Taiji en Qi Gong

Gepubliceerd in Taiji-vizer, jaargang 19, nr. 4 – december 2007
Shi Dan-Qiu en Ìeke Völke
Oktober 2007, Amsterdam

Taiji en Qi Gong hebben ten opzichte van elkaar veel vergelijkingspunten, maar ook behoorlijke verschillen. Al in de naam komen de eerste verschillen tot uitdrukking bij de twee Chinese spellingsmethoden. Bij de officiële spelling in het Chinese 'pinyin' is de juiste spelling Taijiquan of Taiji (afkorting) en Qi Gong. Bij 'Wade Giles' echter is de correcte schrijfwijze Tai Chi Chuan of Tai Chi en Chi Kung.
Hieruit blijkt dat in de 'pinyin' spelling de ji van Taiji afwijkt van de Qi van Qi Gong niet alleen in karakter, maar feitelijk ook qua betekenis. De term Taiji is afkomstig uit 'Het Boek der Veranderingen', of Yi Jing. De Qi heeft in het Chinees verschillende betekenissen maar binnen de Qi Gong is de term 'energie' van het lichaam van toepassing. Voor de verdere terminologie wordt het 'pinyin' systeem gebruikt.

De overeenkomst tussen Taiji en Qi Gong

Instelling van lichaam en geest
Taiji biedt een totaalpakket met basis-, vorm-, partner- en wapenoefening. Hierbij zijn de volgende drie zaken van essentieel belang: juiste fysieke houding, ontspanning en balans. De laatste twee hebben zowel een lichamelijke als geestelijke kant.
Bij Qi Gong ligt de nadruk, zoals 2000 jaar geleden door Lao Zi genoemd, op drie instelllingen. De instelling van het lichaam, de geest en van de ademhaling (in de breedste zin*).

De term Qi
De term Qi wordt zowel bij Taiji als Qi Gong gebruikt. Bij Qi Gong wordt de term geschreven met het Chinese karakter wu met daaronder vier puntjes. Ondanks dat dit oude karakter nog wel in het woordenboek staat, is het in de loop der jaren in onbruik geraakt. De Qi in Qi Gong verwijst, waar de uitleg van deze term in Taiji variabel is, altijd naar hetzelfde begrip: energie. Bij Taiji kan, in de Taiji klassieken, de qi, afhankelijk van de context, verwijzen naar energie of soms naar spierkracht.

De dantian
Bij Taiji bestaat er maar één interpretatie van de dantian, dit in tegenstelling tot bij de Qi Gong.
Binnen de Taijji bevindt zich de dantian in het fysieke centrum van het lichaam, namelijk ongeveer 5 centimeter onder de navel tussen wervelkolom en buikwand. Dit punt wordt bedoeld met 'laat de qi zinken naar dantian'. Op deze manier (de qi zinkt naar dantian) wordt de fysieke balans van het lichaam verbeterd.
Bij Qi Gong zijn er maar liefst 3 verschillende punten van dantian, namelijk de shang dantian (boven), de zhong dantian (midden) en de xia dantian (onder). Deze punten bevinden zich tussen de wenkbrauwen, tussen de tepels en onder de navel.

De Yi
Yi staat voor gedachten en is voor zowel Qi Gong als Taiji belangrijk. In de Taiji klassieken staat ‘gebruik je gedachten in plaats van je kracht’. Zo kun je bij Taiji in gedachten van hoofd naar voeten gaan en de ontspanning van het lichaam vaststellen. Een ander voorbeeld is de zhan zhuang oefening, waarbij je in gedachten een grote bal tussen beide armen vasthoudt.
Bij Qi Gong is de bekendste oefening om de gedachten te gebruiken, die waarbij je langs de xiao zhou tian of de da zhou tian loopt.

Shi Dan-Qiu, een tweede generatie leerling van meester Yang Shao-Hou, beoefent Taiji al meer dan 40 jaar. In 2005 richtte Dan-Qiu zijn school Nei Gong op in Amsterdam. Dan-Qiu geeft Taiji les voor zowel gezondheid als zelfverdediging. Voor meer informatie over de scholen, lessen en workshops van Nei Gong kunt u bij de website www.neigong.nl terecht.
Contact informatie: info@neigong.nl, tel. 020-4041836.

