

DE TAI CHI MIND

Innerlijke kalmte als leidraad in het leven

Linda Ho juni 2025



Inleiding

In een wereld vol prikkels, haast en stress zoeken steeds meer mensen naar manieren om rust en balans te vinden. Tai Chi, ook wel meditatie in beweging genoemd, kan bij uitstek hierbij helpen. Wat maakt Tai Chi zo bijzonder? Het antwoord ligt in het ontwikkelen van de Tai Chi Mind - een staat van zijn waarin ontspanning, flexibiliteit en focus samenkomen.

Wat is de Tai Chi Mind?

Wat is nu de Tai Chi mind? De belangrijkste basis van de Tai Chi Mind zien we mooi weerspiegeld in de zin: 'Wees als water'.

Water is zacht, flexibel, beweegt mee en heeft tegelijkertijd een enorme kracht in zichzelf. Zo willen we ook dat onze Tai Chi is en onze Tai Chi Mind. Ontspannen, flexibel, zacht en tegelijk krachtig. Hoe ontspannener je bent hoe makkelijker je mee kunt bewegen. Dat geldt voor de Tai Chi, maar ook in het dagelijks leven.

De Tai Chi Mind verwijst naar een mentale toestand van alertheid zonder spanning, focus zonder fixatie, en rust zonder passiviteit. Het is een vorm van bewustzijn waarin we volledig aanwezig zijn in het moment.

Het trainen van de Tai Chi Mind

De Tai Chi Mind ontstaat niet vanzelf. Het vraagt van ons aandacht en bewustzijn. En regelmatige oefening. Hoe vaker we onze Tai Chi Mind trainen, hoe meer het onderdeel wordt van onszelf. Dit oefenen kunnen we op vele manieren doen. Uiteraard tijdens het doen van Tai Chi, maar ook in het leven van alledag.

Oefenen van de Tai Chi Mind tijdens de Tai Chi

Als we beginnen met Tai Chi is de uitvoering vaak nog aan de snelle kant. Als je de Tai Chi Mind wilt trainen, helpt het de bewegingen juist langzaam en vloeiend uit te voeren. Door je ademhaling in lijn te brengen met je bewegingen, helpen de langzame, vloeiende bewegingen om je ademhaling dieper te maken en je aandacht naar binnen te richten. Andersom werkt het net zo. Doordat je ademhaling langzamer en dieper wordt, vertragen automatisch je bewegingen ook. Door elke beweging bewust vanuit kalmte en rust uit te voeren, ontstaat een meditatieve flow waarin lichaam en geest gaandeweg samen smelten.

Oefenen van de Tai Chi Mind in het dagelijks leven

Een goede manier om de Tai Chi Mind te oefenen in het dagelijks leven is om elke dag 5-10 minuten je puur te focussen op je zintuigen.

Wat zie je, wat hoor je, wat ruik je? Probeer dit te doen zonder oordeel. Elke keer dat er een gedachte opkomt, laat je hem komen en laat je hem ook weer gaan. Dat kan variëren van: 'wat een lawaai maakt de buurman...' tot 'het lukt me vast niet om dit nog op tijd af te krijgen....'.

Als er toch een gedachte opkomt, is dat geen ramp. Jezelf bestraffend toespreken: 'O nee, ik mag niks denken' werkt over het algemeen averechts. Verwelkom de gedachte en laat hem ook weer los.

Oefenen van de Tai Chi Mind tijdens meditatie

Een veelgebruikte meditatie in de Tai Chi is Zhan Zhuang¹, staande meditatie.

Zorg dat je voor deze meditatie ontspannen gaat staan met je voeten op schouderbreedte. Zorg dat je knieën lichtjes gebogen zijn en je kruintje omhoog gericht is. Alsof iemand een touwtje aan je kruin gebonden heeft en daar heel zachtjes aan trekt. Je armen kun je eventueel in een ontspannen cirkel voor je lichaam houden.

Met je aandacht volg je je ademhaling. Ook bij deze oefening geldt: als er gedachten komen, laat ze komen en laat ze ook weer gaan. Doe deze meditatie elke dag zo'n 10-15 minuten. Zhan Zhuang helpt je om meer aanwezig te zijn in het moment, de trein van gedachten te stoppen en te focussen op je ademhaling. Hierdoor kan je Qi, je levensenergie, onbelemmerd door je lichaam stromen.

¹ Voor een uitgebreidere beschrijving van staande meditatie zie ook de beschrijving in mijn boek *De 5 principes van Tao voor het dagelijks leven*.

Voordelen van de Tai Chi Mind

Het trainen van de Tai Chi Mind heeft veel voordelen, die ons ook helpen in ons dagelijks leven. Je ontwikkelt innerlijke rust, waardoor ook lastige en vervelende situaties je minder uit balans brengen. Vervelende of stresserende gedachten kun je makkelijker loslaten. Je leert zonder oordeel te kijken vanuit een kalme en open aandacht. Hierdoor schiet je minder in een kramp als er iets onverwachts gebeurt en hoef je minder het gevecht aan te gaan met je omgeving. De Tai Chi Mind kan ons zo helpen om niet direct vanuit een reflex te reageren op de wereld om ons heen, maar om bewust te handelen - vanuit rust, kracht en verbinding.

De Tai Chi Mind is geen mystiek concept, maar een ontwikkelbare mentale staat die ieder mens kan bereiken door bewuste aandacht en zachte discipline. In een tijd waarin velen vervreemd zijn geraakt van hun eigen lichaam en geest, biedt Tai Chi een weg terug naar binnen. Niet door strijd, maar door aandacht. Niet door prestatie, maar door aanwezigheid.

Samenvattend

De Tai Chi Mind helpt ons zowel in onze Tai Chi beoefening als in het dagelijks leven met meer rust en ontspanning met dingen om te gaan. De Tai Chi Mind zorgt kortom voor minder stress, meer innerlijke rust door het loslaten van storende gedachten, meer lichaamsbewustzijn en een betere balans in leven en werk.

