

“Alle vormen van taijiquan zijn tegelijkertijd een martiale kunst, gezondheid
bevorderend en een leergang tot zelfcultivering.”

Richard Zwaart

Inhoudsopgave:

Inhoudsopgave:.....	1
Inleiding.....	2
Wat is taijiquan?	3
Martiale kunst.....	4
Vorm training;	5
Tui Shou;	5
Zelfverdediging;	6
Wapen training;	6
Qigong en Ba shi;	7
Gezondheid	7
Leergang tot zelfcultivering	9
Conclusie	10
Bronnen:.....	11

Inleiding

Dit essay komt in de plaats voor het eindexamen van de tweejarige opleiding 'Taijiquan Basis Opleiding' (TBE2) bij Jiangbao – International College for Taijiquan, ter verdediging van deze stelling.

“Alle vormen van taijiquan zijn tegelijkertijd een martiale kunst, gezondheid bevorderend en een leergang tot zelfcultivering.”

In deze leergang wordt met behulp van de vijf Chinese klassieke teksten (Taijiquan Jing, Taijiquan Treatise, Exposition of Insights into the Thirteen Postures, Thirteen Postures Song en Playing Hands Song) en praktijkles in de Wu-stijl korte vorm les gegeven.

Ondanks mijn meer dan 30 jaar taijiquan ervaring en lesgeven in de Wu stijl is het een hele opgave om deze stelling in een essay met een maximum van acht A4 pagina's te verdedigen.

Ten eerste de Chinese filosofie, (de Chinezen spreken van '5000 jaar geschiedenis en 7000 jaar cultuur' de oudste geschreven Chinese historische bronnen, de orakelbotten dateren uit de 13 eeuw v.Chr.) een hele andere denkwijze vertegenwoordigt dan wat ik in het westen gewend ben en meegekregen heb. Enkele voorbeelden hiervan zijn dat de meeste mensen in het westen een ander wereldbeeld hebben dan in het oosten voor wat betreft de ruimte die leeg is en in het oosten gevuld met Qi, visueel zijn wij meer onderwerp gestuurd en detaillistisch, waar ze in het oosten meer gericht zijn om het overzicht en het gehele plaatje te bekijken. Het westen is individueel en onafhankelijk georiënteerd, en in het oosten meer op de groep georiënteerd.

Ten tweede, ondanks dat het maar vijf teksten zijn bevat het ongelofelijk veel theorie en onderliggende taijiquan principes. Denk aan de vele paradigma's van de yin yang theorie en de correlatie die je hieruit kan distilleren welke voortkomen uit de klassieken, die in het Chinese gedachtegoed vanzelfsprekend zijn. Maar dit is echter voor mij, gevormd door het westerse gedachtegoed, nog steeds geen vanzelfsprekendheid.

Ik ben het eens met de bovenstaande stelling dat alle vormen van taijiquan deze drie onderdelen van vechten (martiale kunst), gezondheid (welbevinden) en spirituele ontwikkeling (leergang tot zelfcultivering) bevat, soms licht de focus meer op het ene dan op het andere maar het bevat alle genoemde componenten.

Om dit betoog te structureren heb ik het onderverdeeld in vier delen namelijk, taijiquan, martiale kunst, gezondheid en zelfcultivering.

Taijiquan

Hoewel taijiquan elke vorm van categorisering tart, kan het worden beschouwd als de geest van de Chinese metafysica, meditatie en geneeskunde in het geheel van een zachte krijgskunst.¹

Taijiquan is afkomstig uit China, kan men plaatsen in de categorie gevechtskunsten en kent een geschiedenis die duizenden jaren terug gaat. Het is een vechtkunst die haar hele inhoud baseert op de filosofische principes van yīnyáng (陰陽). Niet alleen in haar methode van "vechten", maar ook in lichaamsdynamiek, mentale houding en vechtstrategieën. Naast de martiale aspiraties, incorporeert tàijíquán ook gezondheidsoverwegingen en zelfcultiverende aspecten.²

Wat is taijiquan?

