

Het onderscheiden van leeg en vol

Zhang Zhou-Xing

*Vertaling: Shi Dan-Qiu en Ieke Volke
Gepubliceerd in Taiji Vizier, maart 1997*

Het volgende artikel, Het onderscheiden van Leeg en Vol is vertaald uit het boek van de heer Zhang Zhuoxing's "Belangrijke punten van het Tai Chi Chuan beoefenen (toegevoegde versie, 1993)." De eerste versie van dit boek werd gepubliceerd in 1983. De eerste druk bestond uit 40.000 exemplaren, daarna werd nog een oplage van 20.000 stuks gedrukt. De uitgeverij heeft meer dan 3.000 brieven en verzoeken uit binnen- en buitenland ontvangen om dit boek aan te schaffen en het boek was snel uitverkocht.

De begrippen van de Tai Chi Chuan term.

Leeg : de Chinese uitspraak xu, betekent leeg, vals en niks.

Vol : de Chinese uitspraak shi, betekent vol, echt en pr-acties.

Jin : de Chinese uitspraak jin, betekent kracht, in de zin van martial arts kunnen wij deze als ontwikkelde kracht interpreteren.

Leeg en vol worden ook yin en yang genoemd. Zij zijn één paar belangrijke begrippen binnen de Tai Chi Chuan (TCC) theorie, die twee verschillende staten tijdens het beoefenen van TCC betekenen. Als basisbegrip kan men ervan uitgaan dat bij vol door delen van het lichaam kracht gebruikt wordt en bij leeg deze kracht minder wordt gebruikt.

Het bewegen van menselijke ledematen en boomstammen is vaak identiek door het symmetrische onderscheiden van leeg en vol (L&V) en het afwisselen van L&V van verschillende delen van het lichaam. Dus is het afwisselen van L&V de bron van al het bewegen. Eén voorbeeld daarvan is het lopen. Van twee voeten moet er een leeg en de andere vol zijn. De voet die op de grond staat, is vol en die van het grond af is en naar voren wilt stappen, is leeg. Op deze manier wisselen twee voeten constant L&V af, zodat het lichaam voortdurend naar voren wordt geduwd en beweegt. Zonder het afwisselen van L&V van twee voeten, zou er geen loopbeweging ontstaan. De TCC bewegingen lijken erg op lopen en zonder het afwisselen van L&V zouden er geen variabele bewegingen (vormen) zijn. Immers als het gehele lichaam van boven naar beneden een houding van totaal leeg of totaal vol zou aannemen en zonder onderscheid van L&V zou zijn, zou het gehele lichaam niet kunnen bewegen. L&V zijn een tegenstelling. Zij hebben de relatie van tegenstelling en eenheid en zijn van elkaar afhankelijk. In de boeken die door oude en tegenwoordige beroemde TCC meesters geschreven zijn, wordt gesteld dat indien men L&V niet begrijpt, de jin van TCC als onbegrijpelijk mag worden beschouwd, derhalve kan de essentie van TCC niet goed onderkend worden. Yang Chengfu zei: "Het meest belangrijke van TCC is dat L&V onderscheiden kan worden; als men L&V kan onderscheiden, kan men makkelijker bewegen; anders heeft men moeite met het stappen en het stabiel staan en wordt men eenvoudig door de ander uit balans gebracht". Hieruit kunnen wij concluderen dat L&V een belangrijke oefening is om TCC goed te kunnen beheersen.

Wat zijn dan de concrete methodes om L&V te kunnen onderscheiden?

