De Jin van Tai Chi Chuan

Shi Dan-Qiu

Amsterdam, augustus 2002
Gepubliceerd in Taiji Vizier, nr.1, maart 2003

VOORWOORD

De klassieken van Tai Chi Chuan (Taijiquan of kort voor Taiji, zie bijlagen over de naamgeving), die geschreven zijn op basis van de eigen ervaringen van Taiji-meesters van afgelopen eeuwen, bevatten de belangrijke principes voor de beoefening van Taiji. Zij zijn, ongeacht de stijlen* van Taiji, fundamenteel voor de Taiji-oefening. De Taiji klassieken handelen over de beweging van Taiji (hoe maakt men de bewegingen), de lichaamshouding (fysieke structuur) en het besteden van aandacht (geestelijk) tijdens de Taiji-oefening. Jin is ook een belangrijk onderwerp dat in de Taiji-klassieken vaak wordt besproken. In de klassieken van Taiji wordt de jin van twee kanten besproken: de positie van jin in Taiji en de manieren waarop jin geoefend moet zijn (uitgeoefend moet worden).

HET BEGRIP VAN JIN

In het Chinese betekent jin kracht. Maar er is ook een ander Chinese woord, li, dat kracht betekent.

In het dagelijkse leven verschillen deze twee woorden nauwelijks van betekenis, maar in de krijgskunde is dat wel het geval. Jin zal als “ontwikkelde kracht” vertaald worden, en li als “aangeboren kracht”. Het kan worden vergelijken met vioolspelen. Een krachtige streek van een meester op de viool zal een gewone mensen nooit voldoen, hoewel hij veel meer spierkracht heeft. Deze twee soorten kracht verschillen totaal.

SOORTEN VAN JIN

Alle jin van Taiji, ongeacht de houding en vorm, kan verdeeld worden in twee groepen: lange en korte jin.
De andere benoeming van jin zoals ying (lok), hua (neutraliseren), na (grijpen), fa (opleveren), zhuan (bor), jie (snijden), lian (kleven), zhou (afleiden), kai (openen), he (sluiten), ti (optillen), cheng (zinken), en neng (onverwachte jin) enz. zijn of lange of korte jin. De lange jin werkt wat betreft de tijd au tijdstip langer op de doelwit. Een voorbeeld daarvan is dat tijdens push-hands een partij met de duwen de andere partij uit balans wilt brengen. Om het “duwen” van tegenpartij te neutraliseren wordt er meestaal de hua(neutraliseren) of zhou (afleiden) jin gebruikt. Hier is een andere voorbeeld van lang jin. De kort jin, die meestaal in zelfverdedigend situatie gebruikt wordt, verwerkt qua tijdstip veel korter op de doelwit.

Het gaat om explosieve bewegingen die de gehele energie van de lichaam geconcentreerd wordt op een
van de lichaamsdelen, b.v. vuist, elboog, knie, voet, en teen, enz. Om alle soorten jin, dus de lange en korte, van Taiji te kunnen uitvoeren moet men zijn hele lichaam ontspannen. In die zin is de kracht (jin) van Taiji heel anders dan die van de andere soorten sporten. Alle soorten jin van Taiji worden in het Chinees ook peng jin genoemd, wat inhoudt dat het gehele lichaam elastisch en lenig blijft.

DE POSITIE VAN JIN IN TAIJI

"Oefen veel en probeer jin te begrijpen (uit te voeren); waneer jin begrepen (uitgevoerd) kan worden, hoe meer Taiji geoefend wordt, hoe beter Taiji beheerst kan worden"; zei meester Wang Zhong-Yue (1736-1795) in de Taijiquan Klassieken (Taijiquan Jin). Hier wordt de positie van jin in Taiji vastgesteld.
Dit maakt ons duidelijk hoe belangrijk jin voor de beoefening van Taiji is. Het "kunnen begrijpen (uitvoeren) van jin" is een noodzakelijke voorwaarde voor de beoefening van Taiji.

