



Zelf vorm geven¹

Wim Weel

Tàijíquán 太极拳 is de meest innerlijke vorm van de Chinese gevechtkunsten (*nèijiā wúshù* 内家武术)², en *qìgōng* 气功 is daarin geïntegreerd. Het is niet alleen een fysieke vorm van zelfverdediging, maar ook een geestelijke oefening voor weerbaarheid. Aldus harmoniseert het je lichaamsgewaarwording en ondersteunt het je zelfrealisatie.

Oefenprincipes

Het bijzondere van de Chinese gezondheidsoefeningen *tàijíquán* en *qìgōng* is, dat je bij deze oefenmethode *oefenprincipes* hanteert. Oefenprincipes zijn aanwijzingen voor de oefenpraktijk, die aangeven *hoe* je de oefeningen geacht wordt te doen. *Qìgōng* en *tàijíquán* zijn Daoïstische oefenmethodes en de methodologie daarvan is dan ook vooral bepaald door deze oude Chinese levensbeschouwing *Dàojiā* 道家. *Dào* 道 is de weg van de natuur, deze is één, harmonieus en deugdzaam in zijn kracht *dé* 德 en wordt gekenmerkt door de spontane en constant vanzelf gaande verandering *yì* 易.³ Deze natuurlijke beweging druk je uit in de oefeningen. En om dat goed te doen gebruik je de oefenprincipes.

Nu zijn er in de loop van de ontwikkelingsgeschiedenis van deze oefenmethodes vele oefenaanwijzingen op schrift gesteld. Voor *qìgōng* zijn ze terug te vinden in de *innerlijke alchemie nèidān* 内丹 en voor *tàijíquán* in de *taijiquan klassieken tàijíquán-jīng* 太极拳经.⁴ Voor een goede beoefening is het van belang, dat je kennis neemt van de oefenprincipes, niet alleen die je door je leraar krijgt aangereikt, maar ook die je kunt lezen in de geschriften. Dit, omdat het niet zomaar heilgymnastiek betreft, maar omdat er een hele levensvisie aan ten grondslag ligt.

Goede leraren, die zichzelf getraind hebben in het eigen maken van de juiste oefenprincipes, kunnen deze op een adequate wijze overbrengen op hun leerlingen. Zij kunnen ook zien in hoeverre hun leerlingen ze kunnen toepassen en welke correcties er nodig zijn. Zien wat het niveau is en waar elke individuele leerling aan toe is. Lesgeven en corrigeren op maat. Toch kan het voorkomen – hoe goed de leraar ook zijn best doet – dat alle oefenaanwijzingen bij elkaar te complex wordt, te uitgebreid, waardoor de leerling door de bomen het bos niet meer ziet. Gevolg, de leerling raakt te gespannen, gaat te veel in zijn hoofd zitten en kan niet meer ontspannen.

Dit is de reden waarom ik in de loop der tijd een onderscheid ben gaan maken in *algemene oefenprincipes*, die altijd gelden, zowel bij *qìgōng* als bij *tàijíquán*, en de meer gedetailleerde oefenaanwijzingen, die qua gebruik en keuze meer afhankelijk zijn van de uiterlijke vormgeving en stijl. Deze algemene oefenprincipes zijn *vijf kernprincipes*, waaraan je elke oefening kunt toetsen. Het maakt niet uit welke oefening, welke serie bewegingssets, welke stijl je doet; ze gelden altijd.

Er is ook een zekere prioriteit in de volgorde waarop je ze gebruikt. De eerste is *ontspanning*, de tweede is *eenheid* en de derde is *vloeiend*. Pas als je ontspannen bent, kun je eenheid maken en pas als je ontspannen in eenheid bent kun je ook echt vloeiend bewegen. Als je dan in die beweging – *ontspannen in eenheid en vloeiend* – bewust gebruik kunt maken van alle *yīn-yáng*-verhoudingen en met je volle bewustzijn – *een ontspannen geest* – ongestoord je beweging kunt sturen is het geheel goed.