1. Binnen de TCC is iedere beweging het gevolg van een bewuste sturing van de geest. Voor L&V geldt precies hetzelfde. De geest moet het begrip L&V kennen. Dit is de innerlijke L&V, basis L&V. Pas hierna kan lichamelijk L&V geoefend worden.. Alleen op deze manier kan "de overeenstemming van lichaam en geest" worden bereikt. Om de bewegingen van TCC te maken wordt de eis "zonder kracht maar met geest" gesteld. Met de TCC beweging kan een bepaalde bedoeling worden aangeduid en dat is voldoende. Er hoeft geen kracht gebruikt te worden zoals bij de external martial arts, waarbij de hoeveelheid kracht echt te zien is. Dus bij het beoefenen van TCC is het onderscheiden van L&V totaal door de geest gestuurd. Zoals eerder uit dit boek vermeld, wanneer een deel van het lichaam aandacht wordt gegeven, krijgt dit deel respons en de functie van dit deel wordt versterkt. Als men zijn linkerhand wil bewegen, stuurt men zijn aandacht naar de linkerhand en denkt aan de betreffende bewegingen en hun functies. In dit geval krijgt de linkerhand en daarheen leidende delen een bepaalde "energie" en zij worden aangesproken en krijgen een krachtige impuls. Dit is het gevoel van vol. Dus is de linkerhand "vol". Daarentegen blijven de rechterhand en daarheen leidende delen, ontspannen. Dus is rechterhand "leeg".
2. Hoewel L&V in eerste instantie in de geest bestaat en men tijdens het oefenen dit niet van buitenaf kan zien, heeft L&V tijdens het push-hands en sanshou (vechten oefenen) wel degelijk een functie voor de buitenkant. Om zichzelf te kunnen verdedigen heeft men het nodig. Bij zo'n situatie is het verschil van L&V de opbouw van de spanningen binnen de verschillende delen van het lichaam. De lichaamsdelen die de belangrijkste bewegingen maken of kracht gebruiken, zijn vol en hebben een gepaste spanning. De lichaamsdelen die minder belangrijk of toevoegende bewegingen maken, zijn leeg. De spanning van deze delen is niet gelijk aan de delen die vol zijn. Zij zijn meer ontspannen, zo lang de houding en bewegingen kunnen worden uitgevoerd is de spanning van de volle delen voldoende en behoeven zij niet aangesproken te worden. L&V aan de buitenkant wordt onderscheiden door de graad van de spierspanning. De vraag is hoeveel spanning juist is. L&V mag niet te extreem zijn. Wanneer leeg te extreem is, komt deze over als slap en verlamd. Dat leidt tot het gebrek aan gevoel om een plotselinge beweging te kunnen maken. Daarentegen als vol te extreem is, zijn alle gewrichten stijf en stram. Indien men in dit geval een beweging wil maken, lijkt het er op alsof een machine gebrek heeft aan smeerolie en is de weerstand zeer groot. Wij kunnen tot conclusie komen dat als de spanning en ontspanning over een bepaalde grens gegaan zijn, het niet alleen tegen de principes van L&V van TCC is, maar het wordt ook als een algemene TCC fout gezien. In het wu-zhi-jue (vijf letter liedje) wordt geschreven: "leeg is niet totaal zonder kracht, de lichaamshouding moet actief zijn; vol is niet stijf, de geest besteedt steeds aandacht aan de volle delen van het lichaam."

3. Tijdens de TCC bewegingen wisselt ook het zwaartepunt constant van positie. Wanneer de loodlijn tussen het midden van twee voeten geplaatst wordt, is de belasting van het lichaamsgewicht voor elke voet in principe gelijk (er zou een klein verschil kunnen ontstaan). In dit geval is er geen L&V tussen de twee voeten. Dit komt veelvuldig voor, b.v. bij het begin van het TCC vorm, armen kruisen en paardenstand. Ook tijdens de uitvoering van de vorm komt dit bij de overgangsbewegingen voor. Deze houding is het meest stabiel en er wordt het minste kracht gebruikt. Echter er zijn twee dingen waarvoor men moet opletten. Ten eerste: buig de knie niet te veel, d.w.z. niet tot deze stijf wordt en ten tweede: de twee handen moeten iets hoog blijven en leeg zijn dus niet naar beneden bewegen en vol maken. Op deze manier wordt alhoewel de twee voeten geen L&V onderscheiden, ontstaat er voor de handen en voeten ten opzichte van elkaar toch L&V (de voeten zijn vol, de handen zijn leeg). Hierdoor kan men flexibele bewegingen maken en goed op de tegenstander reageren. In "Het Uitleggen van licht, zwaar; drijven en zinken van Tai Chi Chuan" wordt de houding waarin twee voeten leeg en twee handen ook leeg zijn (leeg is niet totaal zonder kracht), "dubbel licht" genoemd. De houding waarin twee voeten, in combinatie met twee handen leeg zijn en vervolgens naar beneden zinken en daardoor vol zijn (vol is niet zoveel kracht gebruiken tot er sprake is van stijfheid), wordt "dubbel zinken" genoemd. Dubbel licht en dubbel zinken zijn goed,. Dubbel licht is niet drijven, het is flexibel, dubbel zinken is niet zwaar, het is van boven leeg. Deze twee houdingen zijn van hoog niveau.

