

Van 'Doing nothing' tot 'doing something'
- Twee Fasen van het beoefenen van Taijiquan -
Shi Dan-Qiu
Amsterdam, mei 2007

(Gepubliceerd in Taiji-Vizier, jaargang 19, nr. 2 – juni 2007)

Er wordt vaak beweerd dat Taijiquan (Taiji) een oefening is die uit het Daoïsme (Taoïsme) ontstaan is, omdat de filosofie van het Daoïstische "doing nothing and everything is done" goed bij Taiji lijkt te passen. Eigenlijk is 'doing nothing' alleen een deel van de Taiji oefening. Om de innerlijke kracht te kunnen ontwikkelen is alleen 'doing nothing' niet voldoende. Er zijn andere oefeningen, die de innerlijke kracht helpen te ontwikkelen. Deze zijn de 'doing something' oefeningen, of yun jin-oefening enz.

De eerst fase van Taiji is 'doing nothing'

In 'De Uitleg van de Dertien Bewegingen (Shi San Shi Xin Gong Xin Jie 十三势行功心解)' van Wu Yu-Xiang wordt er gezegd '... stuw de qi met je hart ...' (以心行气) en (daarna) '...beweeg het lichaam met de qi' (以气运身). Hier wordt aangeduid dat het oefenen van Taiji uit twee fasen bestaat.

In de eerste fase, '... stuw de qi met je hart ...' vindt er nog geen lichamelijke beweging plaats, omdat men eerst de qi moet hebben alvorens het kan worden bewogen. Deze eerste fase is eigenlijk een 'statische' oefening, vooral in de zo geheten 'zhang zhuang-oefening'.

Het 'hart' in '... stuw de qi met je hart ...' is gemakkelijk te begrijpen. Dat is de gedachte, dus. Maar wat is 'het stuw van de qi' dan? En hoe? (Over qi verwijst ik naar mijn artikel 'De Qi van Tai Chi Chuan', Taiji-vizier jaargang 17, nr. 4, nov. 2005. Dit artikel is ook te zien onder 'publicaties' op de website: www.neigong.nl)

In januari 1949 werd een boek: 'De collectie van de Taiji, Taiji-sabel, -speer, -zwaard, en -stok' van de heer Chen Yan-Lin gepubliceerd. In dit boek heeft de heer Chen geschreven: '...de voormalige Taiji beoefenaar moest eerst het zhang zhuang oefenen...'; '...wat jammer dat de tegenwoordige Taiji beoefenaar meestal niet met de zhang zhuang oefening begint om stap voor stap op te kunnen bouwen...'. Hiermee gaf de heer Chen

aan dat ongeveer 60 jaar geleden de eerst fase van de Taiji oefening (zhang zhuang) al werd genegeerd! Het is ook waar omdat in de meeste Taiji-boeken de zhang zhuang-oefening niet eens wordt genoemd!

Bij de eerst fase - de zhang zhuang-oefening vindt er 'het stuwen van de qi met het hart' plaats. Zonder deze qi te hebben ontwikkeld: hoe kan men dan het lichaam op de Taiji-manier bewegen? Het 'jammeren' van de heer Chen Yan-Lin houdt in dat de essentie van Taiji verloren is gegaan door de zhang zhuang-oefening te negeren!

Zhang zhuang-oefening is een oefening die geen uiterlijke bewegingen bevat, maar wel innerlijke bewegingen in gedachten. De zhang zhuang-oefening die ik geleerd heb komt uit de San Wei Qi Gong-oefening. Toen ik 40 jaar geleden met Taiji begon moest ik een basis houding van San Wei Qi Gong, zonder enige bewegingen een uur per dag oefenen. Het is de oefening die op 'doing nothing' lijkt. Het is een oefening die lichamelijk gezien passief is. In feite zijn alle zhang zhuang-oefeningen lichamelijke passief.

Daarna komt de tweede fase 'doing something'

De innerlijke kracht van Taiji wordt in twee fasen ontwikkeld. Na de eerste fase, de passieve fase, komt de tweede fase, de actieve fase, die onze innerlijke kracht helpt te ontwikkelen. Zonder de eerste fase kan men nooit de innerlijke kracht ontwikkelen, omdat men niet over de vereiste 'qi' beschikt. Als je de eerst fase overgeslagen hebt, moet je toch terugkomen om deze gemiste fase in te halen om de innerlijke kracht te kunnen ontwikkelen. Er is geen andere manier! Jammer, hè!? Het komt vaak voor dat men na een paar jaar, zelfs tientallen jaren (!) Taiji geoefend te hebben nog steeds geen innerlijke kracht kan ontwikkelen.

In de tweede fase, 'beweeg het lichaam met de qi' (dat wil zeggen: doing something) probeert men de hier en daar los voelende jin (of qi, als je dat wilt noemen), die bij de oefening van de eerste fase verkregen is op elkaar aan te sluiten. Dat gebeurt met de zo geheten yun jin-oefening. Pas als de basis yun jin-oefening goed gedaan wordt, begint men met de langzame vorm, die de ingewikkelde bewegingen bevat om de jin verder te ontwikkelen.

Er zijn verschillende yun jin-oefeningen. De basis yun-jin oefening bevat eenvoudige bewegingen. De zogenaamde 'vorm' of da jia van de Yang stijl Taiji hoort eigenlijk bij

yun jin-oefening. De langzame vorm is in feit een soort yun jin-oefening voor het hogere niveau. ‘De qi loopt soepel overal in het lichaam’ (气遍身躯不少滞。太极拳十三势歌) en ‘het beoefenen van jin lijkt op het trekken van de zijde uit een cocon’ (运劲如抽丝, 武禹襄) zijn de beschrijvingen van het hogere niveau yun jin-oefening. Op dit niveau zal men de qi (de innerlijke kracht eigenlijk) overal in het lichaam kunnen voelen.

De andere oefeningen van de actieve fase van Yang stijl Taiji zijn b.v. Taiji Chang Quan, Taiji Xiao Jia, push-hands, en San Shou enz. Chang Quan en Xiao Jia horen bij fa jin-oefening en push-hands en San Shou zijn de applicatie-oefening (voor San Shou verwijs ik naar het artikel “Tai Chi San Shou”, gepubliceerd op Taiji-Vizier, jaargng 18, nr. 2, mei 2006. Dit artikel is ook te zien onder ‘publicaties’ op de website: www.neigong.nl).

Conclusie

Het oefenen van Taiji kan men in twee delen onderscheiden: de passieve fase en de actieve fase. De passieve fase is om de jin in onze lichaam op te wekken en de actieve fase is om de hier en daar los voelende jin aan elkaar aan te sluiten. De passieve fase gebeurt met de zo geheten zhang zhuang-oefening en de actieve fase wordt beoefend met yun jin- en de langzame vorm, en andere oefeningen zoals pushing-hands en San Shou. Als men met Taiji alleen de gezondheid wil verbeteren, is de oefening van de eerste fase al voldoende. Als men met Taiji zelfverdediging wil leren, moet men toch met de eerste fase beginnen. Dus voor de vechtkunst is zowel de eerste fase als de tweede fase onmisbaar.

Shi Dan-Qiu is een tweede generatie leerling van meester Yang Shao-Hou. Shi heeft in 2005 de Nei Gong school in Amsterdam opgericht. Hij geeft Taiji lessen voor zowel gezondheid als zelfverdediging. Voor verdere informatie over de school, lessen en workshops van Nei Gong kunt u bij de website www.neigong.nl terecht. Contact informatie: e-mail info@neigong.nl, tel. 020-4041836.