Zelf vorm geven

Het fundament is gevestigd en de rest kan daar dan op worden gebouwd. Van eenvoudig naar complex. Steeds, als het te ingewikkeld wordt en je te gespannen raakt, keer je terug naar het eerste principe van *ontspanning* en bouw je het weer op.

1 Ontspanning

Eerste vereiste is ontspanning (*fàngsōng* 放松). Dat wil zeggen: géén overmaat aan spanning maar ook niet verslappen. Eigenlijk kunnen we hier beter spreken van de juiste spanning, omdat er altijd een bepaalde spanning nodig is voor een optimale energiedoorstroming.

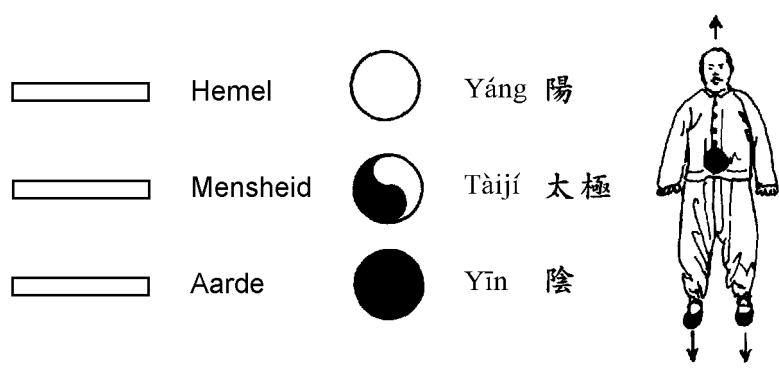
Toch voldoet dit woord het beste voor het gebruik bij instructie en zelfsturing, omdat het in de praktijk meestal zo is, dat we een té veel aan spanning opbouwen. Heel gemakkelijk ontstaat er overmaat aan spanning, vooral wanneer je de oefeningen nog aan het instuderen bent. Zoals gezegd, *Tàijí* en *Qìgōng* zijn een andere manier van bewegen, dan die je normaal gewend bent, met complexe bewegingssets en een specifiek ander soort bewegingsvormen. Bovendien is het een totale oefening: alle functies van lichaam én geest worden aangesproken. Het vraagt de nodige investering om het goed te leren. Wanneer het moeilijk wordt, raak je al snel gespannen. Nu is dit eerste oefenprincipe juist bedoeld om te voorkomen dat je té veel aan spanning opbouwt, dat je tijdens het oefenen steeds let op de juiste verhouding van ínsparing en ontspanning, van aanspannen en loslaten, waardoor je voortdurend de juiste voorwaarde schept voor een optimale energiedoorstroming. Té slap en té hard, beide extremen kunnen blokkeren.

2 Eenheid

Eenheid maken en bewaren (*shǒuyī* 守一) is het tweede principe. Eenheid in beweging houdt in dat geen enkel deel onafhankelijk beweegt van de rest. Beweegt er een deel, dan beweegt alles. Willen we dit principe lichamelijk tot uiting brengen, dan kunnen we het beste één gemeenschappelijk bewegingscentrum nemen, van waaruit we de lichaamsbeweging sturen. Dit centrum van fysieke beweging bevindt zich in de buik. Het is het energiecentrum, dat behoort bij het fysieke lichaam en bevindt zich achter je navel. Dit centrum heet in het Chinees: *Dāntián* 丹田 wat zoiets betekent als: ‘Levenselixer-kweekveld’, ofwel ‘Cinnaber-veld’.⁵

Wanneer er gezegd wordt, dat je open moet zijn tussen hemel en aarde voor een optimale energiedoorstroming, dan doe je dat door je romp en hoofd rechtop te houden en daarbij te ontspannen. Nodig is ook, je kruin óp te houden, zodat de geest de top kan bereiken en je alert kunt blijven. Daarbij sta je met beide voeten vierkant op de aarde en verbonden met de

aarde via het centrum van je voetzool (het acupunt: ‘Borrelende bron’ *Yǒngquán* 涌泉). Tegelijkertijd behoudt je het evenwicht tussen boven en beneden, door te centreren in je energiecentrum én bewegingscentrum in de buik, je *Dāntián*.



