

Taiji en Qi Gong

Gepubliceerd in Taiji-vizer, jaargang 19, nr. 4 – december 2007

Shi Dan-Qiu en Ìeke Völke

Oktober 2007, Amsterdam

Taiji en Qi Gong hebben ten opzichte van elkaar veel vergelijkingspunten, maar ook behoorlijke verschillen. Al in de naam komen de eerste verschillen tot uitdrukking bij de twee Chinese spellingsmethoden. Bij de officiële spelling in het Chinese ‘pinyin’ is de juiste spelling Taijiquan of Taiji (afkorting) en Qi Gong. Bij ‘Wade Giles’ echter is de correcte schrijfwijze Tai Chi Chuan of Tai Chi en Chi Kung.

Hieruit blijkt dat in de ‘pinyin’ spelling de ji van Taiji afwijkt van de Qi van Qi Gong niet alleen in karakter, maar feitelijk ook qua betekenis. De term Taiji is afkomstig uit ‘Het Boek der Veranderingen’, of Yi Jing. De Qi heeft in het Chinees verschillende betekenissen maar binnen de Qi Gong is de term ‘energie’ van het lichaam van toepassing. Voor de verdere terminologie wordt het ‘pinyin’ systeem gebruikt.

De overeenkomst tussen Taiji en Qi Gong

Instelling van lichaam en geest

Taiji biedt een totaalpakket met basis-, vorm-, partner- en wapenoefening. Hierbij zijn de volgende drie zaken van essentieel belang: juiste fysieke houding, ontspanning en balans. De laatste twee hebben zowel een lichamelijke als geestelijke kant.

Bij Qi Gong ligt de nadruk, zoals 2000 jaar geleden door Lao Zi genoemd, op drie instellingen. De instelling van het lichaam, de geest en van de ademhaling (in de breedste zin*).

De term Qi

De term Qi wordt zowel bij Taiji als Qi Gong gebruikt. Bij Qi Gong wordt de term geschreven met het Chinese karakter wu met daaronder vier puntjes. Ondanks dat dit oude karakter nog wel in het woordenboek staat, is het in de loop der jaren in onbruik geraakt. De Qi in Qi Gong verwijst, waar de uitleg van deze term in Taiji variabel is, altijd naar hetzelfde begrip: energie. Bij Taiji kan, in de Taiji klassieken, de qi, afhankelijk van de context, verwijzen naar energie of soms naar spierkracht.

De dantian

Bij Taiji bestaat er maar één interpretatie van de dantian, dit in tegenstelling tot bij de Qi Gong.

Binnen de Taiji bevindt zich de dantian in het fysieke centrum van het lichaam, namelijk ongeveer 5 centimeter onder de navel tussen wervelkolom en buikwand. Dit punt wordt bedoeld met ‘laat de qi zinken naar dantian’. Op deze manier (de qi zinkt naar dantian) wordt de fysieke balans van het lichaam verbeterd.

Bij Qi Gong zijn er maar liefst 3 verschillende punten van dantian, namelijk de shang dantian (boven), de zhong dantian (midden) en de xia dantian (onder). Deze punten bevinden zich tussen de wenkbrauwen, tussen de tepels en onder de navel.

De Yi

Yi staat voor gedachten en is voor zowel Qi Gong als Taiji belangrijk. In de Taiji klassieken staat 'gebruik je gedachten in plaats van je kracht'. Zo kun je bij Taiji in gedachten van hoofd naar voeten gaan en de ontspanning van het lichaam vaststellen. Een ander voorbeeld is de zhan zhuang oefening, waarbij je in gedachten een grote bal tussen beide armen vasthoudt.

Bij Qi Gong is de bekendste oefening om de gedachten te gebruiken, die waarbij je langs de xiao zhou tian of de da zhou tian loopt.

Shi Dan-Qiu, een tweede generatie leerling van meester Yang Shao-Hou, beoefent Taiji al meer dan 40 jaar. In 2005 richtte Dan-Qiu zijn school Nei Gong op in Amsterdam. Dan-Qiu geeft Taiji les voor zowel gezondheid als zelfverdediging. Voor meer informatie over de scholen, lessen en workshops van Nei Gong kunt u bij de website www.neigong.nl terecht.

Contact informatie: info@neigong.nl, tel. 020-4041836.

Wordt vervolgd