10 januari. Voor mij een mijlpaal of zo iets. De volgende week ga ik onder het mes om daarna met een hele andere heup kennis te moeten gaan maken. En bijgevolg opnieuw kan beginnen met de principes van T’ai Chi.

Vandaag had ik in mijn hoofd om eens met de schouder-bovenarm-onderarm-pols-vingers bezig te gaan. De bestudering en hopelijk besturing van dat mega ingewikkelde instrument wat onze arm is.

Zo kun je beginnen met het tellen van ***ALLE*** bijbehorende gewrichten en gewrichtjes.

Wat ik verder in mijn hoofd wat betreft de opbouw van de workshop werd er onmiddellijk uitgekegeld doordat M. zó snel en diep doordrong tot de kern van de zaak. Daarvoor in de plaats kwam een onstspannen diepgrondig onderzoeken van ons bewegingsapparaat. Met hópen natuurlijk oefenmateriaal in de vorm van zware takken en boomstammen voor het op rapen. Al viel dat laatste in de cathegorie heel diep snappen hoe je het het beste kunt doen. Want zwaar is het. En dan schiet je meteen in de essentie doordat je tijdens heftige ínspanning moet gaan óntspannen overal waar de spanning niet nodig is om je doel te bereiken. (met je bilspieren kun je geen boomstam optillen. Die kun je dus rustig ontspannen. En zo zijn er veeeel meer spieren die écht niet nodig zijn.) Het prachtige resultaat is dat je alle, voorheen verspilde, energie kunt investeren in daar waar die écht nodig is voor je doel.

Wil je dit werken aan lichaamsbewustzijn en andere principes T’ai Chi op een leuke en ontspannen manier leren kennen in een prachtige omgeving: welkom iedere donderdag om 09:15 bij de kruising Scheidingsweg/Heijendaalseweg!

Meer info?: [www.taichinijmegen.nl](file:///C:\Users\Kienhuis\Dropbox\ColumnWijkkrant\www.taichinijmegen.nl)