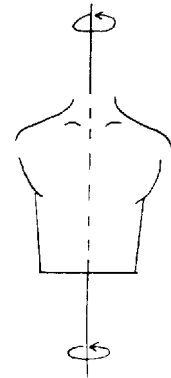
Zelf vorm geven

Hulpmiddel voor het tot eenheid maken van je lichaam, tijdens het oefenen, is de idee van de 'Vijf bogen' 'Wǔgōng' 五弓. Het lichaam bestaat daarbij uit twee 'beenbogen' verbonden in je liezen met een 'rugboog', die via het punt tussen de schouderbladen verbonden is met twee 'armbogen'. Samen vormen zij één eenheid. De staan-oefening *zhuāngōng* 桩功 is bij uitstek geschikt om het eenheidsprincipe te oefenen.

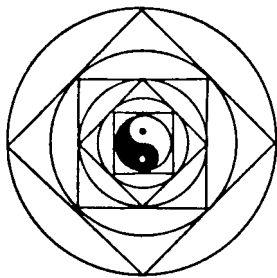
Dit centreren en het durend bewaren van fysieke eenheid brengt je ook geestelijk geleidelijk aan in het hier en nu. Daarmee wordt de oefening meditatie-in-beweging.

3 Vloeiend

Vloeiend bewegen (*chánsī gōng* 缠丝功) is het derde oefenprincipe. Bij *Tàijí* en *Qìgōng* maak je vloeiende bewegingen met draaiingen en cirkelvormige patronen, waardoor de energie ook ononderbroken kan doorstromen. Sterker nog, waardoor je energie toevoegt. Wanneer je vloeiend van richting wilt veranderen, dan ben je genoodzaakt dit door middel van draaiing en een cirkelvormige beweging te doen. In essentie dient zo'n beweging rond te zijn, uiterlijk kunnen er ook rechte bewegingen zijn. Rond en recht zijn tegengesteld, hoe los je dit op?

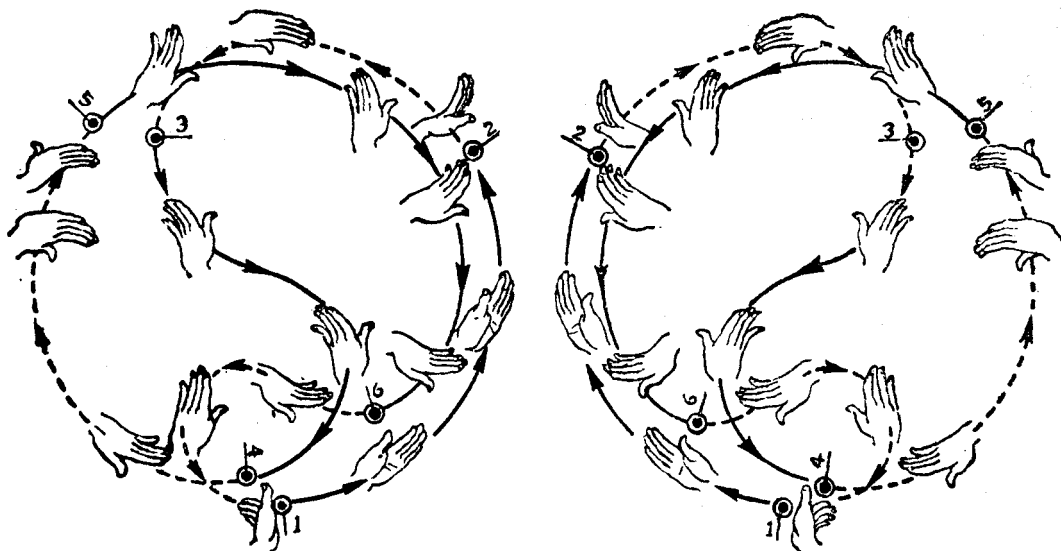


Draaiing rond de aslijn



'In het ronde het rechte zoeken' 'Qū zhōng qiū zhí' 曲中求直 Dit antwoord staat in een van de 'Klassieken', 'De essentiële uitleg van de dertien vormen van bewegingsoefening' 'Shísān shì xíng gōng xīnjiě' van *Wú Yǔxiāng* (1812 - 1880).⁶ Deze klassieke tekst gaat met name over het gericht manipuleren van de 'stromende innerlijke energie' jīn 勁. Daarin wordt dit vergeleken met het afwickelen van een zijden draad van de

