

Tai Chi wandelen voor gewichtsverlies

*De eenvoudige en duurzame manier om betere beweging op te
bouwen, gezond gewichtsbeheer te ondersteunen en je energie te
vernieuwen*

Richard Bekking

Copyright © 2026 door [Richard Bekking]

Alle rechten voorbehouden.

Geen enkel deel van deze publicatie mag worden gereproduceerd, verspreid, opgeslagen of verzonden in welke vorm of op welke manier dan ook, inclusief elektronische, mechanische, fotokopieer-, opname- of andere methoden, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteursrechthouder, behalve voor korte citaten die worden gebruikt in recensies of andere toepassingen die zijn toegestaan door de toepasselijke auteursrechtwetgeving.

Dit boek is een origineel werk dat is gemaakt voor educatieve en informatieve doeleinden. De auteur heeft redelijke inspanningen geleverd om het materiaal nauwkeurig en duidelijk te presenteren. De inhoud mag niet worden gereproduceerd, heruitgegeven of gepresenteerd als werk van een ander.

Eerste editie — 2026

Disclaimer

De informatie in dit boek is uitsluitend bedoeld voor algemene educatieve en informatieve doeleinden. Het is niet bedoeld om ziekten, medische aandoeningen of letsels te diagnosticeren, behandelen, genezen of voorkomen, en vervangt geen advies van een gekwalificeerde zorgprofessional.

Tai Chi-wandelen en de andere bewegingspraktijken die in dit boek worden beschreven, zijn mogelijk niet voor iedereen geschikt. Individuele vaardigheden, fitheid, medische aandoeningen, medicatie, eerdere blessures, balans en andere omstandigheden kunnen beïnvloeden hoe iemand reageert op lichamelijke activiteit.

Raadpleeg een geschikte zorgverlener voordat je begint met een nieuwe trainingsroutine, vooral als je een medische aandoening hebt, ernstige balansproblemen, een blessure of het advies hebt om fysieke activiteit te beperken.

Werk tijdens de oefening binnen je eigen mogelijkheden. Gebruik een stabiele omgeving en passende ondersteuning wanneer nodig. Forceer geen beweging of voortzetting van een activiteit die aanzienlijke pijn, duizeligheid, flauwheid, ongebruikelijke kortademigheid of andere zorgwekkende symptomen veroorzaakt. Stop de activiteit en zoek indien nodig passende medische hulp.

De informatie over gewichtsbeheersing in dit boek is bedoeld als algemene richtlijnen in plaats van individuele voeding of medisch advies. De resultaten van lichamelijke activiteit en veranderingen in eetgewoonten verschillen per persoon. Er wordt geen specifieke hoeveelheid gewichtsverlies, fitheidsverbetering of gezondheidsuitkomsten beloofd of gegarandeerd.

Voorbeelden, schema's, voorgestelde routines of voedselideeën in dit boek worden gegeven als algemene educatieve voorbeelden. Ze moeten worden aangepast aan individuele omstandigheden en mogen niet worden geïnterpreteerd als gepersonaliseerde medische, voedings- of bewegingsvoorschriften.

Door gebruik te maken van de informatie in dit boek erkennen lezers dat zij verantwoordelijk zijn voor het nemen van beslissingen die passen bij hun eigen situatie en voor het zoeken van professionele begeleiding wanneer dat nodig is.

Luister alsjeblieft naar je lichaam, ontwikkel geleidelijk en maak veiligheid een prioriteit.

INHOUD

Inhoudsopgave

Inleiding	Begin waar je bent.....	5
Hoofdstuk Eén	Met Intentie Wandelen	13
Hoofdstuk Twee	Je voeten leren de eerste les	23
Hoofdstuk Drie	Je balans vinden voordat je ver gaat	33
Hoofdstuk Vier	Zet het hele lichaam in de stap	45
Hoofdstuk Vijf	Je eerste Tai Chi wandelsessies.....	57
Hoofdstuk Zes	Wanneer de beweging niet goed voelt.....	71
Hoofdstuk Zeven	Wandelen tot een routine maken	85
Hoofdstuk Acht	Tai Chi Wandelen en Gezond Gewichtsbeheer	99
Hoofdstuk Negen	Eet op een manier die je echt kunt onderhouden	113
Hoofdstuk Tien	De 28-daagse wandeltocht.....	121
Hoofdstuk Elf	Laat de praktijk passen bij jouw leven	133
Hoofdstuk Twaalf	Van Oefening tot Vooruitgang	141
Hoofdstuk Dertien	Uw langdurige wandelpraktijk.....	151
Hoofdstuk Veertien	Je volgende stap.....	159

Begin waar je bent

Er is een bepaald moment dat bijna elke poging om actiever te worden voorafgaat. Je denkt na over wat je zou willen veranderen, en dan denk je aan alles wat het moeilijk zou kunnen maken.

