

Tai Chi San Shou

Shi Dan-Qiu

Amsterdam, maart 2006

(gepubliceerd in Taiji-Vizier, jaargang 18, nr. 2, mei 2006)

Tai Chi wordt in de meeste gevallen alleen als een gezondheidsoefening beschouwd en beoefend. Het oorspronkelijke doel van Tai Chi is (bijna) vergeten of genegeerd. Daardoor is de San Shou oefening van Tai Chi weinig bekend.

Wat is San Shou

San Shou is de partneroefening van alle soorten Chinese vechtkunst. San betekent in het Chinees: los, vrij, scheiding, niet in het geheel. Shou betekent hand, palm. Deze benaming maakt duidelijk dat San Shou geen van te voren vastgestelde bewegingen bevat. San Shou bestaat in tegenstelling tot de vorm oefeningen, waarbij van te voren vastgestelde bewegingen in een bepaalde volgorde één voor één worden doorlopen. De beoefening van San Shou is gericht op de onverwachte aanval van de tegenstander en hoe men daarop reageert. Met andere woorden: San Shou is een simulatie van de echte situatie, waarbij je leert hoe voor je leven te vechten. Tijdens de San Shou oefening verlopen de bewegingen voor een aanval of verdediging automatisch. Er is geen tijd om na te denken.

De positie van San Shou in Tai Chi

Tai Chi, een bekende innerlijke vechtkunst, bevat natuurlijk ook San Shou oefeningen. In feite ontwikkelde Tai Chi zich door de eeuwen heen tot een compleet systeem, te weten: de basis oefeningen zoals aarden (zhang zhuang), vorm oefeningen (zowel langzame als snelle vorm), push-hands, San Shou, wapen oefeningen enz. In de oude tijden in China leerde men Tai Chi ook om als lijfwacht of waarde vervoeder een beroep uit te oefenen. San Shou speelde toen een belangrijk rol voor deze beoefenaars. Gedurende de laatste 50 jaar, wordt Tai Chi in de meeste gevallen alleen als een gezondheidsoefening beschouwd en beoefend. Het oorspronkelijke aspect van Tai Chi is (bijna) vergeten of genegeerd, dus ook San Shou.

Wat houdt San Shou van Tai Chi in

San Shou oefening in Tai Chi kan in grote lijnen in drie delen onderscheiden worden.

1. da fa (allerlei fa jin oefeningen)
2. bu fa (positie instellen, zich verplaatsen)
3. San Shou (sparring)

Da fa is in feite de vaste stap en bewegende stap fa jin oefeningen. Hoewel in bepaalde vormen van Tai Chi de fa jin (B.v. in het systeem van meester Yang Shao-Hou wordt er snelle

vorm Chang Quan en Xiao Jia) geoefend wordt, is de beoefenaar in feite nog niet in staat om zichzelf te kunnen verdedigen. Men moet in staat zijn om met (bijna alle) lichaamsdelen een aanval uit te voeren, b.v. met vuist, voet, knie, elleboog, schouders en zelfs het hoofd, in zowel stilstaande houding als tijdens het bewegen.

Bu fa houdt in dat men een gunstige afstand en positie met de tegenstander kan creëren door zich op de juiste manier en op het juiste moment te verplaatsen.

In Tai Chi is San Shou de combinatie van bovenstaande twee delen, da fa en bu fa plus de push-hands “technieken”. Met andere woorden: met de San Shou oefening wordt gevoel voor vechten verkregen.

Bij San Shou oefening komen twee situaties voor.

Twee partijen staan tegenover elkaar en er vindt nog geen lichamelijk contact plaats. Beide partijen verplaatsen zich voortdurend om een gunstige positie te creëren. Eén partij lanceert een aanval en de tegenstander reageert. Dan hebben deze twee partijen lichamelijke contact. Soms is het contact heel oppervlakkig: twee partijen raken elkaar aan en vallen meteen weer uit elkaar. Soms komen de twee partijen echt dichtbij en vindt er een worsteling plaats. Dat twee partijen op elkaar hangen en bijna niks doen of heel weinig doen is een bekend fenomeen in andere vechtsporten zoals boksen. Zo’n situatie wordt meestal beëindigd door de scheidsrechter. Zo een situatie in Tai Chi zou heel anders verlopen: het wordt pas echt interessant zodra de twee partijen in zo’n worstelachtige situatie tegenkomen, omdat vanaf dit moment de beheersing van de ‘jin’ (ook ting jin: de jin van het luisteren) van Tai Chi een essentiële rol speelt en de overwinning beslist. Met andere woorden: bij een aanval die op zo’n manier plaats vindt, wordt eerst de tegenstander uit balans gebracht en daarna uitgeschakeld. Het uit balans brengen en uitschakelen gebeurt echt snel, soms binnen een halve seconde. In de Tai Chi klassieken wordt er geschreven: “Aanval is verdediging, verdediging is aanval”. In de meeste gevallen lijkt het er op dat er alleen een aanval gelanceerd is, maar in feite is het een combinatie van neutraliseren, uit balans brengen, en aanvallen, maar dan tegelijkertijd!

Hoewel San Shou geen ingestudeerde bewegingen bevat, moeten de principes van Tai Chi tijdens de oefening nauwkeurig worden gevolgd. De ontspanning, balans, en de juiste houding zijn van essentieel belang. Met andere woorden; moet men tijdens de San Shou oefening in staat zijn de jin automatisch te kunnen uitvoeren, d.w.z. **op ieder moment** een actie van aanval of zelfverdediging kunnen ondernemen.

Slotwoord

Uit de bovenstaande omschrijving kunnen wij makkelijk tot de conclusie komen dat de San Shou oefening van Tai Chi een partneroefening is, die voor zelfverdediging bedoeld is, niet van te voren ingestudeerd kan worden, en het beheersen van de 'jin' centraal staat.

Nawoord

Shi Dan-Qiu kreeg in 1966 Tai Chi les van meester Gu Li-Sheng. Gu was een van de weinige leerlingen van meester Yang Shao-Hou. De heer Shi is verbonden aan het systeem van meester Yang Shao-Hou. Dan-Qiu is de oprichter van de Tai Chi school Nei Gong te Amsterdam. Binnenkort zal de school Nei Gong een San Shou workshop organiseren. Als u vragen of opmerkingen heeft, kunt u contact opnemen op 020-4041836 of via e-mail neigongs@hotmail.com. Voor verdere informatie over Nei Gong en zijn activiteiten kunt u de website www.neigong.nl raadplegen.