HOE WORDT ER JIN UITGEVOERD

Over de basisprincipes van jin zei meester Li Yi-Yu (1832-1892) in het Liedje van Vijf Woorden (Wu Zhi Jue) "er moet een bron zijn voor het uitvoeren van jin; de jin komt uit de hiel, wordt beheerst door het middel en kan gestuurd worden door handen en vingers". Hier wordt uitgelegd waar de jin vandaan komt en hoe jin uitgevoerd moet worden. "De jin komt uit de hiel" betekent dat ten eerst moet men stevig op zijn voeten moet staan. De bron (energie) van jin zijn eigenlijk de benen. Daarna wordt de jin gestuurd naar het middel en door het draaien van de middel (als een spiraal) kan jin tot de handen en vigners gestuurd/gestuwd worden. Jin kan natuurlijk ook naar andere lichaamsdelen, b.v. schouder, elboog, knie, voet en teen (schoppen voor laatste twee) worden gezonden. Meester Li zei ook "jin moet verledig zijn(n.b. hier betekent dat jin uit van de gehele lichaam komt), alle jin (energie) van de lichaam moet geconcentreerd zijn op een doelsteling" (jin zheng, yi sheng zi jin, lian chegn yi jia). Hier kunnen wij zien dat wanneer men bij voorbeeld een stoot of een schop maakt, wordt er de jin (energie) van de geheel lichaam gestuwd naar de vuist of de voet. Het is eigelijk dat de hetzelfde principes van jin hiervoor maar het wordt vanuit andere hoek bekijken.

Andere meester Wu Yu-Xiang (1812-1880) zei in Uitleg van De Dertien Vormen (Shisanshi Xing Gong Xing Jie) "om jin te kunnen uitvoeren, moet men kalm, totaal ontspannen zijn, en de jin moet op een doelwit gericht zijn (fa jin xu cheng zhao shong jin, zhuang zhu yi fang)". "Kalm" en "ontspannen" zijn niet nieuw voor de Taiji-beoefenaar. Met "gericht op een doelwit" bedoelde Wu dat de energie en de aandacht zijn ook besteed op de hetzelfde doelwit. Verder worden in de Taiji-klassieken bepaalde technische punten van de jin besproken. In Uitleg van De Dertien Vormen zegt Wu Yu-Xiang "het beoefenen van jin lijkt op het honderd keer laten smelten van ijzer om staal te krijgen (yun jin ru bai lian gang)". Hier bedoelt meester Wu dat heel veel geoefend moet worden voordat men de jin kan uitvoeren. Over hoe jin uitgevoerd moet zijn, zei meester Wu "de opbouwen van jin lijkt erop de boog spannen en het uitvoeren van jin lijkt op het af schieten van de pijl (su jin ru zhang gong, fa jin ru fang ian)"; "eerst de jin opbouwen

