

De Qi van Tai Chi Chuan
Shi Dan-Qiu
Amsterdam, september 2005
(gepubliceerd in Taiji-vizier, jaargang 17, nr. 4, nov. 2005)

In de Tai Chi klassieken worden de twee woorden “Jin” en “Qi” (Chi) vaak gebruikt. Een paar jaar geleden heb ik een stukje geschreven “De jin van Tai Chi Chuan” (zien Taiji Vizier, nr. 2, 2002). De ‘Jin’ in de Tai Chi Klassieken verwijst altijd naar hetzelfde begrip, dus de innerlijke kracht. Maar met de qi in de Tai Chi Klassieken is het heel anders. In de ene zin wordt er gezegd dat de qi naar de dantian gezonken moet zijn. In een andere zin wordt er gezegd dat er geen qi gebruikt mag worden. Wat betekenen deze qi’s in de Tai Chi Klassieken eigenlijk? In dit stukje haal ik een paar zinnen uit de Tai Chi Klassieken, die het woordje “qi” bevatten, en probeer ik uitleg te geven.

Ten eerst kijken wij even naar het woordje qi zelf. In het Chinese woordenboek wordt qi zo omschreven: de wolk; algemene naam voor gasachtige stof, bijvoorbeeld de lucht; de geur; de ademhaling; in Chinese geneeskunde: de energie (de qi wordt eerst in grote lijnen verdeeld zoals positieve en negatieve en vervolgens in vele soorten).

“Houd je lichaam soepel en duw je lichaam vanuit het hoofd naar boven, en zink de qi naar dantian” (“xu ling ding jin, qi cheng dantian”, Over Tai Chi, Wang Zhong-Yue). Om misverstand te voorkomen wil ik eerst graag even het “duw vanuit het hoofd naar boven” uitleggen. Volgens mij is Tai Chi de eerste vechtkunst, die het principe ‘gebruik je gedachte in plaats van je kracht’ toepast. Het is een fundamentele en revolutionaire verbetering in de vechtkunst, omdat na de toepassing van dit zeer oude principe van Qi Gong Tai Chi een wondervechtkunst in de geschiedenis geworden. Voor “duw” hoef je hier daarom alleen maar even de aandacht te gebruiken. Zodra je echt met kracht je lichaam vanuit je hoofd naar boven duwt maak je een grote fout! Dus mag er nooit kracht gebruikt worden tijdens het oefenen van Tai Chi. Nu gaan wij terug naar “zinkt de qi naar dantian”. Misschien merk je al dat het hier om een tegenstelling gaat: je lichaam richt zich naar boven en je qi zinkt naar beneden (dantian). Op deze manier word je van hoofd tot het middel (dantian om meer precies te zijn) “getrokken” en je lichaam wordt recht gehouden. Qi betekent hier eigenlijk de bestede aandacht, dus niet de ademhaling! D.w.z als je de aandacht op dantian richt en tegelijkertijd je lichaam vanuit het hoofd naar boven duwt krijg je een recht bovenlijf (het hoofd en de rug eigenlijk). Zo simpel is het. Het besteden van aandacht aan dantian verlaagt ook het zwaartepunt. Dus wordt de stabiliteit verbeterd.

“Voor het stuwen van de qi met je hart, moet je (je hart) rustig en kalm blijven zodat de qi geabsorbeerd kan worden in je bot. Beweeg het lichaam met de qi, laat de qi overall in het lichaam soepel lopen zodat je kunt doen wat je wilt.” (Uitleg van De Dertien Bewegingen, Wu Yu-Xing). Uit de bovenstaande twee zinnen kunnen wij eigenlijk de manier van het oefenen van Tai Chi zien: eerst moet de qi gestuwd zijn en pas daarna wordt met deze qi het lichaam bewogen. Maar de qi moet eerst gestuwd zijn door het “hart” (gedachte). Qi betekent hier eigenlijk een staat van lichaam en geest, die aan alle vereisten van Tai Chi voldoet. Deze staat (het stuwen van de qi met je hart) gebeurt dus voordat het lichaam bewogen wordt. Dus in deze fase worden er nog geen bewegingen gemaakt. “Je moet (je hart) kalm houden zodat de qi geabsorbeerd kan worden in je bot” is een figuurlijke beschrijving van een absoluut

goede concentratie. Hier wordt een voorbereidende fase aangeduid voordat je een beweging gaat maken.

Dus het kan zo vertaald worden: om met je gedachte goed te kunnen werken, moet je rustig en kalm blijven zodat je zeer geconcentreerd kunt worden (“de qi in je bot geabsorbeerd wordt”). Daarna ga je pas met deze qi, die vloeiend door het lichaam loopt (die je overal in je lichaam voelt), “het lichaam stuwen”, zodat “je kunt doen wat je wilt”.

