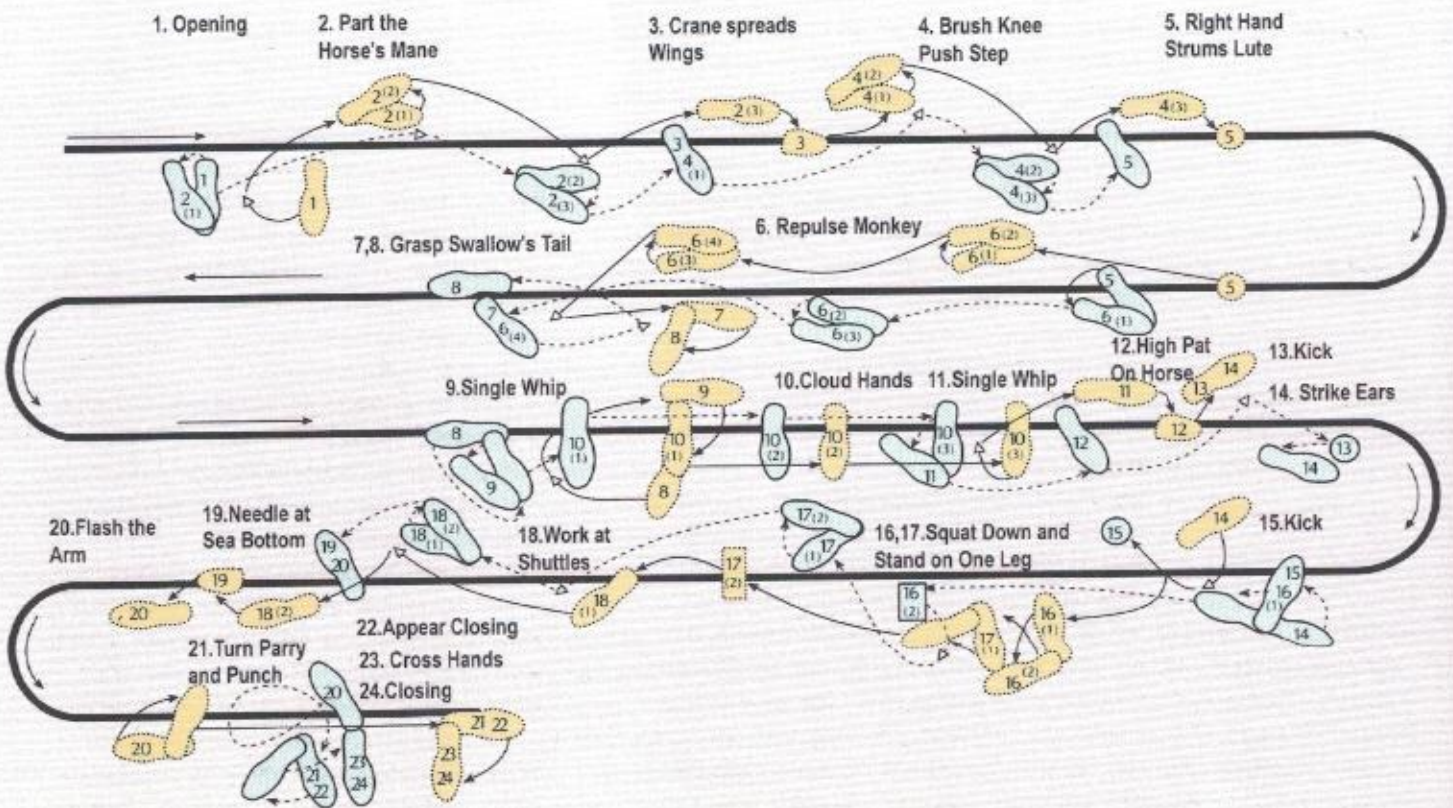


Thuis



taijiquan oefenen

Taijiquan wordt vaak gezien als een toegankelijke sport: je hebt er geen speciale uitrusting of materiaal voor nodig en je kan zo goed als overal oefenen. De eerste bewering klopt zeker: gemakkelijke kledij en schoenen volstaan, je hoeft geen sportuitrusting aan te schaffen en de meeste taiji-routines zijn handvormen. Maar dat je zo goed als overal kan oefenen valt in de praktijk toch wel wat tegen.