cocon: 'Het manipuleren van stromende innerlijke energie is als trekken aan een zijdendraad' 'Yùn jīn rú chōu sī' 运劲如抽丝. Hierin is 'het rechte' en 'het ronde' aanwezig. Rond is de draaiing van de cocon en recht is de trekbeweging aan de draad. In *qìgōng* en *tàijí* probeer je ook het ronde en het rechte te verenigen, daarom heeft het ronde, gebogen en spiraalvormige bewegingspatronen. Een mooie vergelijking is ook die van de aarde, die tegelijkertijd om zijn as draait en om de zon cirkelt, en daarmee een spiraallijn door de ruimte beschrijft.



Zelf vorm geven

In zijn boek *Geïllustreerde uitleg van Chen-stijl Taijiquan* (*Chénshì tàijíquán túshuō* 陈氏太极拳图说) gaat *Chén Xīn* 陳鑫 (1849 - 1929) hier ook uitgebreid op in. Hij heeft het expliciet over het ontwikkelen van energie als het trekken van de 'zijden-cocon-draad' 'chán's' 纏絲. Bij Tàijíquán is dit dé manier om je innerlijke energiestroom richting te geven, om te zetten in kinetische energie *jìn* 劲, deze te sturen en te beheersen. Dit lukt je pas, als je de eerste drie oefenprincipes kunt laten samengaan: dat is, als je ontspannen, in eenheid en vloeiend kunt bewegen en aldus optimaal gebruik kunt maken van je lichaam.

4 Yīn-Yáng-waarneming

Onderscheid van *Yīn* 阴 en *Yáng* 阳 in je lichaam, in al zijn verschijningsvormen. Dit oefenprincipe slaat terug op het *tàijí* 太极, de op alle verschijnselen toepasbare polen. De moeilijkheid, die optreedt bij het harmoniseren en het met elkaar in overeenstemming brengen van *yīn* en *yáng*, is het kunnen zien van beide polen tegelijkertijd. Meestal zijn wij gericht op één van de twee. We vergeten *yīn* en *yáng* in verband te brengen met elkaar en ze te zien in hun onderlinge complementaire verhouding. Bijvoorbeeld, wanneer we in de 'boogstand' 'gōngbù' 弓步 staan, dan rust het grootste gedeelte van het lichaamsgewicht ± 70% op de voet voor en we noemen dit vol, het gewicht op de voet achter bedraagt dan ± 30%, maar dit betekent tegelijkertijd dat de voet voor ± 30% en de voet achter ± 70% leeg is. Dit moet je eerst beseffen om het te gaan voelen.

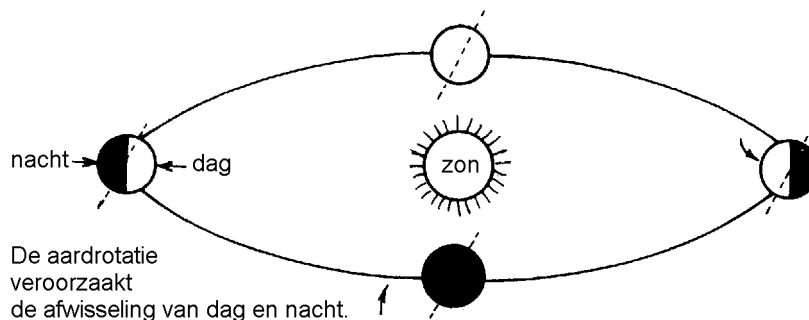


图8 重心偏移示意图 (e——重心偏移)

Complementaire interrelaties, als *yīn* en *yáng*, zijn alom aanwezig: in- en uitademen, hard en zacht, snel en langzaam, verzamelen en uitgeven, sluiten en openen, zwaar en licht bewegen, vooruit en achteruit, afweren en terugtrekken, duwen en trekken, buigen en strekken, opkomen en neergaan, voor- en achterkant, stilte en beweging, innerlijk en uiterlijk, lichaam en geest, enzovoort. Het doel is te kunnen bepalen wat de juiste verhouding is tussen beiden, ze steeds in hun onderlinge verband te zien en er dan goed mee om te gaan. Hierbij kan het nodig zijn te zorgen voor harmonie.

