

Taiji en Qigong (deel 2)

Gepubliceerd in Taiji-vizier, jaargang nr. 1 - maart 2008
door Shi Dan-Qiu en Ìeke Völke
februari 2008, Amsterdam

In deel 1 zijn al enige verschillen en overeenkomsten tussen Taiji en Qigong aangegeven en ook hier wordt op een aantal aspecten dieper ingegaan met daarnaast een overzicht van de geschiedenis van Taiji en Qigong.

Houding

Zoals andere Chinese vechtkunsten gaat bij Taiji veel aandacht naar de houding zoals het kantelen van de heup, het door de knieën zakken. Dit gaat volgens het principe van 'de zes overeenstemmingen'. Dit houdt in dat de hand in overeenstemming moet zijn met de voet, de elleboog met de knie en de schouder met het middel. Deze zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden. Zo moeten tijdens het naar voren duwen met twee handen, deze niet verder komen dan de voet. Waar bij Taiji de nadruk op een nauwkeurige houding ligt wordt bij Qi Gong van een meer natuurlijke houding uitgegaan, het hoofd rechtop en ontspannen schouders en borstkas. Ook zijn er bij Qi Gong in tegenstelling tot Taiji liggende en zittende houdingen.

Beweging

Bij Taiji zijn er twee verschillende manieren van bewegen, de langzame manier waarbij Taiji in vloeiende en elegante bewegingen in slow motion wordt uitgevoerd en de explosieve beweging, een krachtige uiting, zoals het schieten met een boog. Binnen de Qi Gong zijn geen explosieve uitingen, maar toch zijn hierbij ook verschillende soorten van bewegen te onderscheiden die afwisselend zijn. In de oefening van Yi Jin Jing bijvoorbeeld, een soort Qi Gong oefening, is de beweging meer strekken en uitrekken, maar er zijn ook bewegingen die hun origine vinden bij de dieren of bij massage. Daarnaast kent Qi Gong ook nog toepassingen zonder bewegingen.

Elke vechtkunst stelt hoge eisen aan de balans en bij Taiji is dit niet anders.

Balans

Elke vechtkunst stelt hoge eisen aan de balans en bij Taiji is dit niet anders. Balans kent twee kanten namelijk de geestelijke en lichamelijke. De geestelijke balans speelt bij Taiji een hoofdrol want als die niet goed is, kan de lichamelijke balans ook niet correct zijn. De geestelijk balans kan uitgelegd worden als de aandacht die men aan de diverse punten in het lichaam besteedt; als aan de dantian aandacht besteed wordt moet dit ook aan het hoofd gedaan worden, anders is het lichaam niet in balans. In tegenstelling tot Taiji stelt Qi Gong niet zulke hoge eisen aan de balans van het lichaam.

Partner oefening

Taiji is de eerste vechtkunst die de partneroefening, waarbij twee partijen de beheersing

van balans en kracht bij elkaar toetsen, heeft toegepast. Een zeer gunstig aspect van pushhands is, dat, zonder beschermend materiaal en normaal gesproken een laag risico, twee partijen met elkaar kunnen oefenen. Bij Qi Gong is er geen partner oefening.

Geschiedenis

In vergelijking met Qi Gong bestaat Taiji veel korter. Naar alle waarschijnlijkheid bestond Qi Gong al 6000 jaar geleden in China, echter volgens een oud document uit de Chinese geschiedenis genaamd 'Shang Shu' werd 4000 jaar geleden een soort dans gebruikt om de zo omschreven 'spieren en botten ziekte' te verhelpen. Deze ziekte kwam veel voor bij Chinezen die woonden in het gebied dat geteisterd werd door overstromingen. Deze beschreven dans is vergelijkbaar met de Qi Gong oefeningen van vandaag.

Over de oorsprong van Taiji zijn vele verhalen. Naar mijn mening is het verhaal van Chen Wang-Ting (1600 - 1688) het meest logisch. Chen Wang-Ting was een officier in het leger van de Ming dynastie en boekte in zijn functie de nodige successen op het slagveld.

Na de ondergang van de Ming dynastie keerde Chen Wang-Ting terug naar zijn geboortedorp om daar de rest van zijn leven door te brengen. In de vorm van Chen Wang-Ting zijn veel overeenkomsten te vinden met die uit het boek 'Quan Jing Jue Yao Pian', dat door een andere militair in de Ming dynastie namelijk Qi Ji-Guang (1528-1587) geschreven werd. Hieruit heeft Chen Wang-Ting een vorm ontwikkeld die aan de basis van de Chen stijl-taiji staat.

Taiji en Qi Gong

Het gebruik van Qi Gong als basisoefening voor Chinese vechtkunst is niet nieuw. In het boek 'Het geheim van Shaolin-Quan' uit 1915 wordt de term wushu-qigong (vechtkunst Qi Gong) gebruikt. Een citaat: "Wat Qi Gong betreft gaat het om twee dingen: de ene is om de qi op te bouwen, de andere is om de qi te beoefenen."

In de twintigste eeuw werd een set oefening van Taiji door meester Yang Chen-Fu (1883-1936) vastgesteld. Het is de zogeheten 'da jia' van Yang-stijl Taiji, of Yang-vorm. Deze vorm omvat zachte bewegingen en wordt in slow motion uitgevoerd.

Deze vorm wordt tegenwoordig als een bewegingsleer voor de gezondheid toegepast net als Qi Gong. Daaruit kan geconcludeerd worden dat Taiji tegenwoordig een soort Qi Gong geworden is, sterker nog als men Taiji alleen voor de gezondheid gaat beoefenen is het een soort betere Qi Gong.

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