Misschien heb je al lange tijd niet regelmatig gesport. Misschien beweegt je lichaam niet meer zo gemakkelijk als vroeger. Misschien heb je routines geprobeerd die begonnen met enthousiasme en een paar weken later eindigden omdat ze te veeleisend, te ingewikkeld of simpelweg niet bij je leven pasten.

Of misschien is het probleem helemaal geen motivatie. Misschien wil je meer bewegen, maar je wilt niet een uur in de sportschool doorbrengen, hardlopen tot je uitgeput bent, of een rigide programma volgen dat geen ruimte laat voor het gewone leven.

Daar begint dit boek.

Niet met een perfect lichaam. Niet met de belofte van snelle transformatie. Niet met het idee dat je een ander persoon moet worden voordat je kunt beginnen.

Het begint met het lichaam dat je vandaag hebt en de hoeveelheid beweging die je comfortabel kunt aanhouden.

Tai Chi is een oude Chinese geest-en-lichaam praktijk die draait om gecontroleerde bewegingen, fysieke houdingen, ademhaling en gerichte aandacht. Hoewel Tai Chi zijn wortels heeft in vechtsporten, wordt moderne praktijk vaak gebruikt als een zachte vorm van lichamelijke activiteit en welzijn. De bewegingen kunnen worden aangepast voor staan, zitten en in sommige benaderingen lopen.

Tai Chi-wandelen neemt enkele van die principes en past ze toe op de eenvoudige handeling van het zetten van stappen. In plaats van van de ene plek naar de andere te haasten, leer je te letten op hoe je staat, hoe je je gewicht verplaatst, waar je je voet plaatst en hoe soepel je van de ene positie naar de andere beweegt.

Dat klinkt simpel.

Het is simpel.

Maar simpel betekent niet betekenisloos.

Lopen is iets wat de meesten van ons instinctief begrijpen, maar er valt veel op te merken als je het tempo vertraagt. Een gehaaste stap kan heel anders voelen dan een bewuste. Je voet zwaar neerzetten is iets anders dan hem met controle plaatsen. Je hele lichaam bewegen als één gecoördineerd geheel voelt anders dan je voeten vooruit laten racen terwijl de rest van je volgt.

Tai Chi-wandelen geeft je een reden om die verschillen op te merken.

Dit is geen belofte van gemakkelijk gewichtsverlies

Omdat de woorden *gewichtsverlies* in de titel voorkomen, is het belangrijk duidelijk te maken wat dit boek wel en niet belooft.

Tai Chi-wandelen mag niet worden gepresenteerd als een kortere weg waardoor lichaamsvet verdwijnt. Geen enkele beweging kan een bepaald gewichtsverlies garanderen, en individuele resultaten verschillen aanzienlijk.

Gezond gewichtsbeheer wordt door veel factoren beïnvloed, waaronder eetpatronen, lichamelijke activiteit, slaap, stress, medicatie, medische aandoeningen, leeftijd, genetica en andere omstandigheden. De Centers for Disease Control and Prevention merkt op dat geleidelijk, duurzaam gewichtsbeheer gezond eten, regelmatige lichamelijke activiteit, voldoende slaap en stressmanagement omvat.

Lichamelijke activiteit is belangrijk omdat het energie verbruikt en de algehele gezondheid ondersteunt. Het kan mensen ook helpen een gezond gewicht te behouden. Maar de hoeveelheid activiteit die nodig is, verschilt per persoon, en gewichtsverlies draait over het algemeen om de relatie tussen de verbruikte energie en het energieverbruik.

Dat klinkt misschien minder spannend dan een belofte van directe resultaten.

Het is ook veel nuttiger.

