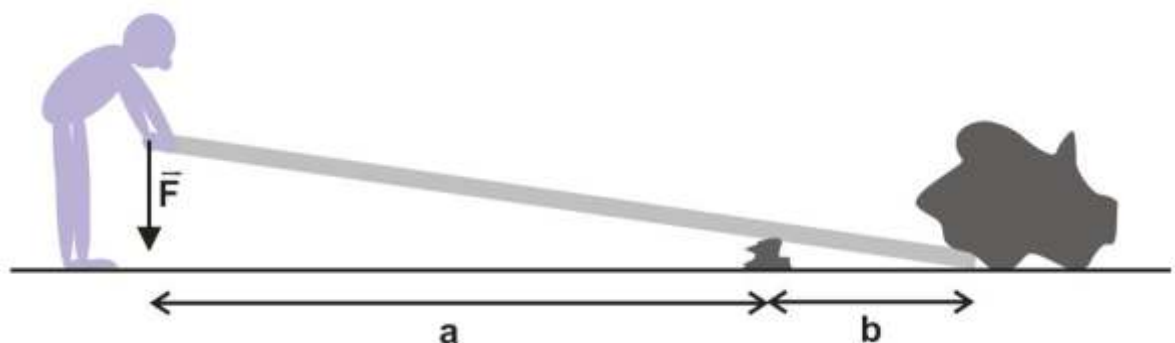
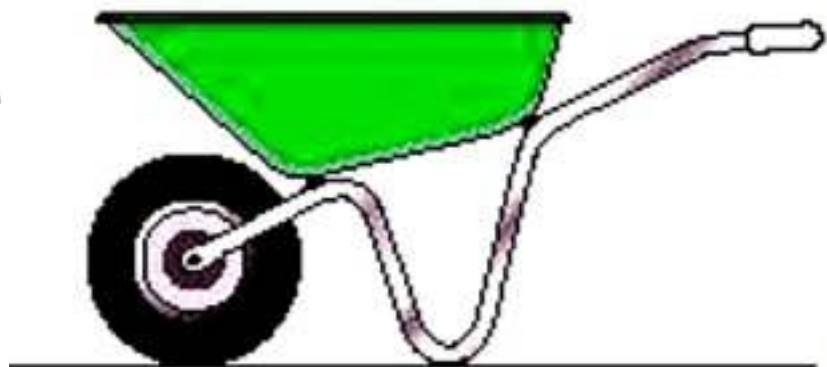
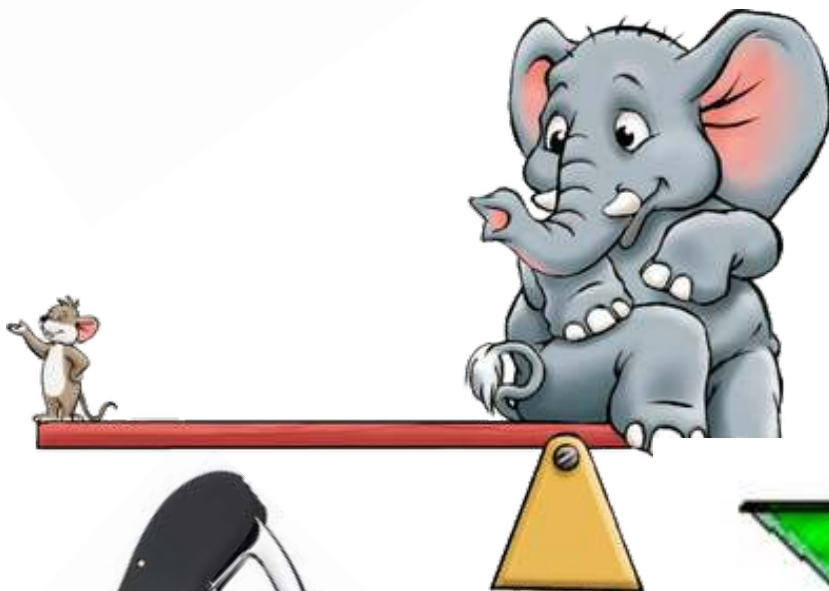


Voor u,  
in tijden van  
thuis studie



# Hefboom



"Geef me een hefboom, en een steunpunt, en ik til de aarde op."  
zei Archimedes, die oude Griek.

Hefbomen kunnen we beschouwen op verschillende vlakken :

- psychologisch
- biologisch
- economisch
- sociaal
- martiaal



Zonder over details uit te weiden; Taichi was en is voor mij een hefboom om de dingen in mijn leven op een rijtje te krijgen, krachtiger te maken en ook rustiger.

Het 'toeval' maakte dat ik in contact kwam met Taichi op een moment dat mijn wereld ingestort was. Niet te geloven hoe me dat (achteraf gezien zeker) heeft geholpen om daar door te komen en het nieuwe pad vorm te geven dat me tot hier heeft geleid.

Het was een hefboom van formaat..

De hefboomen in Taichi zijn niet lineair maar rond; middelpuntzoekend en middelpuntvliedend. Er zit een versnelling in vervat (die we in de vorm temperen tot een constante snelheid) die energie genereert in een bepaalde richting.

Met een minimum aan kracht kan men een groot effect bereiken.

Uit de Klassieken : "Een kracht van vier ons doet duizend pond wijken."

(of ook : de ring in de neus van de stier laat ons toe het dier gemakkelijk te controleren)

Biologisch gezien kunnen we de processen in het lichaam beïnvloeden met kleine en simpele dingen; adem, voeding...

Bvb als je 's ochtends, vooraleer je iets anders doet, een glas zuiver water drinkt, en ook 's avonds, als laatste ding dat je doet, zul je snel merken dat het lichaam zuiverder wordt. Dat effect zal niet spectaculair zijn, maar wel wezenlijk..

Ik geloof niet in de grote ommekeer of gedragsveranderingen, maar wel degelijk in het introduceren van kleine dingen die dan geleidelijk hun weg vinden in het geheel en zo de totaliteit ècht veranderen.

Taichi doet onze chi vlotter stromen. Dat is geen grootse gebeurtenis maar ontwikkelt heel geleidelijk tot op het niveau dat we dat kunnen sturen en beheersen al naargelang de situatie. Als we dat vasthebben is het wel iets groots geworden.

Tot slot :

Maak de linkerkant leeg, daar waar de druk zich voordoet, en evenzo de rechterkant.

Wanneer de tegenstander zich opricht, lijk ik groter;

wanneer hij naar omlaag gaat, lijk ik kleiner;

naar voren komend lijkt de afstand voor hem ongelooflijk langer,

terugtrekkend lijkt de afstand voor hem benauwend kort.