Je zou dat kunnen beantwoorden met: Beoefening van taijiquan helpt om het lichaam te versterken en de geest te ontspannen, op die manier bevordert het de gezondheid en je hebt ook gelijk met de volgende antwoorden zoals:

filosofie, balans van energieën, ademhalingstechniek, gymnastiek, zelfverdediging, therapie, meditatie, wilstraining, een methode die het lichaamsbeeld verandert en nog veel meer.

Vaak wordt taijiquan ook vertaald als een reeks van traditionele Chinese lichaams oefeningen waarvan de kenmerken zijn: vloeiende bewegingen, harmonieuze ademhaling en geestelijke concentratie, dit alles ingebed in een bepaalde filosofische (Taoïstische) achtergrond.

Zoveel antwoorden zijn vaak verwarrend, niet compleet en tegelijkertijd ook ontmoedigend. Je kan dus ook rustig stellen dat taijiquan een complex systeem is waarin je alles kan herkennen of herleiden. En een kunst waarvan je ook kan zeggen "na meer dan dertig jaar beoefenen heb ik nog steeds maar een klein gedeelte onder de knie en moet nog steeds een groot deel van de kennis hierover ontginnen en bestuderen".

"to enter into study (ru men) one must have the oral teachings (kou shou); to labor without rest is the method of cultivating oneself" (Barbara Davis).

Taijiquan is ook een efficiënte vechtkunst die, als je voldoende traint en de goede leraren hebt gehad, je in staat kan stellen om jezelf adequaat te kunnen verdedigen. Het gezondheidsaspect en de filosofische achtergrond geven deze kunst een unieke meerwaarde, diepgang en een leergang tot zelfcultivering. In iedere vechtkunst zitten zowel zachte als harde elementen. Als we kijken naar de vertaling van taijiquan als "uiterste oorsprong boksen", kan je dit vertalen als vechten of boksen volgens de wisselwerking tussen yin en yang. Het is dan ook niet moeilijk om te begrijpen dat binnen taijiquan ook zachte en harde technieken worden gebruikt.

Gebaseerd op de methodologie van "het overwinnen van hardheid met zachtheid", wordt tàijíquán (太極拳) vaak geprofileerd als een zachte stijl vechtkunst. Hoewel dit waar is, kan het ook misleidend zijn. Gāngróu (剛柔 hard-zacht) is slechts een sub-classificatie van yinyáng (陰陽). Gāng is yáng en róu is yin. Maar hoe moeten gāng en róu begrepen worden?

¹ TBE PR 1.5

² TBE PR 12

De karakteristieke kwaliteit van de róu is zacht, flexibel en plooibaar. Het kan worden gevormd in welke vorm dan ook, maar het kan niet gecomprimeerd worden. Gāng is iets heel hard en krachtig, maar niet gemakkelijk te breken of te kwetsbaar en broos. Het concept van gāngróu heeft twee belangrijke aandachtspunten. Het ene is georiënteerd op de toestand van het individu en de andere is georiënteerd op de interactie tussen twee individuen tijdens handen duwen (推手 tuīshǒu).³

Een andere opvatting hierover zit onder andere vevat in het begrip *Taiji civil & martial qualities* (*Yang Banhou*). Of dubbele-cultivatatie (双修 shuāng xiū). De benadering van deze methode van dubbele-cultivering legt de nadruk op de behoefte om lichaam en geest te ontwikkelen. Dit komt tot uitdrukking in de ondersteunende literatuur als; de ontwikkeling van het spirituele (文 wén) en het martiale (武 wǔ).⁴

Dit is een voorbeeld van de vele paradigma's in de yin yang theorie en de zienswijze hierop voortkomend uit de klassieken die in het Chinese gedachtegoed vanzelfsprekend zijn in het westen geen vanzelfsprekendheid is.

Er zijn veel taijiquan-boeken verschenen alsook vertalingen uit de klassieken, en om dit essay ook wat luchtiger te maken en niet de hele geschiedenis hiervan op te schrijven (waarover ook nog verschillende opvattingen bestaan) heb ik deze link ingevoegd die mij wel aansprak.

