

Wat studenten dienen te weten

- De belangrijkste reden om Tai Chi te beoefenen is, in de eerste plaats, dat je het leuk vindt en er iets waardevols uit krijgt.
- Iedereen heeft een systeem voor zelfmanagement en zelfintegratie (zelf-cultivatatie) nodig.
- Bespreek al je twijfels en problemen met je instructeur. Stop niet zomaar zonder het te zeggen. Wij geven les in Tai Chi omdat we iets, wat voor ons kostbaar is, willen delen met anderen. Wij hebben een band met elkaar en wij willen graag weten hoe het met je gaat en wat er met je gebeurt. In een Tai Chi school behoren de leden (studenten en leraren) zich geleidelijk meer als een familie te voelen.
- Tai Chi brengt je terug naar je directe ervaring over jezelf en de gebeurtenissen in je leven.
- Geef niet op. Het gebeurt vaak dat mensen die ergens nieuws aan beginnen ontmoedigd raken en opgeven. In het begin is het onmogelijk om te evalueren wat je leert en wat je niveau van vooruitgang is. Tai Chi is een stapsgewijze studie. Waarschijnlijk heb je de Tai Chi principes en methodes nooit eerder geleerd en heb je geen idee hoe je ontwikkelingsproces eruit zou moeten zien. Vertrouw je leraar om je accurate feedback en begeleiding te geven. Het is belangrijk dat je vragen stelt die voor jou relevant of belangrijk zijn.
- Wees geduldig. Alle nieuwe dingen die je leert lijken op het eerste gezicht moeilijk. Bij het leren van elke nieuwe bekwaamheid is een geleidelijke, stap voor stap ontwikkeling nodig.
- Regelmatige oefening, elke dag een beetje, is effectiever dan minder regelmatige maar meer geconcentreerde oefening.
- Verwacht een 'trainingseffect' van een oefening. Elke nieuwe oefening, hoe mild dan ook, dat een lichaam doet zal een fysiek effect hebben, bijvoorbeeld spierpijn. Bij de bestudering van Tai Chi zou dit mee moeten vallen en niet van lange duur moeten zijn. Licht je leraar in als je een probleem hebt waar je niet helemaal zeker over bent.
- Oefen op zo'n manier dat je ervan geniet anders zul je het in de loop der tijd niet volhouden. Oefen eerst de dingen die je leuk vind. Als je er eenmaal in zit kan je dingen beoefenen die je nodig hebt om vooruitgang te boeken. Stop wanneer je interesse verslapt. Zo kan je interesse, enthousiasme en capaciteit voor beoefening en studie groeien.
- Tai Chi is het proces waarbij de persoonlijke interne en externe realiteit worden geharmoniseerd om zo te integreren met de natuurlijke perfectie van universele orde en wijsheid.
- Het is een proces van 'leren te leren' en leren jezelf te verbeteren en bekwaam jezelf te beheren/managen (al je energieën) op een bewuste, verantwoordelijke en geïntegreerde manier. Niet simpelweg vanuit je eigen ideeën.
- Gezondheid is een intergratie van lichaam, energie, 'mind' en geest. Hoe gezond je bent en hoe je oud wordt, worden meer beïnvloed door je niveau van bewuste intergratie dan elke andere factor.
- De les is als het krijgen van een zaadje. De leraar geeft je meestal datgene waar je zelf wat mee kunt doen.
- Je wordt verwacht te leren, te denken, te onderzoeken en te ontdekken. Dat wat je bereikt is meer het resultaat van je eigen inspanning dan doordat je leraar elk detail en concept uitlegt.

- “Bewust‘zijn’, aandachtig en intentie”
 - je moet ‘aanwezig’ zijn om te leren.
 - Je moet voldoende aandacht genereren om te leren.
 - Je moet de intentie genereren om te leren.
- Je moet luisteren en ontvangend zijn om te leren. Je kunt een beweging alleen leren en oefenen wanneer je er een duidelijk plaatje van in je hoofd hebt.
- Nauwkeurige perceptie van datgene wat aan je getoond wordt en begrip van de concepten die daarbij horen is van opperst belang. Details zijn belangrijk omdat je algehele transformatie verandert van een grovere (fysieke) perceptie naar een staat van meer subtielere perceptie.
- De hoofdverantwoordelijk om te leren ligt bij jou. Je leert door oefening en ontdekking.
- Oefening is het belangrijkste aspect van studie; datgene wat je bereikt staat direct in verhouding tot wat je doet.
- Toewijding en doorzettingsvermogen, stap voor stap, vooruitgang in de loop der tijd is de enige manier om enig resultaat te bereiken. Natuurlijke groei is langzaam. Het vergt ontwikkeling en integratie van het fysieke lichaam, de energiesystemen en de ‘mind’. Dit proces kan niet geforceerd worden.
- Het is noodzakelijk om regelmatig naar de les te komen en om constant te oefenen.
- Het belangrijk om je eigen reden duidelijk te hebben voor het leren en beoefenen van Tai Chi.
- Je leert Tai Chi ten behoeve van jezelf. Raak niet geobsedeerd met het wedijveren of vergelijken van jezelf met anderen.
- Er zijn geen banden of examens voor een graad. Stel echter in je studie je eigen doelen en persoonlijke uitdagingen om je zelf te motiveren. (vraag naar het stuk over ‘Persoonlijke Doelen en Zelfuitdaging’).
- De meest essentiële cultivatie is die van de lege ‘mind’. Hiervoor is aanwezigheid nodig.
- Voor effectieve respons en actie in het leven moet je ook aanwezig zijn.
- De structuur en functie van Tai Chi is gebaseerd op en de expressie van universele principes.
- Van Ching naar Chi naar Shen. Het belangrijkste proces van persoonlijke ontwikkeling houdt in dat je eerst je gezondheid verwezenlijkt, dan je emoties en energie in balans brengt en verfijnt, en vervolgens je ‘mind’ verder ontwikkelt en een groter bewustzijn cultiveert.
- Het leerplan volgt de ontwikkeling “Ching, Chi, Shen”. Dit betekent dat je eerst de principes leert en test aan fysieke normen. Geleidelijk leer je dat dezelfde principes gelden voor energie en meer subtiele gebeurtenissen en realiteiten.
- Deugd is de hoogste ontwikkeling en expressie.
- “Yi leidt de Chi”: Je energie (Chi) gaat daarheen waar je aandacht (Yi) op is gericht.
- Begrijp en respecteer de relatie tussen de leraar en de student. Het is de verantwoordelijkheid van de leraar om te onderwijzen en de verantwoordelijkheid van de leerling om te leren.
- Om volledig te leren zijn alle vijf de basis onderdelen van oefenen nodig:
 - De vorm.
 - Staan.
 - ‘Pushing hands’ en applicaties.
 - Cultivatie.
 - Meditatie.