

Het groeten

TÀIJÍQUÁN & QIGONG VAN GEEL

www.qi-chat.nl

Doelstelling: Sporten is werken aan je persoonlijke levensdoel en dit realiseren in een gezonde toekomst

De Taiji Quan en Qigong lessen worden altijd begonnen en afgesloten met een groet. De leraar begroet zijn leerlingen en de leerlingen groeten hun leraar. Dit gebeurt in het Chinees, maar wat zeg je nou precies en hoe spreek je deze woorden uit? Hieronder staat alles nog eens duidelijk op papier, in het Pinyin en tenslotte de Nederlandse vertaling. Daaronder staat uitgelegd hoe de handen precies gehouden moeten worden bij het groeten.

Tóngxuémén hǎo	(dongsjoeeme chaoe)	Leerlingen gegroet
Lǎoshī hǎo	(lausjir chaoe)	Leraar gegroet
Tóngxuémén zàijiàn	(dongsjoeeme tsiadjian)	Leerlingen tot ziens
Lǎoshī zàijiàn	(lausjir tsiadjian)	Leraar tot ziens

Handposities (Shouxin)

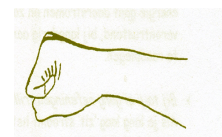
De vuist (Quan)

Maak van de rechterhand een vuist, waarbij de duim over de middelste kootjes van de wijs- en middelvinger wordt gebogen.

Symboliek van Quan: De vijf grote meren van de wereld, of het symbool van de krijgskunst.

Aandachtspunten:

- ❖ Houd de pols gestrekt.
- ❖ De gebogen vingers bevinden zich in één vlak.
- ❖ Concentreer de kracht in het einde van de vuist.
- ❖ Houd je vuist ontspannen, maar niet slap.



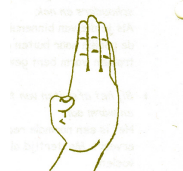
De palm (Zhang)

Strek vier vingers en druk ze samen terwijl de duim wordt gebogen en tegen de palm wordt gehouden.

Symboliek van Zhang: De vier oceanen van de wereld, of de palm die symbool staat voor intellect dat streeft naar een goede balans in de krijgskunst.

Aandachtspunten:

- ❖ Streck de vingers goed.
- ❖ Druk de onderkant van de handpalm goed naar voren.



Het groeten

Concentreer het lichaam op de juiste houding. Breng de linkerhand in de palmstand en de rechterhand in de vuiststand ten hoogte van het midden borst hoogte.

Druk de vuist tegen de palm. Zeg tegelijkertijd de begin- of eindgroet.