[“The myth of Taijiquan”](#)⁵ een documentatie van de geschiedenis van taijiquan.

In het vervolg van dit essay zal ik in de tekst verder taijiquan afkorten als *Taiji*.

Martiale kunst

De Chinese vechtkunsten zijn wellicht al even oud als het Chinese volk zelf. Tijdens de talrijke dynastieën ontstonden honderden vechtstijlen van de meest uiteenlopende aard: boeddhistische stijlen, taoïstische stijlen, familiestijlen, dierenstijlen en militaire technieken.⁶

Oorspronkelijk zijn in China de martiale kunsten in nevelen gehuld. Ook *Taiji* werd onderwezen volgens de methode van de ‘gesloten deur’ of de ‘half gesloten deur’. Dat wil zeggen of in het diepste geheim, of mensen wisten wel wat taiji was, maar werden daar niet in opgeleid. De overdracht vond direct van grootmeester op meester plaats en van meester op leerling. Maar voor hen die buiten de deur stonden bleef de inhoud verborgen. Hoewel de overdracht in hoofdzaak mondeling plaatsvond, lieten een aantal meesters uit het verleden aantekeningen over hun inzichten na. Die verhandelingen over de theorie en grondbeginselen vormen de klassieken van taiji.⁷

Een veelvoorkomend misverstand is dat taiji ineffectief is als vechtkunst. Dit komt voort uit de opvatting dat de sterkere wint van de zwakkere en snelheid wint van traagheid. Taiji maakt meer gebruik van maximaal effectief en efficiënt bewegen en minimaal kracht en energiegebruik om zodoende geen brute kracht maar innerlijke kracht te ontwikkelen. Je kunt dit onderverdelen in de navolgende onderdelen dit zeer nauw met elkaar zijn verbonden.

³ TBE PR 13

⁴ TBE PR 8

⁵ Koppeling naar Myth of taijiquan video

⁶ Geert van Loo

⁷ Benjamin Pang Jeng Lo

Vorm training;

Een reeks van vloeiende bewegingen die volgens een vast patroon wordt uitgevoerd. Hiermee train je een correcte houding en verbeterd de coördinatie en dit heeft een gunstige invloed op zowel bloedcirculatie als ademhaling. Alle bewegingen en houdingen hebben één of meerdere praktische gevechtstoepassingen. Vorm training is dan wel geen verdedigingstechniek op zich, maar ze kan wel helpen om de vaardigheden te oefenen die noodzakelijk zijn als je jezelf adequaat wilt kunnen verdedigen.

Het leren van de vorm omvat het aanleren van de individuele houdingen, hun volgorde en algemene richtlijnen van fysieke dynamiek. Een voorbeeld van het laatste is de fysieke bewegingsvolgorde: beginnend met de hand, gevolgd door het lichaam/de taille, en eindigend in de voeten. Wat kenmerkend was hoe Ma Jiangbao de vorm onderwees.

Het leren van de vorm wordt normaal gesproken gevolgd door het aanleren van pushing-hands (推手 tuīshǒu). Daarna gaat de leercurve verder met de studie van het hanteren van wapens (sabel, speer en zwaard) en de snelle vorm, in ieder geval in de Wu-stijl traditie. Strikt genomen gaat het voorgaande alleen over de rudimentaire fysieke vaardigheden van de uitvoering.⁸

Tui Shou;

Partneroefeningen gericht op het trainen van balans en ontspanning hierin door middel van timing, kleven, volgen en luisteren, openen en sluiten en het toepassen en ontwikkelen van jin kracht. Dit alles tezamen is van belang om de gevechtstechnieken op een efficiënte wijze te kunnen gebruiken. De strategie die hierbij gebruikt wordt is gebaseerd op de filosofie van yin en yang, de vier principes (Fa Jin, Na Jin, Da Jin en Hua Jin), de acht handtechnieken (Ba Men) en de vijf richtingen (Wu Bu) (samen de dertien houdingen). Tui shou is dus een uitstekende methode om met deze acht krachten en vijf stappen tezamen de dertien technieken te oefenen in diverse combinaties, zodat je dan deze zelfverdedigingstechnieken op een taiji manier leert toe te passen.