“Qi moet op een natuurlijke manier opgebouwd worden zodat er geen schade (het hoeft niet altijd schade te zijn, het kan ook een negatieve invloed op het lichaam en de beweging zijn) aan het lichaam toegebracht kan worden; de jin moet met een gebogen houding (verwijst naar alle grote delen van ons lichaam zoals armen, benen enz.) verzameld worden zodat er steeds jin uitgeoefend kan worden nadat een actie (beweging) ondernomen is.” (Uitleg van De Dertien Bewegingen, Wu Yu-Xing)
Eigenlijk gaat het steeds om alle vereisten van Tai Chi (dus ook om de ademhaling). Met andere woorden: niets moet geforceerd zijn tijdens de oefening. Het moet “op een natuurlijke manier” gebeuren. Dat wil zeggen dat je tijdens de Tai Chi oefening je altijd een lekker gevoel moet hebben. Als je ergens in je lichaam spanning voelt, of niet lekker voelt, zelfs niet soepel voelt tijdens de vorm lopen, dan is er sprake van de oefening niet op “een natuurlijke manier” laten gebeuren. Aan de andere kant is het niet mogelijk dat een Tai Chi beoefenaar in de eerst 4-5 jaar, zelfs onder juiste begeleiding, de vorm altijd soepel loopt. Er zijn Tai Chi beoefenaren, die het ontspannen van Tai Chi niet op de juiste manier geleerd hebben; zij forceren altijd hun lichaam. Een veel voorkomend voorbeeld is dat sommigen denken dat als Tai Chi met een lage houding beoefend wordt, dit betekent dat de betreffende persoon Tai Chi heel goed doet. Dus de belangrijke dingen zoals het ontspannen zijn, de coördinatie van het gehele lichaam, en de innerlijke kracht worden genegeerd. In feite kan een beoefenaar, als hij zijn lichaam forceert, nooit de innerlijke kracht ontwikkelen. De coördinatie van zijn/haar lichaam is beperkt. Er zijn altijd spieren die niet tegelijk samenwerken, of elkaar zelfs gaan tegenwerken!

Dit wil zeggen dat het tijdens de oefening van Tai Chi heel belangrijk is om op je gemak te zijn. Een voorbeeld hiervan is een natuurlijke (buik)ademhaling. Je moet goed opletten dat je buik altijd ontspannen blijft. Als de ademhaling geforceerd wordt, worden er ook bepaalde spieren gespannen, wat de ontwikkeling van de innerlijke kracht, dus de jin belemmert.

“Tijdens allerlei heen en weer bewegingen wordt de qi op de rug geplakt.” (Uitleg van De Dertien Bewegingen, Wu Yu-Xing) De qi hier is een omschrijving van het gevoel dat men na jaren lang (op juiste manier!) te hebben op de rug krijgt. Het is een gevoel alsof je rug gevuld wordt met de lucht. Zo’n gevoel kan men in het gehele lichaam voelen, maar meestal voelt men het eerst op de rug. Als je zo ver bent, doe je het goed met het “gebruik van je gedachte”. Aan de andere kant, als je z’n gevoel (nog) niet krijgt, hoef je het ook niet te proberen te voelen. Als je het forceert, dan is het meteen fout.

“Tijdens de oefening moet je je op je geest concentreren, niet op de qi. Zodra je de qi benadrukt, wordt de soepelheid verhinderd.” (Uitleg van De Dertien Bewegingen, Wu

Yu-Xing) Qi betekent hier eigenlijk de spierkracht, die men bewust of onbewust gebruikt tijdens de oefening.

“Zodra er qi wordt gebruikt, is er geen sprake van de (innerlijk) kracht. Zonder qi te gebruiken is er pas sprake van de pure hardheid (echte innerlijke kracht).” Uitleg van De Dertien Bewegingen, Wu Yu-Xing) Deze zin is gemakkelijk te begrijpen als je “gebruik je gedachte in plaats van je kracht” goed begrijpt. De qi hier betekent de spierkracht, die tijdens de oefening van Tai Chi vaak onbewust gebruikt wordt.

Tot zo ver is het niet moeilijk om de conclusie te trekken dat de qi in Tai Chi klassieken vaak naar verschillende dingen verwijst. Het hangt af van de betreffende context. Het kan of naar de ademhaling, of naar alle vereisten van Tai Chi, of zelfs naar de spierkracht verwijzen. Het komt niet altijd overeen met de uitleg van het woordenboek. Als je de qi alleen als ademhaling verstaat en deze ingeademd ‘qi’ naar b.v. diantian verstuurt (forceert eigenlijk), dan doe je het meteen fout!