



Nico Jager Winschoten

informatiebrochure

Tai Chi Yang stijl Qi Gong



Meester Hans Lauxen
Oostwold
30-08-2005

Tai Chi Chuan

Tai Chi heet volledig: Tai Chi Chuan. Je spreekt het uit als Taai Tsjie Tsjoeaan. Het is een vechtkunst, alhoewel het tegenwoordig door miljoenen mensen in de hele wereld wordt beoefend om gezond te worden of te blijven. Vandaar dat het steeds vaker een bewegingskunst wordt genoemd. In tegenstelling tot andere sporten is de kans op blessures oplopen erg klein. Tai Chi is geschikt voor iedereen, ongeacht je conditie.

Je zou Tai Chi een soort energiemangement kunnen noemen. Je lichaam gebruikt verschillende soorten energie: pneumatisch (adem), hydraulisch (circulatie), mechanisch (spieren en botten) en elektromagnetisch (zenuwstelsel). Tai Chi gebruikt deze energieën op dynamische en subtiele manieren. Energie heeft een kanaal nodig. Als het kanaal geblokkeerd is, zal de energie niet stromen. De beginnende student zal tegen spanningen in zijn lijf aan lopen, die de energiestroom stoppen. Eerste prioriteit is dus de spanningen kwijt te raken, te ontspannen, los te laten. Tai Chi Chuan is gebaseerd op bepaalde principes. Eerst worden de grote energieblokkades onder handen genomen. Bijvoorbeeld in de schouders. Deze spanning blokkeert de energiestroom naar de armen. Spanningen in de heupen blokkeren de energiestroom naar de knieën. Buikspanning verhindert een goede ademhaling. Enzovoorts.

Als alle blokkades zijn verwijderd kan de energie vrijelijk stromen. Bij het aanleren van de vorm komen de volgende grondbeginselen aan de orde: houding, de uitlijning/ opbouwen van lichaamshouding tijdens het bewegen, centreren, wortelen (gronden; aarden),

sensitiviteit, bewust zijn. De basis van al deze beginselen vormt de ontspanning.

Een kijkje in de historie

Tai Chi Chuan is een zeer oude krijgskunst - volgens deskundigen rond de 5 eeuwen oud - en het komt uit China. Leeftijd en land van herkomst bieden stof voor het ontstaan van legendes en indianenverhalen.

Letterlijk vertaald betekent Tai Chi Chuan uiterste oorsprong boksen. Maar het wordt ook wel vertaald als ultieme verheven vuist. Daarmee heb ik meten al aangegeven dat door foute vertaling soms enorme misverstanden kunnen optreden. Combineer dat met de natuurlijke neiging van Chinezen om een beetje geheimzinnig te doen, en je kunt je de ellende voorstellen. Door de eeuwen heen zijn de principes wel zo'n beetje hetzelfde gebleven. De uitvoering ervan heeft vele stijlen gekend, die tot op de dag van vandaag voortbestaan.

De oudste nog bestaande stijl is de Chen-stijl, genoemd naar Chen Wang Ting (circa 1660). In de tijd van Chen betekende een doeltreffende vechtkunst macht en aanzien voor de eigen clan. De 'geheimen' bleven binnen de familie. De situatie veranderde met de komst van Yang Lu Chan (1799-1872). Als bediende van de Chen-familie keek hij stiekem naar de trainingen. 's

Nachts oefende hij wat hij overdag gezien had. Tot hij betrappt werd. Zijn Tai Chi Chuan niveau bleek zo hoog dat hij het privilege kreeg samen met de familie te oefenen. Yang Lu Chan ontwikkelde uiteindelijk de Yang stijl

Yang Lu Chan verbreidde de faam van Tai Chi Chuan. Hij had de naam onoverwinnelijk te zijn en nam veel leerlingen aan van buiten de eigen clan. Bovendien gaf hij les aan het hof van de keizer. De Yang-stijl is in het westen het meest verbreid, vooral dankzij de inspanningen van Cheng Man Ch'ing en zijn leerlingen. Cheng Man Ch'ing (1901 - 1975) was een leerling van Yang Cheng Fu (1883 - 1936), een kleinzoon van de hierboven genoemde Yang Lu Chan. Cheng reduceerde het aantal bewegingen die je in een slow motion solo-oefening, de zogeheten vorm, doorloopt.

Het belang van vechten

Tai Chi een vechtkunst. Dat is van belang. Waarom is vechten zo interessant? Bijvoorbeeld omdat je bij het vechten nadenkt over de effectiviteit van de beweging. Omdat vechten de ultieme test voor je balans is. De Tai Chi vorm beoefenen we solo. Dat is prachtig om te zien, heerlijk om te doen en heeft vele goede effecten. Maar wanneer het bij die solovorm blijft ontbreekt er

toch iets. Juist het oefenen met een partner geeft meer verdieping. Daarom zijn er verschillende partneroefeningen ontwikkeld, zoals Pushing Hands (duwen met handen oftewel Tui Shou), ontwortelen (Ta Lu) en het vrije vechten (San Shou).