Elke oefening heeft een actieve *Yáng*-fase en een passieve *Yīn*-fase. De laatste fase is rust op het eind tegenover de actie van de oefening. Het is van belang voor je energiehuishouding, dat je tijd neemt voor dit gecentreerd rusten en navoelen op het eind. Anders gaat er een deel van de geïnvesteerde energie verloren. Het is ook een van de essentiële verhoudingen, die met elkaar in evenwicht moeten zijn. Onze natuurlijke omgeving kent een dag-nacht-ritme, waaraan wij mensen gebonden zijn. We kunnen eens een nachtje overslaan, maar als we dat op den duur niet compenseren met de nodige rust, raken we uitgeput en worden ziek. Het natuurlijk ritme volgen zorgt voor gezondheid.

De jaarlijkse baan van de aarde rondom de zon veroorzaakt seizoenswisseling.



Zelf vorm geven**5 Geestkracht – intentie Yi 意**

Je geest (*shén* 神) stuurt, je concentreert je volledig op de oefening, je bent met je denken gericht op het sturen van je lichaam. Dit betekent in de praktijk, dat je je met alle aandacht richt op de oefening en deze met intentie (hart-intentie *xīnyì* 心意) stuurt. Tijdens de bewegingsoefeningen is het van belang bijgedachten los te laten en je te richten op de oefening. Hierdoor wordt het een soort *meditatie-ín-beweging*. De rol van de gedachten kan duidelijk worden. De invloed van je denken op je activiteiten en de mate waarin je het verloop van je gedachten kunt bepalen worden merkbaar. Dit is een belangrijk principe van de oefenmethode.⁷

Hoe staat dit in onderling verband met je lichamelijke bestaan? Hoe voer je dit uit? De ingang is je denken. Met het denken vertrouw je op je geest en dat geeft kalmte en ontspanning. Daarbij maak je eenheid in je lichaam door te concentreren, stuur je vloeiend de bewegingen van je lichaam, (kruin óp), onderscheid je alle *yīn-yáng*-verhoudingen en streef je naar uiteindelijke beheersing (*gōngfu* 功夫).

Wat verstaan we hierbij onder geest? Dit is niet zo gemakkelijk uit te leggen. De geest is immers immaterieel, is niet direct tastbaar aanwezig en een omschrijving kan ook juist verwarring brengen. Ik zou het willen aanduiden als, datgene wat universeel is en ook neutraal, die voor ieder mens aanwezig is en waarmee eenieder een bepaalde verbinding kan hebben. Je zou kunnen zeggen dit is fantasie. Alleen mijn denken bestaat en daarmee stuur ik mijn lichaam, klaar! Wat je geest is, dat verzin je zelf. Maar als dit zo zou zijn, dan hadden we meer zeggenschap over onze gedachtestroom. Dan zouden we onze gedachten volledig kunnen bepalen. In werkelijkheid blijkt, dat we onze gedachten maar weinig kunnen sturen en dat het eerder andersom is. Je kunt jezelf ook wijsmaken dat je het allemaal al beheerst. Dan denk je dat je ook geen oefening meer nodig hebt. Dat zou jammer zijn. Want juist oefening baart kunst.

