



Taichi is een **Taoïstische** bewegingsleer, gericht op het ontspannen van het lichaam. Een ontspannen lichaam is voorwaarde voor een **goede adembeheersing en energiecirculatie**.

**Taichi** behoort tot de traditionele Chinese Wushu (vechtkunsten), waarbij kennis (kung fu) en chi belangrijker zijn dan kracht en snelheid.

Het regelmatig oefenen van de vloeiende, langzame bewegingen is **uitstekend voor de gezondheid** en tot op hoge leeftijd uitvoerbaar.

Taichi wordt in China al eeuwen beoefend en **van generatie op generatie** binnen de families doorgegeven en verbeterd.

Na de val van het Chinese keizerrijk in 1910 werd door de Chinese regering aan de **beste leraren** van het land gevraagd om de bevolking in deze kunst te onderrichten. In die tijd ontstonden ook de in uitvoering licht verschillende Yang, Chen, Sun en Wu stijlen.

In 1986 is Wu Taichi **Meester Ma Jiangbao** naar Europa gekomen en begonnen met lesgeven, waardoor het mogelijk werd om deze eeuwenoude bewegingskunst van hem uit de eerste hand te leren! De **Wu Taichi** leraren worden persoonlijk door Meester Ma **gecertificeerd**, waardoor de kwaliteit van de opleiding gewaarborgd blijft.

# Wu Taichi

## Amersfoort

2005



**Taichi** is in de eerste plaats bedoeld als training van lichaam en geest voor een lang vitaal leven en berust op **dezelfde principes als** de andere Taoïstische kunstvormen, zoals; **geneeskunde, ademhalings- en voedingsleer**.

Voor meer informatie:

**Wu Taichi**

**Amersfoort**

**033 - 455 48 92**

[www.wutaichi.nl](http://www.wutaichi.nl)

[wu-taichi-amersfoort@planet.nl](mailto:wu-taichi-amersfoort@planet.nl)





**Wu Taichi** kent meerdere elkaar aanvullende disciplines.

**Handdisciplines:**

- de voor- en na-oefeningen,
- de langzame vorm (de basis),
- Tuishou (partneroefeningen)
  - fixed and moving steps,
  - da-lu en
  - Lang Cai Hwa
- de snelle vorm.

**De basis van Taichi**

Kracht en hardheid overwinnen met zachtheid, kalm reageren op beweging.

**OBS 't Spectrum**

**Routebeschrijving**

- A28/E30 Utrecht - Hoevelaken;
- Afrit nr. 8 - Amersfoort centrum;
- Bij stoplichten linksaf richting centrum (Hogeweg);
- Bij 1e stoplicht linksaf vanuit richting Hoevelaken of bij 3e stoplicht linksaf vanuit richting Utrecht (Operaweg);
- Na 80 meter links (Ariaweg) - OBS 't Spectrum, Ariaweg 115, 3816 HJ Amersfoort.



**Wapendisciplines:**

- de sabelvormen,
- de zwaardvormen en
- de lansvormen.

**Levenskracht en energie** zijn niet te scheiden; als het lichaam niet beweegt, kan de levensenergie niet vloeien; als de levenskracht niet kan vloeien, komt de energie tot stilstand.

(Boek: lente en herfst annalen)

**Oefentijden en kosten**

**Maandag**

- 19.30 - 20.30
- 20.30 - 21.00
- 21.00 - 22.00

- Vorm delen 3 & 4
- Pushing hands
- Vorm delen 5 & 6

**Donderdag**

19.30 - 20.30

Vooroefeningen en vorm delen 1 & 2

**Lesgeld**

125 euro per 5 maanden