Martiale kunsten kunnen grofweg verdeeld worden in twee groepen: intern en extern. Bij de interne krijgskunsten zoals Tai Chi Chuan leer je in de eerste plaats te ontspannen. Daarom voer je de oefeningen langzaam uit. Je legt geen fysieke kracht in de bewegingen. Voor velen is het niet direct duidelijk dat er een vechtkunst beoefend wordt. Interne stijlen bevorderen

de versterking van de inwendige organen. Bij externe krijgskunst begin je met het ontwikkelen van spierkracht, reflexen en incasseringsvermogen. Met krachtoefeningen wordt de conditie opgebouwd. Vanaf het begin is duidelijk dat je met een vechtkunst bezig houdt.

Wanneer Tai Chi Chuan als martiale kunst wordt beoefend, dan moet er grote sensitiviteit worden ontwikkeld, door aanraking, en dus het leren voelen van kracht (t 'ing-chin) en het begrijpen van kracht (t'ung-chin). je geest niet uit te laten zijn op winst en je behoud daardoor een open gewaarwording. Als je Tai Chi als martiale kunst wilt beoefenen, dan moet je zelf de bruikbaarheid van de bewegingen onderzoeken en de toepassingen bestuderen. Vroeger werd er door meesters bijna niets voorgedaan en moest de leerling zelf zijn innerlijke diepte peilen en dit alles zelf onderzoeken. In vechten vormt vertrouwdheid met aanraken het eerste niveau. Het tweede niveau bestaat uit de energie van het luisteren. Vertrouwd zijn met het aanraken is niet zo bijzonder, maar luisteren is veel moeilijker te leren. Als je niet kunt luisteren naar kracht, ben je niet in staat om in iedere richting te volgen en kun je het vrije vechten dus niet toepassen. Als je kunt 'kleven' ben je dus in staat om te volgen, en als de arm van de tegenstander omhoog gaat, kun je met je andere hand zijn borstkast raken. Als zijn arm naar beneden gaat, ben je in staat die te volgen en kun je de andere hand gebruiken om zijn gezicht te treffen. Als je de energie van het luisteren beheerst, beheers je een honderdtal mogelijkheden, maar als je het luisteren niet kent, dan kun je het niet gebruiken, hoeveel technieken je ook machtig bent. Het luisteren in Tai Chi is het vermogen jezelf te kennen en je tegenstander te kennen. Sun-Tzu zegt dat je jezelf moet kennen om

anderen te kennen, en dat je zelfs wanneer je later vertrekt toch eerder kunt arriveren dan een ander.

Stijlen en vormen

In de afgelopen eeuwen heeft Tai Chi Chuan zich in China ontwikkeld tot vijf hoofdstijlen met verschillende vormen, zoals de langzame korte en lange vormen, de snelle vormen, partnervormen, vormen met wapens, zoals bijvoorbeeld de zwaardvorm. De vijf hoofdstijlen zijn:

De Chen-stijl, de oudste stijl. Uit de 14^{de} generatie Chen-stijl ontstond de Yang-stijl, dit was aan het begin van de negentiende eeuw. Uit de Chen- en de eerste generatie Yang-stijl ontstond de Wu-stijl, ook wel Hao-stijl genoemd. Uit de Hao-stijl ontstond de Sun-stijl, dit was begin twintigste eeuw. Uit de de eerste generatie Yang-stijl ontstond de Wu-stijl (Chian Chuan).

De vorm die je bij Tai Chi Chuan beoefent bestaat uit een serie houdingen, of bewegingen, die vloeiend in elkaar overgaan. Deze vorm wordt langzaam, ontspannen en geconcentreerd uitgevoerd. Het gaat erom de principes van Tai Chi Chuan in alle houdingen in het lichaam te voelen. Al doende maak je je de principes eigen. Naast de vorm zonder wapen - de zogeheten handvorm - bestaan er onder meer Tai Chi Chuan vormen met zwaard, met stok en met waaier. Zelfs binnen de handvorm bestaat variatie, want je hebt kortere en langere vormen.