Als zachte vechtkunst wordt tàijíquán (太極拳) geleid door haar eerste en belangrijkste richtlijn: "Gebruik zachtheid om de hardheid te overwinnen" (以柔克剛 yǐ róu kè gāng). Dit betekent dat tàijíquán in de toepassing ervan nooit kracht tegenover kracht stelt of de aanval begint. *Hoewel [hun] houdingen verschillend zijn, gaan [zij] over het algemeen niet verder dan de sterken die de zwakkere pesten, de langzamere die buigt voor de snelle, en de langzame hand die zich overgeeft aan de snelle hand. (Taijiquan Lun).* In plaats daarvan richt tàijíquán zich op het omgekeerde: *Mijn tegenstander is hard, ik ben zacht; dit heet "overgeven". Ik ga mee met, [mijn] tegenstander gaat er tegenin; dit wordt "plakken" genoemd. (Taijiquan Lun).*

Het combineert zǒu (走) of zǒujìn (走勁), dat is "zich overgeven of wegbewegen", en nián (黏) of niánjìn (黏勁), dat "plakken of hechten" aan elkaar is. Alle technieken die in tàijíquán worden gebruikt zijn gebaseerd op dit principe. Het hebben van het initiatief brengt onvermijdelijk enige krachtinspanning met zich mee. Hierin actief zijn, wordt als hard (剛 gāng) beschouwd en hierin passief zijn wordt als zacht (柔 róu) beschouwd. In de bovenstaande verklaring geeft zǒu uitdrukking aan de primaire richtlijn "middels zachtheid hardheid overwinnen".

⁸ TBE PR12

Wanneer twee personen zich tegen elkaar verzetten, zal er een punt van contact ontstaan. Op dit contactpunt wordt tàijí gecreëerd, wat aangeeft dat zachtheid bereikt moet worden als reactie op hardheid. Dit wordt meestal bereikt door ontspannen te blijven (鬆 sōng), waardoor de mogelijkheid ontstaat om mee te gaan met (隨 suí) de inkomende kracht door weg te bewegen, de kracht te doen oplossen, en ondertussen in contact te blijven (黏 nián, plakken) met de tegenstander. Dit is verwoord in de 'Playing Hands Song' als: "Ik] verlies [de verbinding] niet en [ik] verzet me niet."⁹

Het trainen van tui shou is een proces waarin voortdurend de diverse tui shou technieken getraind en aangescherpt worden zodat dit een automatische reflex of anders gezegd een tweede natuur wordt met het hoofddoel het aanvoelen en controleren van de tegenstander. Wat ik van mijn leraar Ma Jiangbao hierover onder andere heb meegekregen is dat het beoefenen van de vorm de basis is en tui shou de toepassing hiervan is. De vorm is de belichaming van de theorie (體 tǐ) en pushing hands (推手 tuīshǒu) is de praktische toepassing (用 yòng).¹⁰

Zelfverdediging;

Praktische toepassingen van de gevechtstechnieken uit de vorm. Omvat stoten, trappen, worpen, vegen, klemmen en bevrijdingen. Gecombineerd met de verworvenheden die getraind worden via de tui shou technieken ontstaat een zeer snelle en efficiënte methode van zelfverdediging. Hieronder valt ook (san shou) oftewel het vrije gevecht waarbij stoten, trappen, vegen en worpen toegelaten zijn.

Wapen training;

Gebruik van drie traditionele Chinese wapens: de sabel, het zwaard en de speer. Net zoals de ongewapende technieken heeft ook elk wapen een eigen vorm. De wapensets zijn iets dynamischer van aard dan de ongewapende vormen met uitzondering van de snelle vorm en helpen om je lenigheid, kracht, uithoudingsvermogen en coördinatie te verbeteren.