Het doel van dit boek is niet om je ervan te overtuigen dat tien minuten beweging op de een of andere manier elk ander deel van je levensstijl zal opheffen. Het doel is om je te helpen een vorm van beweging op te bouwen die je kunt begrijpen, oefenen en geleidelijk onderdeel van je routine kunt maken.

Als gewichtsverlies een van je doelen is, kan Tai Chi-wandelen een onderdeel zijn van die grotere inspanning.

En er is nog een reden om het te oefenen.

Je traint meer dan alleen je benen

Tai Chi wordt vaak geassocieerd met langzame, gecontroleerde bewegingen, en onderzoek heeft bijzondere aandacht besteed aan balans en fysieke functie. Het National Center for Complementary and Integrative Health merkt op dat Tai Chi kan helpen het evenwicht te verbeteren en valpartijen bij ouderen kan verminderen.

Recente systematische reviews hebben ook verbeteringen gevonden in verschillende balansmetingen onder gezonde oudere volwassenen die Tai Chi beoefenden. Een meta-analyse omvatte 28 onderzoeken met ongeveer 2.000 deelnemers en rapporteerde verbeteringen in metingen zoals de Timed Up and Go-test, functioneel bereik en de Berg Balance Scale.

Die bevindingen betekenen niet dat iedereen hetzelfde resultaat zal ervaren, noch dat Tai Chi-wandelen een behandeling is voor een medische aandoening.

Ze helpen echter wel verklaren waarom langzame, gecontroleerde beweging de moeite waard kan zijn.

Wanneer je oefent met het bewust verplaatsen van je gewicht, let je op stabiliteit. Wanneer je een stap coördineert met je houding, vraag je je lichaam om als een verbonden systeem te werken. Wanneer je genoeg vertraagt om te merken waar je voet heen gaat, oefen je een bewustzijn dat gemakkelijk kan verdwijnen tijdens gehaaste dagelijkse bewegingen.

Dat is een van de ideeën waar je in dit boek op terugkomt:

Betere beweging begint met aandacht voor beweging.

Je hoeft niet groot te beginnen

Een van de makkelijkste fouten bij het starten van een nieuwe gezondheidsroutine is het verwarren van enthousiasme met duurzaamheid.

Je hebt een vrije middag. Je voelt je gemotiveerd. Je besluit dat vanaf morgen alles zal veranderen. Je gaat elke dag sporten, je maaltijden volledig veranderen, een uur wandelen, meer water drinken, eerder naar bed gaan en nooit een sessie missen.

Het klinkt geweldig.

Dan gebeurt het gewone leven.

Je hebt een drukke dag. Je slaapt slecht. Het weer verandert. Je hebt familieverplichtingen. Je energie is lager dan verwacht. Je mist één sessie, en ineens voelt het hele plan kapot.

Een duurzame routine werkt anders.

In plaats van te vragen: "Hoeveel kan ik mezelf dwingen?" vraag je: "Wat kan ik redelijkerwijs herhalen?"

Die vraag zal je veel beter dienen.

Sommige dagen heb je genoeg tijd voor een langere sessie. Andere dagen is een kortere oefening de verstandige keuze. Het belangrijkste is om de bewegingen goed te leren en geleidelijk consistentie op te bouwen, in plaats van elke sessie te zien als een test van vastberadenheid.

Een kleinere routine die je daadwerkelijk herhaalt is nuttiger dan een ambitieuze routine die je opgeeft.

Dit boek zal de bewegingen daarom geleidelijk introduceren. Je leert hoe je kunt staan, je gewicht kunt verplaatsen, je voeten moet plaatsen, je lichaam kunt coördineren en met meer bewustzijn kunt lopen voordat je wordt gevraagd de eisen van de beoefening te verhogen.

Je hoeft niet alles op de eerste dag te beheersen.

Sterker nog, je moet dat niet verwachten.

Wat je van dit boek kunt verwachten

De volgende hoofdstukken zijn bedoeld om praktische vragen te beantwoorden.

Hoe moet je staan?

Hoe verplaats je je gewicht zonder te haasten?

Waar moet je voet heen?

Wat moeten je armen doen?

Hoe kun je de bewegingen makkelijker maken als je balans onzeker is?