Meester Hans Lauxen beoefend de traditionele Yang stijl (door ontwikkeld tot het einde – ongeveer 1835 - van het dagelijks gebruik van gevechtkunst. En daardoor het dichtsbij de essentie van Tai Chi)

Tien aanwijzingen

1 De energie op de top van het hoofd moet helder en gevoelig zijn

“Energie naar de top van het hoofd” betekent dat je je hoofd rechtop moet dragen, zodat de shén (geest) de uiterste top kan bereiken. Er moet geen kracht worden gebruikt. Wanneer er kracht wordt gebruikt is de achterkant van de nek stijf en het bloed (xuè) en de chi kunnen niet goed circuleren. Er moet een gevoel zijn van heldere gevoeligheid en ongedwongenheid. Zonder deze heldere en gevoelige energie op de top van het hoofd kan de shén niet stijgen.

2 Laat de borst zakken en hef de rug op

“Het zakken van de borst” betekent dat de borst iets naar binnen wordt gebracht, zodat de chi naar de dan-tien kan zakken. Voorkom expansie van de borst. Dit zorgt er namelijk voor dat de chi in de borst blijft en dat maakt topzwaar. Dit veroorzaakt een zwevend gevoel in de voetzolen. “Opheffen van de rug” betekent dat de chi aan de rug blijft plakken. Als je de borst laat zakken, zal de rug natuurlijk omhoog gaan. Als je de rug kan opheffen, zal de kracht uit de rug voortkomen en kun je iedere tegenstander verslaan.

3 Ontspan de taille

De taille is de heerser van het lichaam. Als de taille ontspannen is, hebben de voeten kracht en is je fundament stabiel. De overgangen van vol en leeg komen van de rotatie van de taille. Daarom wordt er gezegd dat de taille het belangrijkste gebied is. Als je een tekort aan kracht hebt moet je voor de oorzaak bij de taille zijn.

4 Maak onderscheid tussen vol en leeg

Het onderscheiden (herkennen) van vol en leeg is het eerste principe van Tai Chi Chuan. Als het lichaamsgewicht op het rechterbeen rust is het rechterbeen vol en het linkerbeen leeg. Als je lichaamsgewicht op het linkerbeen rust is je linkerbeen vol en je rechterbeen leeg. Pas na het herkennen van vol en leeg zullen je draaibewegingen licht, behendig en moeiteloos zijn. Wanneer je niet instaat bent dit onderscheid te maken zijn je passen zwaar en stijf. Je stand zal onstabiel zijn en je zult eenvoudig je balans verliezen.

5 Laat de schouders en ellebogen zakken

“Laat de schouders zakken” betekent dat ze ontspannen zijn en neerwaarts hangen. Wanneer de schouders niet ontspannen zijn en zijn opgetrokken stijgt de chi en is het gehele lichaam zonder kracht. “Laat de ellebogen zakken” betekent dat de ellebogen ontspannen zijn en neerwaarts hangen. Als de ellebogen worden opgetrokken kunnen de schouders niet zakken. Je zult dan niet in staat zijn om je tegenstanders ver weg te duwen. Je maakt de fout van het onderbreken van de energie zoals in externe systemen gebeurt.

6 Gebruik de geest(-eskracht) en niet kracht

Dit is beschreven in de Verhandeling van Tai Chi Chuan en betekent dat je uitsluitend op de geest vertrouwt en niet op (spier)kracht. Tijdens het beoefenen van Tai Chi Chuan is het gehele lichaam ontspannen. Als je zelfs de geringste onhandigheid kunt verwijderen zullen je bewegingen licht, behendig, rond en spontaan zijn in plaats van dat het blokkades veroorzaakt in de pezen, botten en bloedvaten en zodoende je vrijheid beperkt.

Sommigen vragen zich af hoe je sterk kunt zijn zonder dat je (spier-)kracht gebruikt. De meridianen van het lichaam zijn als kanalen over de aarde. Wanneer de kanalen open zijn kan het water vrij stromen; wanneer de meridianen open zijn kan de chi vrij stromen. Wanneer stijfheid de meridianen blokkeert zullen de chi en het bloed (xuè) worden belemmerd en je bewegingen zijn niet meer behendig. Wanneer er aan een haar wordt getrokken, zal het gehele lichaam schudden. Echter, als je geen kracht maar de geest gebruikt zal de chi je geest volgen. Op deze manier als de chi vrij door het lichaam stroomt zul je na lang oefenen de ware interne kracht bereiken. Hiermee bedoeld Verhandeling van Tai Chi Chuan: “alleen van de hoogste zachtheid komt hardheid.” De armen van diegenen die Tai Chi Chuan machtig zijn geworden zijn als ijzer verborgen in katoen en zijn uitermate zwaar. Wanneer diegenen die een extern systeem beoefenen kracht gebruiken is dat duidelijk. Maar als ze kracht hebben en het niet gebruiken zijn ze licht en drijvend (staan niet stevig). Het is duidelijk dat hun kracht extern is, een oppervlakkige energie. De kracht van beoefenaren van externe systemen is eenvoudig te manipuleren en verdient niet veel lof.”