4. Wanneer het zwaartepunt niet in het middelpunt van de twee voeten ligt, onderscheiden wij vanzelfsprekend L&V. De voet dichtst bij het zwaartepunt is vol, de andere is leeg. Tijdens de TCC vorm ziet men dit met name bij de boogstap, de leegstap enz. Wanneer twee voeten in de houding van L&V zijn, moet het principe "leeg is niet zonder kracht en vol is niet te veel kracht" worden gevolgd. Als men de verdeling van het lichaamsgewicht over twee voeten beziet, is een verhouding van 6:4 tot 8:2 goed. Voor beginners mag een grotere verhouding aangehouden worden, maar niet groter dan 8:2. Door het steeds beter beheersen van de TCC worden de bewegingen compacter en kunnen de verhoudingen kleiner worden. Hoe kleiner de verhouding is, hoe flexibeler de TCC vorm wordt. De verhouding van L&V wordt gestuurd door het innerlijke gevoel. Tijdens de vorm kan men dit o.a. zien bij de boogstap. Bij de boogstap is de voorste voet vol en de knie is voor de teen. De achterste voet is leeg en het been mag niet strak staan. De kniegewrichten moeten een bepaalde hoek houden om de jin (kracht) te kunnen leveren. Op deze manier wordt L&V onderscheiden. Vol is niet stijf en leeg niet drijven. "Het Uitleggen voor zinken en drijven" noemt dit 'half-licht, half-zwaar'. Het is een juiste houding. Bij een lege stap (xu bu), mag de verhouding van L&V groter zijn, soms zelfs tot 9:1 of meer. Dit komt omdat in meeste gevallen de afstand tussen twee voeten een halve stap is, hierdoor staat men hoog en kan flexibel bewegen.
In de houding van half licht-half zwaar moet de hand aan de kant van de volle voet leeg zijn en de hand van de kant van de lege voet vol zijn. Beide handen mogen niet tegelijk vol zijn. Zelfs bij het duwen met beide handen of met beide vuisten slaan moeten de twee handen ook L&V onder-

scheiden. Op deze manier hebben zowel de linker- als de rechterkant L&V, d.w.z. dat aan een kant de voet vol en de hand leeg is, en aan de andere kant de voet leeg en de hand vol is. Op deze manier is de innerlijke balans goed.