daarna uitoefenen (su er hou fa)", zegt Wu ook. De opbouwen van jin vergt een juiste lichaamshouding, ontspannenheid, juiste concentratie en de juiste bewegingen. Het uitoefenen van de jin zoals "boogschieten" wil zeggen dat de beweging heel snel uitgevoerd moet worden (in Yang-stijl Taiji is er een snelle vorm, xiaojia, die speciaal voor de fa jin-oefening, dat wil zeggen het uitoefenen van jin, geschikt is; dit wordt later besproken) en het ook op doelwit gericht is. Verder zegt Wu "het uitvoeren van jin lijkt op ontspannen, maar het is niet ontspannen; het is op de punt dat je je lichaam bewegen wil maken, maar je beweegt je lichaam (net) nog niet (jin shi song fei son; jiang zhang wei zhang)". Hier wordt bedoeld dat om jin te kunnen uitvoeren moet men geen slappe houding dient aan te nemen. Hier wordt het woord "ontspannen" gebruikt en dat kan tot veel misverstanden aanleiding geven. Er zijn veel mensen die "ontspannen" interpreteren als een verbod om kracht te gebruiken (op de moment dat jin opgeleverd wordt, doen alle spieren van de lichaam mee. In die zin wordt er kracht gebruikt). Ontspannen betekent dan slap, zonder kracht. In de tekst van Wu is het een waarschuwing. "Bewegen je lichaam nog niet" is eigelijk een opbouw fase van de jin. "Als de jin afgelopen is, moet de aandacht steeds (op het doel) blijven (jing duan yi bu duan)." Als de jin is "afgelopen" wil zeggen dat qua lichaamshouding de beweging die de jin uitvoert is voltooid. Maar dat betekent niet dat alles is afgelopen. De aandacht of de gedachten moeten voortdurend op een bepaald doel worden gericht. Bij voorbeeld, wanneer men een stoot "ongeacht de langzame of de snelle vorm" heeft uitgevoerd, dan moet men de aandacht richten op het oppervlak van de vuist waarmee met contact heeft met de (virtuele) tegenstander heeft. [Op deze manier kan men de tegenstander goed in de gaten houden.] "Het uitvoeren van jin lijkt op het trekken van de zijde uit cocon (Yun jin ru chou si)." Met deze uitdrukking bedoelt meester Wu dat de coördinatie van het gehele lichaam in harmonie moet zijn beweging is de gevolg van de geheel beweging van het lichaam). Er wordt ook gezegd hoe de jin uitgeoefend(iedere moet worden. "Probeer de jin uit te voeren op een soepele en actieve manier (qing lin huo po qiu dong jin)", zegt meester Li Yi-Yu. Vooral bij de uitvoering van de langzame vorm van Taiji wordt dat heel belangrijk. Als men tijdens het oefenen van Taiji in de toestand van een "slaapwandelaar" verkeert, dan heeft de "oefening" helemaal geen zin meer. [De geest mag niet slap worden, maar moet alert blijven. De beoefenaar van Taiji moet weten waarmee men bezig is. "Actieve" oefening vereist dat men constant aandacht besteedt aan de beweging, de houding, de virtuele tegenstander enz. Wang Zhong-Yue zegt"wanneer de ying-yang van jin op elkaar in kan werken, dan is er sprake van het uitvoeren van jin (ying yang xiang ji, fang wei dong jin)". Het gaat om twee kanten. Ten eerste, tijdens het uitvoeren van jin, zijn er bepaalde lichaamsdelen gespannen, dit is de "yang van jin", de andere lichaamsdelen, die blijven, zijn de "yin van jin". Ten tweede, als de jin van aanval "yang" is, is de jin van neutraliseren "yin".

Het uitvoeren van jin, bijvoorbeeld, de aanval op een doel, de "yang van jin", is altijd gecombineerd met de "ying van jin", de jin van het neutraliseren. Dat wil zeggen dat de aanval altijd met het neutraliseren samengaat: eerst neutraliseren, daarna aanvallen. Of, tijdens de aanval [zit er al] neutraliseren of andersom.

HET BEOEFENEN VAN JIN

In Yang-stijl Taiji zijn er verschillende manieren beschikbaar om jin uit te oefenen, bij voorbeeld met vormen, push-hands, of met vrije oefening (san-shou). De bekende klassieke vorm (da jia) van de Yang-stijl Taiji is de meeste populaire vorm. In deze vorm worden de bewegingen op een langzame en ontspannen manier uitgevoerd. Dat "het uitvoeren van jin erop lijkt dat men de zijde uit de cocon trekt (yun jin ru chou shi)" is een goede beschrijving van deze vorm. De andere twee vormen, die net als de klassieke vorm goed zijn voor de [uit]oefening van jin zjin, zijn changquan en xiaojia. In Yang-stijl da jia Taiji (de85 vormen) zijn er geen snelle bewegingen. Maar voor xiaojia worden alle bewegingen met snelle bewegingen (denk om "de uitvoeren van jin lijkt op boogschieten") uitgevoerd en alle jin wordt met een explosieve manier gedaan! De snelheid van changquan zit er tussen in. Die is sneller dan de klassieke vorm, maar langzamer dan de xiaojia. Changquan kan een tussenstap vormen voor de oefening van jin, omdat van de langzame vorm meteen naar xiaojia onmogelijk is. Voor het beoefening van jin begint men altijd met de langzame (klassieke) vorm, daarna de iets snelle changquan en de snelste xiaojia. Wanneer men de jin onder de knie krijgt, beoefent men met beide de klassieke vorm en de xiaojia. Push-hands en vrije oefening zijn ook ommisbaar voor de oefening voor jin. De lange jin wordt beoefend in de langzame vorm, push-hands en de korte jin wordt beoefend in de snelle vorm en de vrije oefening. Maar de langzame (klassiek) vorm blijft de basis van alle oefening van jin.

* Er zijn vijf stijlen (scholen) van Taiji, te weten Cheng, Yang, Wu, Wu, en Shun.