Welke fouten maken beginners vaak?

Hoe lang moet je oefenen?

Hoe pas je de routine in een drukke week?

Wat moet je doen als je meerdere dagen mist?

En, belangrijker nog, hoe hangt dit alles samen met gezond gewichtsbeheer?

Je zult geen garantie vinden dat het volgen van het programma een specifiek getal op de weegschaal oplevert. In plaats daarvan leer je hoe je een bewegingsoefening ontwikkelt en hoe die oefening kan aansluiten bij verstandige eetgewoonten en andere onderdelen van een gezonde levensstijl.

De CDC raadt volwassenen aan om minstens 150 minuten matige aerobe activiteit per week te volgen, samen met spierversterkende activiteit op minstens twee dagen, met erkenning dat individuele behoeften variëren. Stevig wandelen is een voorbeeld van matige intensiteit activiteit.

Die aanbeveling is nuttige context, maar het mag geen reden zijn om overhaast aan een veeleisende routine te beginnen.

Als je met heel weinig activiteit begint, kan het verstandige begin onder dat niveau zijn en geleidelijk opbouwen.

Je startpunt is je startpunt.

Er is geen prijs voor het doen alsof het niet zo is.

Leer vooruitgang op te merken

Gewicht is een mogelijke maatstaf voor vooruitgang, maar het is niet de enige.

Je zult merken dat je je comfortabeler voelt als je staat.

Je kunt zelfverzekerder worden als je van richting verandert.

Je zult merken dat je stappen minder gehaast aanvoelen.

Je zult merken dat je langer kunt oefenen zonder je overweldigd te voelen.

Je kunt gewoon consistent worden.

Die veranderingen zijn belangrijk.

Een gezondere routine wordt opgebouwd uit gedragingen die herhaald kunnen worden, niet uit één perfecte week.

Dit is ook de reden waarom het boek je vraagt om op te letten hoe beweging voelt, in plaats van elke sessie te beoordelen op verbrande calorieën of het getal op een weegschaal.

Een weegschaal kan je niet vertellen of je vandaag beter hebt bewogen.

Het kan je niet vertellen of je je zelfverzekerder voelde als je door een kamer liep.

Het kan je niet vertellen dat je eindelijk hebt begrepen hoe je je gewicht kunt verplaatsen zonder te leunen.

Dat zijn ook echte verbeteringen.

Als gewichtsverlies je doel is, kun je het volgen. Maar geef jezelf toestemming om de andere veranderingen onderweg op te merken.

Een Verstandige Aanpak van Voedsel

Beweging is slechts één onderdeel van gewichtsbeheersing.

Hetzelfde principe van duurzaamheid geldt voor eten.

Een nuttig eetpatroon hoeft niet afhankelijk te zijn van het elimineren van hele voedselgroepen of het volgen van een zeer restrictief dieet. De huidige richtlijnen van de CDC leggen de nadruk op een gevarieerd eetpatroon dat voedingsrijke voedingsmiddelen omvat zoals groenten, fruit, eiwitrijke voedingsmiddelen, volle granen en gezonde vetten, terwijl het overmatige hoeveelheid toegevoegde suikers, natrium en verzadigde vetten wordt beperkt.

Je zult deze ideeën later in het boek verkennen.

Voor nu hoeft je maar één ding te onthouden: **de wandelpraktijk is niet bedoeld om een ongezonde relatie met eten te compenseren.**

Het is een onderdeel van een bredere levensstijl.

Je kunt tegelijkertijd aan beweging en eetgewoonten werken zonder alles van de ene op de andere dag te moeten veranderen.

Misschien begin je met het oefenen van je wandelroutine drie keer per week.

Misschien maak je ook een kleine aanpassing aan je maaltijden.

Als die gewoontes vertrouwd aanvoelen, kun je van daaruit voortbouwen.

Die aanpak voelt misschien niet dramatisch aan.

Het kan veel makkelijker zijn om mee te leven.

Luister naar je lichaam zonder bang te zijn voor beweging

Zachte beweging is niet hetzelfde als het negeren van ongemak.

Tai Chi lijkt over het algemeen een goed veiligheidsprofiel te hebben, maar studies hebben lichte problemen gemeld zoals spier- of gewrichtspijn, en geen enkele vorm van beweging is voor iedereen geschikt in elke situatie.