5. Tijdens de TCC vorm wordt er vaak op een been gestaan, b.v. gouden haan staat op een been, schoppen enz. Bovendien, in de overgangsbewegingen, waarbij een houding in een andere overgaat, bestaat er een moment waarbij men op een been staat. Op een been staan om de lichamelijke evenwicht te houden is niet eenvoudig. Het volle been mag niet te veel buigen om te voorkomen dat de knie te veel draagt en daardoor stijf wordt. Aan de andere kant mag de been niet te strak zijn om elastisch te blijven. Het andere been en de twee handen moeten leeg zijn en zij kunnen de voorwaarden van het evenwicht volgen en de juiste richting van beweging kiezen. De voorwaarden zijn het hoofd naar boven duwen, de buik vol en de borst leeg maken. Het ontspannen van middel en bekken zijn zeer belangrijk.
6. In sommige opzichten is het bewegen van TCC het bewegen van L&V. Binnen alle lichaamsdelen die aan het bewegen deelnemen, moet de L&V worden onderscheiden en afgewisseld worden. Een TCC beoefenaar van zeer hoog niveau onderscheidt niet alleen L&V in grote lijnen, b.v. zijn handen en voeten, maar ook de L&V van een afzonderlijk lichaamsdeel, b.v. tussen de onderarm en de bovenarm; tussen de schouder, de elleboog en de pols; in de volle of lege hand; tussen het dijbeen en het scheenbeen; tussen de knie en de enkel, in de volle of lege voet. Dat wil zeggen dat binnen elk deel van het lichaam er kleine L&V bestaat. Als een deel vol is, houdt dit niet automatisch in dat dit deel compleet vol is. Als een deel leeg is, betekent dit niet dat dit deel totaal leeg is. Hoe hoger het niveau van de TCC beoefenaar, hoe meer verfijnd in meerdere lichaamsdelen L&V wordt onderscheiden. Pas dan wordt L&V in het gehele lichaam afgewisseld en wordt van buitenaf gezien dat het gehele lichaam in beweging is. Het staat geschreven in de TCC classics: de energie stroomt door het hele lichaam zonder geblokkeerd te worden. In de TCC classics wordt het als volgt uitgelegd: leeg en vol moet duidelijk onderscheiden worden, in elk deel van het lichaam bestaat L&V. Het Tai Chi logo bestaat uit half yin en half yang, die samen een cirkel vormen. De yin helft bestaat uit half yin-half yang, terwijl de yang helft uit half yang-half yin bestaat. De kleine yin-yang vormt een grote yin-yang, en de grote yin-yang vormt gehele yin-yang. Zij vormen het Tai Chi logo. Yin-yang is eigenlijk leeg en vol. De L&V houding binnen het TCC bewegen komt overeen met het Tai Chi logo.
7. In het artikel "Het uitleggen van licht, zwaar, zinken en drijven in Tai Chi Chuan" worden 12 houdingen met betrekking tot leeg en vol omschreven; dit zijn dubbel licht, dubbel zwaar, dubbel drijven, dubbel zinken, half licht-half zwaar, te licht-te zwaar, half drijven-half zinken, drijven-zinken, half zwaar-te zwaar, half licht-te licht, half zinken-zinken, half drijven-drijven. Hiervan zijn slechts dubbel licht, dubbel zinken en half licht-half zwaar goede houdingen. De andere 9 zijn onjuist. De drie juiste houdingen, dubbel licht, dubbel zinken en half licht-half zwaar kennen een correcte L&V en zijn reeds eerder besproken. Ter vergelijking wordt hier de onjuistheid van dubbel zwaar besproken.

Dubbel zwaar houdt in twee voeten vol en tegelijkertijd ook beide handen vol. In deze situatie bestaat er natuurlijk geen kleine L&V. Omdat handen en voeten vol zijn, wordt het middel ook vol. Gevolg daarvan is dat het gehele lichaam van boven naar beneden verstijfd en niet meer soepel kan bewegen. In deze lichaamsstaat wordt het meegeven (neutraliseren of wegleiden van een aanval) onmogelijk, ongeacht welk deel van het lichaam aangevallen wordt. Zo erg zelfs dat als er bij wijze van spreken aan een haar van de tegenstander wordt getrokken, het gehele lichaam uit balans raakt. Dubbel zwaar is de oorzaak van "de tegenwerking" tijdens push-hands. Het is zeer verkeerde houding.