Iedere beweging binnen de gewapende en ongewapende onderdelen van het traditionele taiji heeft één of meerdere praktische toepassingsmogelijkheden. Het is echter een verkeerde veronderstelling te denken dat deze bewegingen direct in een gevechtssituatie toepasbaar zijn. Dit komt onder andere doordat het merendeel van de huidige taiji-leraren de kunst vanuit een non-martiaal standpunt benaderen en dus niet weten hoe ze de bewegingen kunnen gebruiken voor zelfverdediging. Dat is op zich niet zo'n probleem want taiji is uiteindelijk ook een uitstekende vorm van gezondheidstraining en daar zijn de meeste huidige taiji leraren dan ook in gespecialiseerd. Helaas gaan sommigen echter zover dat ze beweren dat taiji helemaal geen vechtkunst is. Van de leraren die wel de martiale kwaliteiten van taiji erkennen hebben de meeste niet de kennis, vaardigheden en de training van de technieken om deze op een praktische en vooral efficiënte manier over te kunnen brengen. Deze pseudo-martiale kunstenaars vormen wél een probleem in de taiji-wereld. Zij berokkenen namelijk veel schade aan het imago van taiji als vechtkunst.

⁹ TBE PR13

¹⁰ TBE PR9

Qigong en Ba shi;

Bevatten oefeningen die het lichaam inwendig kunnen versterken en hebben een positieve invloed op het zenuw-, ademhalings- en lymfvatenstelsel en zorgen voor een beter functioneren van de inwendige organen. Naast de therapeutische waarde hebben ze ook een functie op het gebied van de vechtkunst. Ze voorzien lichaam en geest van de benodigde energie (jing) waardoor dit versterkt wordt.

Alleen door regelmatig en intensief trainen van deze vijf componenten benut je de voordelen wat taiji je te bieden heeft op zowel het martiale- als in het gezondheidsvlak.

Ook in de uitvoering van de verschillende taiji-vormen zien we dat de ongewapende vormen op een zachtere wijze worden uitgevoerd wegens diverse gezondheid bevorderende redenen. De bewegingen lijken dan wel heel zacht maar erachter schuilen duidelijk potentieel zeer krachtige gevechtstechnieken. Dit is de ware aard van het martiale taiji. Het is dus absoluut geen zachte vorm van gymnastiek zoals het meestal wordt voorgesteld. En de stelling dat taiji langzaam en zacht moet zijn gaat al helemaal niet op in een realistische gevechtssituatie omdat hierin snelheid en afwisseling van zachte en harde technieken meestal noodzakelijk zijn. In de vertaling van de taiji klassieken wordt dit verwoord als:

“These techniques [of the martial arts] have many schools (pangmen). Though [their] postures are different, overall [they] do not go beyond the strong (Zhuang) bullying the weak (ruo), the slow yielding (rang) to the fast (kuai), those with strength (you li) beating on those without strength (wu li), and the slow hand yielding (rang) to the quick hand. These are all from pre-heavenly (xiantian) ability, and are not connected to the effort of study or from achievement.” (Barbara Davis)

De wapensets daarentegen worden iets dynamischer uitgevoerd omdat deze oefeningen weer andere elementaire vaardigheden zoals uithouding, kracht en snelheid trainen. Om een hoog niveau te bereiken moet je dus streven naar een perfecte balans tussen hard en zacht.

Gezondheid

Wat is gezondheid?

De definitie van de WHO luidt: gezondheid is een toestand van volledig lichamelijk, geestelijk en maatschappelijk welbevinden en niet alleen de afwezigheid van ziekten en gebreken.

De definitie uit de Chinese geneeskunde zou als volgt kunnen luiden: qi stroomt onbelemmerd door de meridianen en de organen en het lichaam wordt in toereikende mate voorzien van bloed en lichaamssappen waarin yin en yang in harmonie zijn. Hierin is de theorie van yin en yang één van de basisprincipes van de Chinese geneeskunde net zoals in de theorie van de vijf bewegingen (Wu Xing) en de diverse functies van qi.