7 Samenwerking tussen boven- en onderlichaam

Hiermee bedoeld de Verhandeling van Tai Chi Chuan: “de wortel zit in de voeten, wordt voortgebracht door de benen, gecontroleerd door de taille en komt tot uitdrukking in de handen.” Van de voeten door de benen tot de taille moet er een voortdurende stroom van chi zijn. Wanneer de handen, taille en voeten bewegen, werkt de shén van de ogen eendrachtig samen. Dit is de “samenwerking tussen boven- en onderlichaam”. Als één deel niet is gesynchroniseerd, zal er verwarring zijn.

8 Samenwerking tussen intern en extern

Tai Chi Chuan oefent de geest. Daarom wordt gezegd: “de shén is de leider en het lichaam gehoorzaamt.” Als je de geest versterkt (verhoogt), zullen je bewegingen uiteraard licht en behendig zijn. De houdingen zijn niet meer dan vol en leeg, openen en sluiten. Wat we bedoelen met openen is niet alleen beperkt tot handen en voeten, maar ook de shén opent. Zo ook met sluiten. We moeten ook begrijpen dan de shén kan sluiten. Wanneer het innerlijke en uiterlijke zijn verenigd als één chi, dan is er nergens een onderbreking.

9 Continuïteit zonder onderbreking

De kracht van externe beoefenaren is onwezenlijk en onhandig. Daarom zien we het beginnen, eindigen, verder gaan en onderbreken. De oude kracht is uitgeput voordat de nieuwe geboren is. Op dit niveau wordt iemand gemakkelijk verslagen door anderen. Bij Tai Chi Chuan gebruiken we de geest en niet de kracht. Van het begin tot het einde zijn er geen onderbrekingen. Alles is volkomen en ononderbroken, cirkelvormig en oneindig. Dit is wat de Klassieken beschrijven als “een grote rivier die stroomt zonder einde” of als “het bewegen van de energie als het opwinden van een zijden draad van een cocon”. Dit alles is een uiting van het begrip van een eenheid van één chi.

10 Zoek rust in beweging

Beoefenaren van externe systemen beschouwen sprongen en ineenduiken als bekwaamheid. Zij putten hun chi uit en zijn na het oefenen zeker buiten adem. Tai Chi Chuan gebruikt de rust om op een beweging te reageren. Zelfs als we bewegen zijn we in rust (onbeweeglijk). Daarom geldt tijdens het beoefenen van Tai Chi Chuan: hoe langzamer hoe beter. Wanneer iemand zijn/haar

beweging vertraagt, wordt de ademhaling langzaam en diep, de chi kan naar de dan-tien dalen en je voorkomt de schadelijke effecten van een verhoogde hartslag.

Qi Gong

Qi gong is een chinees woord . Qi heeft vele betekenissen: lucht, energie, ademene, gas, weer, reuk/geur, manier van doen/air, moed,.... Gong betekent oefening. Qi gong is oefenen door te ademen. Meestal heeft Qi gong 3 elementen.

- speciaal ademen
- ergens op concentreren
- een beetje bewegen

Qi gong is gemakkelijk te leren, goed te onthouden, gemakkelijk te beoefenen, kan snel tegen ziekten helpen, maakt het lichaam sterk en zorgt voor een langer leven.

In China heeft Qi gong een 5000 jaren lange historie. Iedere morgen tussen 4 uur en 6 uur is in ieder park in China gevuld met mensen die gezamenlijk Qi gong beoefenen. In China hebben vele ziekenhuizen een Qi gong arts in dienst. Mensen die geen vertrouwen hebben in westerse medicijnen kunnen gebruik maken van deze traditionele hulp. In Europa en VS en op andere plaatsen in de wereld in Qi gong pas aan het eind van de 80-er jaren goed bekend en op gang gekomen.

Qi gong was niet eerder bekend doordat in het verleden Qi gong familie geheim was en later door het communistische regime werd verboden les te geven aan westerlingen en later werd het traditionele gebruik volledig verboden (culturele revolutie). Sommige meesters gaven hun kennis alleen door aan hun kinderen. In de 80-ger jaren is bij de emigratie van Chinezen naar het westen de Qi gong meegekomen en werden er lessen gegeven door Chinese meesters aan geïnteresseerden.

Hans Lauxen heeft les gehad van Wang Yan, professor Tai chi en Qi gong aan zeven verschillende medische universiteiten in China en geeft als ze in Nederland is les. Hans heeft zich gespecialiseerd in ontspanning, ademhaling technieken en lichaambeheersing (oa gewicht, stress, sensibiteit)