Er zijn verschillende interpretaties van de dubbel zwaar. Een van de interpretaties is het gelijk verdelen van het lichaamsgewicht over twee voeten. Deze uitleg is duidelijk onjuist, omdat alleen het gelijk verdelen van het lichaamsgewicht over twee voeten het dubbel zwaar niet kan veroorzaken. Bovendien kunnen de juiste houdingen, dubbel licht en dubbel zinken op hoog niveau van de tai chi wel bereikt worden en dan is het lichaamsgewicht gelijk op juiste wijze over beide voeten verdeeld. Een andere interpretatie van dubbel zwaar is dat tijdens het push-hands of vrij vechten (sanshou) twee partijen kracht tegen elkaar gebruiken. Dit is evenmin een correcte uitleg immers dit zou betekenen dat dubbel zwaar door twee partijen veroorzaakt wordt, terwijl in feite dubbel zwaar een verkeerde houding van een individueel persoon is, die in de vormoefening ook voorkomt.

Door diegenen die het kracht gebruiken tijdens push-hands en vrij vechten ook wel dubbel zwaar noemen, worden vaak de kritieken in de boeken van Wang Zhongyue 'Over tai chi chuan' en Li Yiyu, 'De belangrijke punten voor vormoefening en push-hands' geciteerd om de toepassing van dubbel zwaar uit te leggen. Maar wat heeft Wang eigenlijk gezegd? Hij zei: "als je zinkt, beweeg je flexibel; als je dubbel zwaar bent, word je stijf. Vaak zie ik dat mensen die jaren lang met TCC bezig zijn, bij hun tegenstander niet meegeven, maar juist door de tegenstander gemanipuleerd worden en omdat zij de verkeerde houding van dubbel zwaar niet begrijpen. Dit komt doordat men yin en yang niet juist interpreteert." Li zei: "Als men in een beweging stagneert, betekent dit dat men in dubbel zwaar verkeert en de oplossing in yin-yang en open-dicht gezocht moet worden." Beiden hebben uitdrukkelijk gesteld dat dubbel zwaar tijdens push-hands en vrij vechten een onjuiste houding is en hebben gewezen op het feit dat kennis van yin-yang deze verkeerde houding kan voorkomen. Zij hebben niet gezegd dat het "tegen elkaar kracht gebruiken" dubbel zwaar is. Yin-yang is eigenlijk L&V (xu en shi). Om dubbel zwaar te voorkomen moet L&V onderscheiden kunnen worden. Diegene die L&V niet onderscheiden kan, vervalt in de fout van "te veel"; hetzij helemaal leeg, hetzij helemaal vol. Dit leidt tot vastzitten tijdens push-hands wanneer door de tegenstander wordt geduwd en men zelf in de toestand van leeg tot totaal leeg blijft. Het logisch vervolg hiervan is weer om door het gebruik van kracht de tegenstander af te leiden en wordt men vol tot totaal vol. Uiteindelijk heeft dit kracht tegen kracht tot gevolg. Dus kunnen wij hier tot conclusie komen dat kracht tegen kracht het gevolg van dubbel zwaar is. Dit houdt in dat dubbel zwaar de oorzaak en kracht tegen kracht het gevolg is. Deze zaken zijn oorzaak en gevolg. Zij zijn niet hetzelfde dingen.

8. Er zijn 9 soorten onjuiste L&V. Behalve dubbel zwaar zijn er 8 andere soorten (inclusief dubbel drijven), die veroorzaakt worden door "te veel". Wat betekent te veel in deze context? Te veel is het zwaartepunt te ver uit de balanspositie en buiten de grens van half licht-half zwaar, waarbij een te volle voet tot "zwaar" leidt en een te lege voet het drijven tot gevolg heeft. Zwaar betekent stijf, niet flexibel; drijven betekent slap. Als deze situatie tijdens een TCC vormoefening voorkomt, gaat niet alleen de te lege voet eenvoudig drijven, maar wordt de volle voet vanwege het drijven van de lege voet instabiel en heeft dit uiteindelijk dubbel drijven tot gevolg.