Bij het bestuderen van alle facetten van taiji (dat van oorsprong een vechtkunst is waarvan het beoefenen het meest strenge martiale onderzoek zou moeten kunnen doorstaan) staat tegenwoordig gezondheid en een lang leven op de voorgrond. Dit (dus buiten de huidige tijdsgeest) wordt ook verwoord bij wat in de oorspronkelijke aantekening bij het manuscript van Chang Sanfeng is bijgeschreven, dat het zijn wens was dat “de hele wereld een lang leven zou verwerven en niet

enkel de martiale technieken". Een van de doelen in het Taoïsme is ook gezondheid en een lang leven: 'een eeuwig leven en een eeuwige jeugd', waarmee ze bedoelen in harmonie te komen met de natuur en het universum, waarbij taiji een belangrijke rol speelt. Je kunt taiji als een kunst van bijvoorbeeld zeilen of vliegen bezien, maar in plaats van de stroming van water of lucht aan te wenden, maak je gebruik van de qi in het lichaam wat stoelt op de eenheid met de natuur en het bewustzijn hiervan.

De westerse en Chinese opvattingen over het lichaam en gezondheid zijn hierin verschillend. Beide kunnen worden aangewend om het lichaam te genezen, maar je kunt deze verschillende benadering hiervan dan ook niet samensmeden tot één hybride theorie.

De mens is van nature soepel, maar als we ouder worden raakt ons lichaam door spanningen aangetast, gewrichten worden stijf, de ruggengraat verliest zijn bewegelijkheid en de circulatie van bloed en vitale vloeistoffen wordt geremd door gespannen spieren.

Een van de oorzaken hiervan is 'stress'. Het is moeilijk te definiëren wat stress is en het heeft dan ook nog voor verschillende mensen verschillende betekenissen. Studies wijzen uit dat veel ziekten niet één enkele specifieke oorzaak hebben, maar het gevolg zijn van een combinatie van factoren waaronder niet-specifieke stress vaak een beslissende rol speelt. Alles wat het evenwicht in ons lichaam of onze geest aantast kan stress veroorzaken. Stress is als dienaar sterk, maar als meester tiranniek. Het kan een rijke bron van energie zijn voor prestaties en creativiteit of een bron van aantasting en uitputting. Met andere woorden het kan dus een oorzaak van ziekte of een bron van gezondheid zijn. Het beoefenen van taiji heeft niet alleen een preventieve werking tegen (verkeerde) stress maar is ook heilzaam voor onze algehele gezondheid en welbevinden doordat taiji lichaam en geest ontspant en stimuleert om lichaam en geest in balans te brengen en in een toestand van rust te komen.

De vorm is het meest bekende onderdeel van taiji dat door iedereen zowel jong als oud beoefend kan worden en is ook het onderdeel dat de meeste populariteit geniet. Onder andere uit wetenschappelijke onderzoeken uitgevoerd in de laatste decennia blijkt dat taiji training een gunstige invloed op de algehele gezondheidstoestand kan hebben. Het therapeutische karakter van taiji is vooral van toepassing als men de qigong en ba shi oefeningen op gevorderd niveau beoefent.

Het regelmatig (liefst dagelijks) uitvoeren van de traditionele vorm zorgt voor een gezond, lenig en ontspannen lichaam, een alerte geest, een correcte houding, een verbeterde coördinatie en evenwichtsgevoel. De vorm heeft tevens een rustgevende functie en door de diepe en natuurlijke ademhaling wordt het centrale zenuwstelsel in zijn evenwicht hersteld wat ook weer invloed heeft op het verminderen of tegengaan van stress. Ook de bloedcirculatie (qi) en de inwendige organen worden gestimuleerd en met name het hart dat door het gelijkmatige tempo van de bewegingen in een constant en rustig ritme hierbij baat heeft. Wanneer de vormen en oefeningen correct worden uitgevoerd, worden de spieren en gewrichten als het ware inwendig gemasseerd en zo soepel gehouden. Taiji, behalve speciale vormen van qigong, moet wat gezondheidstraining betreft eigenlijk eerder als een preventieve dan als een curatieve kunst worden beschouwd.