Als u een gezondheidsprobleem heeft, een recent blessure, aanzienlijke pijn, evenwichtsproblemen of zorgen over of een bepaalde activiteit geschikt voor u is, raadpleeg dan een gekwalificeerde zorgverlener voordat u begint met of uw trainingsroutine verandert.

Vermijd tijdens de training om ongemak om te zetten in een wedstrijd.

Je hoeft niet te bewijzen dat je overal doorheen kunt komen.

Rustig aan.

Gebruik ondersteuning wanneer dat gepast is.

Beperk indien nodig het bereik van een beweging.

Stop als er iets niet goed voelt.

Het doel is om een praktijk te ontwikkelen waar je naar terug kunt keren, niet om één moeilijke sessie koste wat het kost af te ronden.

Begin met nieuwsgierigheid

Je zult merken dat Tai Chi-wandelen in het begin ongewoon aanvoelt.

Dat is normaal.

Je kunt vergeten waar je voeten horen te zijn. Je kunt te snel bewegen. Je kunt stijf worden als je probeert te ontspannen. Je kunt je zo intens op je armen concentreren dat je je voeten vergeet.

Dat betekent niet dat je het slecht doet.

Het betekent dat je iets leert.

Geef jezelf toestemming om een beginner te zijn.

Je hebt geen gracieuze bewegingen nodig bij je eerste poging. Je hebt aandacht, geduld en genoeg consistentie nodig om de bewegingen vertrouwd te laten worden.

Terwijl je het boek doorwerkt, weersta dan de verleiding om vooruit te haasten, want een latere oefening ziet er interessanter uit.

De basisbewegingen zijn geen obstakels die je moet overwinnen. Ze vormen de basis voor alles wat volgt.

Een goede praktijk wordt vaak interessanter naarmate je je meer bewust wordt van kleine details.

Je begint te merken hoe je voet de vloer raakt.

Je merkt het als je schouders gespannen worden.

Je merkt dat je ademhaling verandert als je haast hebt.

Je merkt dat balans makkelijker wordt als je stopt met proberen het af te dwingen.

Die kleine observaties maken deel uit van de praktijk.

Je startpunt is genoeg

Je hoeft niet te wachten tot je fitter, lichter, sterker of zelfverzekerder bent.

Begin met wat je hebt.

Als je maar kort kunt oefenen, begin dan daar.

Als je een ondersteuning in de buurt nodig hebt, gebruik er dan een op de juiste manier.

Als je een beweging meerdere keren moet herhalen voordat het natuurlijk aanvoelt, herhaal het dan.

Als je een dag mist, kom dan de volgende dag terug in plaats van te besluiten dat het hele plan is mislukt.

Het doel is niet perfectie.

Het doel is om een relatie met beweging te creëren die het gewone leven kan overleven.

Tai Chi-wandelen biedt een stille manier om dat idee te oefenen. Het vraagt je om genoeg te vertragen om te merken wat je doet, en bouwt dan geleidelijk op vanuit dat bewustzijn.

Je gewicht kan veranderen.

Je balans kan verbeteren.

Je zelfvertrouwen kan groeien.

Je dagelijkse routine kan actiever worden.

Maar geen van die uitkomsten hoeft van de ene op de andere dag te gebeuren.

Voor nu is er maar één taak.

Neem de eerste stap voorzichtig.

Neem dan nog een.

Daar begint dit boek.

Met Intentie Wandelen

Lopen is iets wat de meeste mensen leren zonder ooit geleerd te krijgen hoe het moet. Als kinderen staan we op, vinden we ons evenwicht, zetten we een paar onzekere stappen en stoppen we uiteindelijk helemaal met denken aan de techniek. Jaren later wordt lopen automatisch. We bewegen van de keuken naar de woonkamer, van de auto naar een winkel, of van de ene kant van een kamer naar de andere zonder veel na te denken over wat onze voeten, benen, heupen en bovenlichaam doen.

Tai Chi die loopt vraagt je weer op die gewone bewegingen te letten.

Het doel is niet om wandelen ingewikkeld te maken. Het is om het bewuster te maken.