De rechterhand en rechtervoet tegelijkertijd vol en linkerhand en linkervoet tegelijkertijd leeg en vice versa (rechts leeg en links vol) is een soort "te veel". Dit kan leiden tot de ene helft van het lichaam vol en de andere helft leeg. Het lijkt erop dat iemand slechts aan een kant zijn hand en voet optimaal gebruikt, daardoor moeilijk balans kan houden en moeilijk kracht kan toepassen. Deze situatie komt vaak voor, bijvoorbeeld tijdens een vormoefening en push-hands. Indien dit houdingsprobleem ontstaat kan men het beste de 'kleine leeg en vol' aanhouden en niet de 'grote leeg en vol'. Immers de regel 'leeg is niet geheel zonder kracht, vol is niet stijf' wordt gevolgd en een goed resultaat kan bereikt worden door meer oefening.

Naar aanleiding van het voorgaande kunnen de basisprincipes van L&V en de adequate L&V methoden als volgt worden samengevat:

1. L&V is ten eerste de L&V van de geest.
2. Leeg is niet geheel zonder kracht.
3. Tijdens het bewegen moeten de ledematen symmetrisch L&V onderscheiden.
4. Wanneer twee voeten vol zijn, moeten twee handen leeg zijn en drijven.
5. Als een voet vol is, is de hand aan dezelfde kant leeg en als een voet leeg is, is de hand aan dezelfde kant vol. Ingeval dit niet kan, moet kleine leeg en vol aangehouden worden en grote leeg en vol voorkomen worden.
6. Wanneer men op een been staat, staat men iets hoger en moeten het andere been en beide handen tegelijkertijd leeg zijn en drijven.

Als men stil staat, is het makkelijk om L&V (dubbel licht, dubbel zinken en half licht-half zwaar) goed te onderscheiden. Maar tijdens het bewegen is de situatie iets anders, omdat L&V niet meer slechts een hand of een voet betreft. Het gaat om hele lichaam (tenminste beide handen en voeten). Als men beweegt, verandert de L&V mee. Wanneer L&V verstoord wordt, moet men naar andere adequate toepassingen van L&V zoeken (en wel in de beweging). Dat betekent dat wanneer L&V van beide voeten veranderd wordt, de beide handen zich aan deze veranderingen aanpassen en uiteraard andersom idem dito. Immers men zou dan van een juiste in een onjuiste houding komen.

In het "13 Vormen Liedje" wordt er gesteld dat men attent moet zijn op de verandering van L&V, en steeds weer L&V moet aanpassen aan de omstandigheden. Dit betekent dat wanneer L&V veranderd moet worden, men naar L&V van het gehele lichaam moet luisteren.

Het is een heel fijn gevoel en het is heel moeilijk om dit te bereiken. Wanneer het L&V goed toegepast wordt is dit voelbaar in het gehele lichaam. Bij de juiste L&V houding wordt duidelijk gevoeld dat beide voeten stevig op de grond staan, er sprake is van een goede balans, dat rechtop gestaan kan worden waarbij men zich zelf comfortabel voelt en daarnaast dat er heel flexibel en eenvoudig bewogen kan worden. Indien er niet aan deze criteria wordt voldaan is er sprake van een onjuiste L&V houding.

Na het vertalen

Het vertalen op zich is al een moeilijke taak. Soms bestaat een begrip in één cultuur maar niet in een andere. Tai Chi Chuan is een culturele schat en een klassieke martial arts met vele technische termen uit de Chinese cultuur en filosofie en juist daardoor moeilijk te vertalen. Er zijn vele interpretaties van Tai Chi Chuan, beide in het beoefenen van Tai Chi Chuan en de classics. De vertaler heeft zelf meer dan 30 jaar ervaring met Tai Chi Chuan en vindt dat het zijn plicht is om deze interpretatie van Tai Chi Chuan van de school, waar hij Tai Chi Chuan geleerd heeft te introduceren. Op deze manier wil hij zijn meester Gu Lisheng herinneren, en wil de vertaler de heer Zhang, de beste leerling van Gu, onder de aandacht brengen.