Eén van de bedoelingen en bijwerking van taiji beoefenen is om je een gevoel van ontspanning te geven zowel lichamelijk als geestelijk hiervoor is een grondige kennis van de vorm en van de toepassingen noodzakelijk. Het lichaam ontspannen impliceert dat je alle stijfheid uit de spieren en

gewrichten haalt om zo tot ontspanning te komen, de taiji bewegingen stretchen eigenlijk het volledige lichaam indien correct uitgevoerd.

Door de dagelijkse beoefening van taiji wordt het lichaam ook sterker, de stevigheid hiervan bij de spieren wordt voornamelijk op een isometrische manier getraind. De algemeen verbeide theorie van lichaamsbeweging in de westerse wereld is dat we ons lichaam stevig en krachtig moeten aanpakken. Taiji daarentegen gebruikt de principes van niet-inspanning en inwendige energieoefening om het lichaam geleidelijk te ontwikkelen en gelijkmatig sterker te maken. Het is tevens holistisch in zijn benadering van gezondheid en welzijn, en beïnvloedt het evenwicht en de harmonie van de mens.

Fysiek ontwikkelen taiji oefeningen je lichaam tot zijn natuurlijke niveau in gezondheid en fitheid, coördinatie van bewegingen, gevoeligheid en evenwicht. Lichaamsbeheersing en zelfdiscipline op het fysieke vlak vormen de eerste stap van groei en ontwikkeling.

Leergang tot zelfcultivering

Op het gebied van persoonlijke groei en ontwikkeling zijn de weldadige effecten van taiji veelvoudig: lichamelijk, emotioneel, geestelijk en spiritueel.

Geestelijk scheidt taiji door de fysieke beheersing en stabiliteit een evenwichtige geest. De vloeiende bewegingen kalmeren de geest en de lichaamsbeweging die op de geest gericht is vergroot de gevoeligheid en waakzaamheid. Emotioneel is taiji een stabiliserende kracht vanwege de diepe natuurlijke ademhaling, het juiste evenwicht en positieve geestelijke toestand die dit vereist én scheidt. De geestelijke en fysieke oefeningen bieden de juiste kanalisering voor de emotionele energie. Spiritueel vormt de filosofie het evenwicht tussen yin en yang wat de kern is van alle groei en ontwikkeling.

Het evenwicht tussen yin en yang kalmeert en stabiliseert de geest. De filosofie van taiji is afgeleid van Taoïsme, Confucianisme, Boeddhisme, de I Ching, de theorie van yin-yang en qi, krijgskunst en de studie van de natuur.

Zelfcultivering wordt in het westen vaak omschreven als “Bildung”, daar wordt onder verstaan dat de persoonlijk, breed, bewust en betrokken gevormde persoon in staat is zich actief te verhouden tot zichzelf, zijn of haar omgeving, de samenleving en de wereld eromheen. Zo kan ieders volle potentie worden ontwikkeld. Ondanks dat het begrip in het westen ook al lang bestaat, ‘Non scholæ sed vitæ discumus’: ‘Niet alleen voor school, maar voor het leven leren wij’. Seneca (4 voor Chr. – 65 na Chr.), kunnen we de Oosterse verankering van dit begrip al veel vroeger dateren omdat China de langste ononderbroken geschiedenis ter wereld heeft waarin de geschreven documenten van de Shang-dynastie (ca. 1550-1045 v.C.) met de inscripties op de orakelbeenderen en de allereerste geschriften, (het boek van de oden, het boek van de oorkonden en het boek van veranderingen) een universum schetsen waarin mens en natuur onlosmakelijk met elkaar verbonden zijn.

Het Chinese gedachtegoed is van invloed en van toepassing op het huidige taiji. Het hoogst bereikbare in taiji is de spirituele ontwikkeling, wat deze kunst ver boven de gewone vechtkunsten verheft. Spirituele groei is nauw verbonden met taoïstische groei welke drie stadiums omvat, namelijk: aandacht voor jing om daaruit qi te scheppen, aandacht voor qi om daaruit shen te scheppen en aandacht voor shen om terug te keren naar de kosmos. Taiji is daarom de brug die leidt van het lichamelijke (jing) naar het spirituele (shen).