In plaats van simpelweg vooruit te bewegen, word je je bewust van waar je gewicht ligt, hoe je voet de grond raakt, hoe je lichaam reageert op elke verplaatsing en of je met onnodige spanning beweegt. Dit bewustzijn is een van de fundamenteën van Tai Chi-beoefening.

Tai Chi zelf is een traditionele Chinese geest-en-lichaam praktijk die langzame, gecontroleerde bewegingen, houdingen, ademhaling en gerichte aandacht omvat. Het is bestudeerd op verschillende aspecten van fysieke functie, met name balans en mobiliteit.

Tai Chi wandelen past vergelijkbare principes toe voor stappen en gewichtsoverdracht. Je probeert niet zo snel mogelijk te lopen. Je leert elke stap zo gecontroleerd te maken dat je kunt opmerken wat ervoor, tijdens en na de stap gebeurt.

Dat verschil is in het begin klein.

Met oefening kan het betekenisvol worden.

Begin met je houding

Ga comfortabel staan voordat je een stap zet.

Je hoeft jezelf niet in een stijve militaire houding te dwingen. Sterker nog, stijfheid werkt tegen de ontspannen kwaliteit die we proberen te ontwikkelen.

Laat je voeten in een comfortabele positie rusten. Houd je knieën zacht in plaats van vergrendeld. Laat je schouders natuurlijk zakken. Houd je hoofd rechtop zonder je kin naar voren te duwen of te veel op te tillen.

Zie je wervelkolom als comfortabel verlengd in plaats van kunstmatig gestrekt.

Je lichaam moet zich ondersteund voelen, niet bevroren.

Haal rustig adem en let op waar je spanning vasthoudt.

Kruipen je schouders omhoog?

Zijn je handen gebald?

Span je je kaak aan?

Vergrendel je je knieën?

Als je een van deze dingen opmerkt, maak ze dan zachter.

Je zult merken dat dit moeilijker is dan het klinkt. Veel mensen dragen spanning met zich mee zonder het te beseffen omdat ze eraan gewend zijn geraakt.

Daarom gaat houding niet alleen om het in een bepaalde vorm krijgen van je lichaam. Het gaat ook om het leren opmerken van onnodige inspanning.

Een nuttige vraag is:

Kan ik rechtop staan zonder stijf te worden?

Dat is het gevoel om naar te zoeken.

Laat je gewicht bewegen

Een van de belangrijkste ideeën bij Tai Chi-wandelen is gewichtsverplaatsing.

Als je een gewone stap zet, verplaatst je gewicht van het ene been naar het andere. Meestal doe je dit zo automatisch dat je het nauwelijks merkt.

Bij Tai Chi-wandelen wordt de overdracht onderdeel van de oefening.

Stel je voor dat je met beide voeten comfortabel op de grond staat. In plaats van meteen één voet op te tillen, laat je langzaam meer van je gewicht op één been rusten.

Leun niet je hele lichaam zijwaarts.

Laat het gewicht in plaats daarvan soepel door je lichaam bewegen.

Zodra één been het grootste deel van je gewicht draagt, wordt de andere voet lichter.

Dit is een belangrijk moment.

Je probeert de vrije voet niet van de grond te trekken.

Je laat het beschikbaar worden voor beweging.

Dat onderscheid is belangrijk.

Als je te snel beweegt, kun je merken dat je je schouders verplaatst of je torso leunt om te compenseren. Als je langzaam beweegt, heb je een betere kans om te zien waar je balans is.

In het begin voelt dit misschien vreemd opzettelijk.

Dat is oké.

Je oefent iets wat gewoon lopen meestal verbergt.

Het ondersteunende been doet ertoe

Als één voet beweegt, heeft de andere voet een taak.

Het ondersteunt je.

Dit klinkt vanzelfsprekend, maar beginners concentreren zich soms zo sterk op de bewegende voet dat ze het been vergeten dat hun gewicht draagt.

Probeer deze eenvoudige oefening.

Ga dicht bij een stevige steun staan als je twijfelt over je evenwicht. Een stabiel aanrecht of zwaar meubelstuk dat niet onverwacht beweegt, kan iets bieden om licht vast te houden als dat nodig is.

Verplaats je gewicht naar je rechterbeen.

Let op hoe je rechtersoet tegen de vloer aanvoelt.

Laat nu je linkersoet lichter worden.