Marc Heyvaert

Zeker nu wanneer door de coronamaatregelen heel wat reguliere lessen wegvallen en het ook buiten niet meer zo aangenaam oefenen is, zijn we vaak aangewezen op de beperkte oppervlakte van onze woonkamer of terras. Hoe kunnen we dan toch nog actief blijven oefenen?

Ruimte voor the real thing

Je kan je beperken tot het statisch oefenen van een paar posities. Of een paar transities van een positie naar een andere inoefenen. Misschien is dit een geschikt moment om voor een spiegel een paar bewegingen die je minder goed kan uitvoeren aan een kritische blik te onderwerpen en te corrigeren.

Maar al deze manieren van oefenen blijven toch maar een pover surrogaat voor de *the real thing*, het lopen van een volledige vorm. Dat is wat we het liefste doen, dat is wat we geleerd hebben, dat is wat we nodig hebben om tot rust te komen, misschien wel om weg te dromen, ons goed te voelen en onze energie terug in balans te brengen.

Maar voor de meeste taiji-routines heb je toch een meter of zes nodig en omdat je vaak met je linkerbeen uitstapt en dit correct wil doen, dus op schouderbreedte, wijk je steeds wat uit naar links en heb je voor de meeste routines ook een tweetal meter in de breedte nodig. Tenzij je zo gedreven bent dat je je hele woonkamer wil verbouwen zal dat dus niet lukken.

De douchevorm

Wat kan je dan wel doen? In het curriculum van de moderne Yang-stijl hebben we sinds de eeuwwisseling de 8-vorm (of 10-vorm wanneer je opening en slot meetelt). Deze vorm wordt soms de hotelkamervorm of zelfs douchevorm genoemd. De naam is niet slecht gekozen, want met een ruimte van 2 bij 1,5 meter kom je voor deze vorm ruimschoots toe. Daarvoor hoef je in je bureau of woonkamer waarschijnlijk zelfs geen kast te verplaatsen.

Bij deze routine wordt elke beweging links en rechts uitgevoerd, maar de -open - zijde is steeds naar voren, de richting van waaruit je begint. Wanneer je aan die kant een spiegel plaatst of je zo opstelt dat je aan die zijde een groot raam hebt, dan kun je je eigen bewegingen gemakkelijk volgen in de spiegel of het raam. De 8-vorm is een vrij technische vorm en met deze visuele feedback kun je jezelf corrigeren en alvast deze acht posities bijschaven.

Je vindt hem online op:
<http://www.taiji.be/8-vorm>.

Shortcuts maken

Een andere oplossing bestaat erin de vorm die je gewoonlijk loopt in te korten. Je kan dat doen door een aantal herhalingen weg te laten. Zo kun je, bijvoorbeeld, de lengte die je nodig hebt voor de 24-vorm terugbrengen tot 3,3 meter. Wat je hiervoor moet wijzigen is:

- Na de opening slechts één keer 'het wilde paard...' uitvoeren i.p.v. drie keer
- Na 'de witte kraanvogel...' slechts één keer 'duwen en de knie borstelen'
- Na 'bespeel de luit' slechts twee keer 'de aap terugduwen'
- Slechts één keer 'wolkenhanden'.

Er is ook nog een andere techniek die je bijna bij alle taijiquan routines kunt gebruiken. Wanneer je een pas vooruit moet zetten dan kun je ook achteruit stappen! Stel dat je bij 'duwen en de knie borstelen' vlak voor je een hinderis hebt, een sofa of de muur of wat dan ook, en je kunt niet meer vooruit, dan zet je gewoon je voet neer naast de andere en je schuift die andere voet achteruit. Het lijkt wel wat op *moonwalking* (denk aan Michael Jackson), stap na stap zetten en toch geen stap vooruitkomen.

Het zijn moeilijke tijden voor iedereen, maar nu, meer dan ooit, is het belangrijk dat we blijven oefenen. Ook buiten de les, thuis. Ik hoop dat mijn tips je hierbij kunnen helpen. Hou je sterk, hou het veilig, blijf gezond. ■

Marc Heyvaert is hoofddocent bij San Bao Taiji School in Opwijk. www.taiji.be