De mens is onderhevig aan het volgen van het overkoepelende patroon van het leven (天地 tiāndì), waarin de hemel (tiān) de initiërende kracht vormt en de aarde (dì) de structurerende kracht. De vermenging van deze krachten genereert menselijk leven (rén). Deze krachten moeten echter niet worden gezien als los van, maar als een integraal onderdeel van het menselijk leven. Dat betekent dat de hemel en de aarde zich in een menselijk lichaam bevinden en dat de hemel als zodanig in het hart (xīn) als geest (shén) en de aarde zich in de nieren (腎 shèn) als essentie (jīng) bevindt. Bovendien heeft dit overkoepelende patroon een duidelijke hiërarchie. Het begint altijd met de initiatie van de hemel, gevolgd door de aarde. Toepasbaar gemaakt op het menselijk leven, en de beoefening van taijiquan, moeten we onze acties vanuit het hart initiëren!

Het is om deze reden dat de 'Exposition of Insights into the Thirteen Postures' het hart aanwijst als de commandant en de volgende richtlijn stelt met betrekking tot de praktijk:

Eerst in het hart, dan in het lichaam.

Grootmeester Ma Yueliang heeft de bewering gedaan dat de beoefening van tàijíquán alles te maken heeft met geest (太極所練在神 Tàijí suǒ liàn zài shén – tàijí actual training located in spirit). Het is deze verbinding met de geest die niet alleen de beoefening van tàijíquán in verband brengt met meditatie, maar zelfs zijn bewegingsprincipe afhankelijk maakt van de theorie van meditatie. Dit wordt duidelijk gesteld en expliciet gemaakt door Wu Gongzao in zijn boek 'Taiji Boxing Explained'. *Haar [tàijíquán] theorie van bewegingen en kalmte komt overeen met de zittende gong [meditatie] van het Daoïsme.*¹¹

Conclusie

Ik onderschrijf de stelling, alle vormen van taijiquan zijn inderdaad zowel:

een martiale kunst, want taijiquan is van oudsher een Chinese vecht(krijgs)kunst, deels gedocumenteerd en ook mondeling doorgegeven;

gezondheid bevorderend, want alle “onderdelen” van taijiquan zorgen in meer of mindere mate voor een “lichaam in balans” door zowel de fysieke als geestelijke beoefening van de diverse onderdelen van taijiquan;

leergang tot zelfcultivering, want men heeft lichaamsbeheersing en zelfdiscipline nodig voor het beoefenen van taijiquan en samen met het bestuderen en toepassen van de filosofische achtergronden en principes bevordert dit alles de groei en ontwikkeling van een persoon.

Daarom kan je alle vormen van taiji onderverdelen in deze drie componenten van vechten (martiale kunst), gezondheid (welbevinden) en spirituele ontwikkeling (leergang tot zelfcultivering).

¹¹ TBE PR8

Bronnen:

Taijiquan Basic Opleiding 2

Lesmateriaal van Jiangbao college praktijk en theorie van de (TBE2) opleiding

Mark Rusman, 2018 - 2020

The Taijiquan Classics

An annotated translation – including a commentary by Chen Weiming

Barbara Davis, 2004

Explaining taiji principles, attributed to yang Banhou

Vertaling van Paul Brennan, September 2013

Tai Chi Chuan

De complete martiale kunst voor meer harmonie en gezondheid

Geert Van Loo, 2002

Tai Chi qigong

Uw lichaam en geest in harmonie

Gary Khor, 1993

Handboek Tai Chi

Robert Parry, 2000

Oosterse Geneeswijzen

Een praktische gids voor de traditionele geneeswijzen in India, Tibet, China en Japan

Jacqueline Young, 2001

Het oude China

Leven, mythen en kunst

Edward L. Shaughnessy, 2005

The myth of Taijiquan

Een documentatie van de geschiedenis van taijiquan op blz 3

<https://youtu.be/2c3236FtZvw>