Pauze.

Zet nog geen stap.

Let gewoon op het verschil tussen de ondersteunende soet en de lichtere soet.

Draai dan langzaam je gewicht terug naar het midden.

Herhaal aan de andere kant.

Het is niet nodig om dit snel te doen.

Het doel is om vertrouwd te raken met het gevoel van het bewust verplaatsen van je gewicht.

Als je merkt dat je de steun stevig vasthoudt, vertraag dan en verminder de beweging. De steun is er voor vertrouwen en stabiliteit, niet om je lichaam door de oefening heen te trekken.

De eerste stap zetten

Als je je comfortabel voelt met het verplaatsen van je gewicht, kun je een kleine stap toevoegen.

Begin met beide soeten comfortabel geplaatst.

Verplaats het grootste deel van je gewicht op één been.

Laat de tegenoverliggende soet licht worden.

Beweeg die soet naar voren en plaats hem voorzichtig op de vloer.

Zet je gewicht niet meteen op de nieuwe soet.

Pauze.

Let op de positie.

Verplaats vervolgens geleidelijk je gewicht naar voren totdat de nieuwe soet de ondersteunende soet wordt.

Pas daarna moet je de andere soet voorbereiden om te bewegen.

Dit creëert een ritme:

Verschuiven. Stap. Rustig. Overplaatsen.

De bewegingen zijn klein.

Ze moeten zich ook gecontroleerd voelen.

Je zult merken dat dit heel anders is dan je normale loopsnelheid. Dat is bewust. Het langzamere tempo geeft je de tijd om de overgang van het ene ondersteunende been naar het andere te herkennen.

Je leert de stap te voelen in plaats van hem simpelweg te voltooien.

Houd de stappen comfortabel

Er is geen reden om grote stappen te zetten bij het leren van Tai Chi-wandelen.

Een kleinere stap is vaak makkelijker te controleren.

Als je je voet te ver naar voren strekt, moet je misschien naar de grond reiken of je lichaam abrupt verschuiven om je balans te behouden. Een kortere stap geeft je meer controle over de overgang.

Denk eraan je voet te zetten in plaats van ernaar te grijpen.

De voet moet aankomen waar je hem bedoeld had.

Als je stap ongemakkelijk aanvoelt, maak hem dan kleiner.

Als je je instabiel voelt, verkort dan de afstand weer.

Er is niets indrukwekkends aan het forceren van een grote beweging voordat je controle hebt over een kleine.

Goede praktijk wordt niet gemeten aan hoe ver je kunt reiken.

Het wordt gemeten aan hoe goed je kunt controleren wat je doet.

Ontspannen betekent niet losjes

Er is een nuttig onderscheid tussen ontspanning en inzakking.

Wanneer mensen horen dat Tai Chi-bewegingen ontspannen moeten zijn, laten ze soms hun houding uit elkaar vallen. De schouders zakken, de romp buigt en de knieën worden te zacht.

Dat is niet waar we naar streven.

Ontspanning betekent onnodige spanning verminderen terwijl je voldoende structuur behoudt om comfortabel te bewegen.

Stel je voor dat je een volle beker water bij je hebt.

Je zou niet je hele lichaam verstijfd om het te dragen, maar je zou jezelf ook niet toestaan om eromheen in te storten. Je zou voorzichtig genoeg bewegen om het kopje stabiel te houden.

Gebruik een vergelijkbaar idee bij het wandelen.

Je bovenlichaam moet comfortabel georganiseerd blijven terwijl je onderlichaam van houding verandert.

Je schouders hoeven niet dramatisch te zwaaien.

Je armen hoeven niet stijf te zijn.

Je handen kunnen ontspannen blijven.

De beweging moet kalm en aanvoelen in plaats van theatraal.

Waar moet je zoeken?

Voor de basisoefening houd je blik comfortabel vooruit gericht.

Vermijd het tijdens de hele oefening om naar je voeten te staren.

Constant naar beneden kijken kan je houding veranderen en het moeilijker maken om een natuurlijk oriëntatiegevoel te ontwikkelen.

Dat betekent niet dat je nooit naar beneden moet kijken. Als je je voetpositie wilt controleren of wilt controleren of de vloer vrij is, doe dat dan.

Veiligheid gaat voor.