Geestkracht is (volgens het woordenboek) kracht van de geest, zich openbarend door zelfbeheersing, vastheid van karakter en een volhardend streven aan een bepaald doel. Synoniem voor geestkracht is energie en wilskracht.⁸ En dat is iets wat je met *Qigōng* en *Tàijíquán* kunt ontwikkelen. Maar hier valt nog iets meer over te zeggen. Bij deze Daoïstische oefenmethode met de natuur – het grote vanzelf gaande – als voorbeeld, is het niet mogelijk jezelf te ontwikkelen tot onoverwinnelijke moordmachine. Want dan ga je compleet voorbij aan de levensvisie die hieraan ten grondslag ligt. Dan koppel je je *zelf* los van alle natuurlijke eenheid in heel het al. Er is dan geen authentieke creatie (*xīnyì hùnyuán* 心意混元) meer. Alle actie wordt energie nemend en destructief. Psychologisch spreken we dan van *psychopathie*, een gewetenloos handelen, zonder enige affectie met de medemens. Ook voor het beoefenen van hand-duwen *tuīshǒu* 推手 is het van belang hier enige kennis van te hebben.⁹ *Tàijíquán* is niet alleen een lichamelijke vorm van zelfverdediging, maar werkt ook geestelijk. Meer nog, als je je daarvan bewust bent.¹⁰

Zelf vorm geven**Noten**

- ¹ Dit artikel sluit aan op voorgaande artikelen, die ik eerder schreef voor dit blad. Je kunt ze ook vinden op de website <https://www.albeweging.nl/> onder INZICHT.
- ² Zie: *Neijia wushu, de inwendige school der Chinese vechtkunsten: de teksten met historische achtergronden en de relatie met qigong*, Dan Vercaemmen (1990) 1-2. <https://biblio.ugent.be/publication/8554886>
- ³ Om een idee te krijgen van wat hier bedoeld wordt, zou je *De deugdelijke weg volgens de oude wijze*, Albeweging 1992 kunnen lezen, vertaling van het oude manuscript: *Dédàojing* 道德经, gevonden bij *Mǎ wáng dūī* 马王堆, begraven op 4 april 168 v.C., of Woei-Lien Chong *Filosofie met een vlinderslag, de daoïstische levenskunst van Zhuangzi* Damon 2016, en ook *Zhongheji Li Daochun, Bloemlezing over Centrale Harmonie*, van Rob Tans.
- ⁴ Zie voor *qigōng* o.a. *Internal alchemy, A New Perspective* van Dr. Bisong Guo en voor *tàijíquán* o.a. *De weg van taijiquan* hoofdstuk 4 *Klassieken* p. 245 en het boek van Carlo Hover *De Taijiquan klassieken*.
- ⁵ Volgens sommige bronnen zit dit centrum ongeveer 3 vingersdikte onder en 2 vingersdikte naar binnen, wanneer je stil ligt op je rug. Maar de ervaring leert, dat dit verschilt per persoon. Vandaar deze grove duiding 'achter je navel' zodat je jouw daadwerkelijk energiecentrum leert lokaliseren.
- ⁶ Zie *De Weg van Taijiquan* p.275
- ⁷ Voor een verdere toelichting hiervan en de relatie tussen geest *shén* 神 energie *qì* 气 essence *jīng* 精, zie mijn artikel *Energie lichaam tussen hemel en aarde, Je bewustzijn verruimen*, in YinYang Nr.30 p.29 of <https://www.albeweging.nl/> onder INZICHT.
- ⁸ *Van Dale Groot Woordenboek der Nederlandse Taal*
- ⁹ Hoewel de kennis van deze psychische stoornis heel waardevol is, vooral voor *qigōng*- en *tàijíquán*-leraren, voert het te ver om hier – binnen het bestek van dit artikel – daar uitgebreid op in te gaan. Psychopathie heeft een heel scala van verschijningsvormen, van extreem gewelddadig tot de minder opvallende milde vormen. Bewustzijnsdeskundige Jan Storms schreef het boek *Destructieve relaties op de schop, psychopathie herkennen en hanteren*. Dit is een standaardwerk op het gebied van psychopathie voor het grote publiek en een aanrader voor elke serieuze *qigōng*- en *tàijíquán*-beoefenaar.
- ¹⁰ In een ander artikel ga ik hier uitgebreider op in, zie: <https://www.albeweging.nl/> onder AL-INZICHT met de titel: *Bewust zijn, zelfrealisatie en zelfbescherming*.