Wordt vervolgd

Taiji en Qigong (deel 2)

Gepubliceerd in Taiji-vizier, jaargang nr. 1 - maart 2008
door Shi Dan-Qiu en Ìeke Völke
februari 2008, Amsterdam

In deel 1 zijn al enige verschillen en overeenkomsten tussen Taiji en Qigong aangegeven en ook hier wordt op een aantal aspecten dieper ingegaan met daarnaast
een overzicht van de geschiedenis van Taiji en Qigong.

Houding
Zoals andere Chinese vechtkunsten gaat bij Taiji veel aandacht naar de houding zoals het kantelen van de heup, het door de knieën zakken. Dit gaat volgens het principe van 'de zes overeenstemmingen'. Dit houdt in dat de hand in overeenstemming moet zijn met de voet, de elleboog met de knie en de schouder met het middel. Deze zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden. Zo moeten tijdens het naar voren duwen met twee handen, deze niet verder komen dan de voet. Waar bij Taiji de nadruk op een nauwkeurige houding ligt wordt bij Qi Gong van een meer natuurlijke houding uitgegaan, het hoofd rechtop en ontspannen schouders en borstkas. Ook zijn er bij Qi Gong in tegenstelling tot Taiji liggende en zittende houdingen.

Beweging
Bij Taiji zijn er twee verschillende manieren van bewegen, de langzame manier waarbij Taiji in vloeiende en elegante bewegingen in slow motion wordt uitgevoerd en de explosieve beweging, een krachtige uiting, zoals het schieten met een boog.
Binnen de Qi Gong zijn geen explosieve uitingen, maar toch zijn hierbij ook verschillende soorten van bewegen te onderscheiden die afwisselend zijn. In de oefening van Yi Jin Jing bijvoorbeeld, een soort Qi Gong oefening, is de beweging meer strekken

en uitrekken, maar er zijn ook bewegingen die hun origine vinden bij de dieren of bij massage. Daarnaast kent Qi Gong ook nog toepassingen zonder bewegingen.

Elke vechtkunst stelt hoge eisen aan de balans en bij Taiji is dit niet anders.

Balans
Elke vechtkunst stelt hoge eisen aan de balans en bij Taiji is dit niet anders. Balans kent twee kanten namelijk de geestelijke en lichamelijke. De geestelijke balans speelt bij Taiji een hoofdrol want als die niet goed is, kan de lichamelijke balans ook niet correct zijn. De geestelijk balans kan uitgelegd worden als de aandacht die men aan de diverse punten in het lichaam besteedt; als aan de diantian aandacht besteed wordt moet dit ook aan het hoofd gedaan worden, anders is het lichaam niet in balans.
In tegenstelling tot Taiji stelt Qi Gong niet zulke hoge eisen aan de balans van het lichaam.

Partner oefening
Taiji is de eerste vechtkunst die de partneroefening, waarbij twee partijen de beheersing van balans en kracht bij elkaar toetsen, heeft toegepast. Een zeer gunstig aspect van pushhands is, dat, zonder beschermend materiaal en normaal gesproken een laag risico, twee partijen met elkaar kunnen oefenen. Bij Qi Gong is er geen partner oefening.

Geschiedenis
In vergelijking met Qi Gong bestaat Taiji veel korter. Naar alle waarschijnlijkheid bestond Qi Gong al 6000 jaar geleden in China, echter volgens een oud document uit de Chinese geschiedenis genaamd 'Shang Shu' werd 4000 jaar geleden een soort dans gebruikt om de zo omschreven 'spieren en botten ziekte' te verhelpen. Deze ziekte kwam veel voor bij Chinezen die woonden in het gebied dat geteisterd werd door overstromingen. Deze beschreven dans is vergelijkbaar met de Qi Gong oefeningen van vandaag.
Over de oorsprong van Taiji zijn vele verhalen. Naar mijn mening is het verhaal van Chen Wang-Ting (1600 - 1688) het meest logisch. Chen Wang-Ting was een officier in het leger van de Ming dynastie en boekte in zijn functie de nodige successen op het slagveld.
Na de ondergang van de Ming dynastie keerde Chen Wang-Ting terug naar zijn geboortedorp om daar de rest van zijn leven door te brengen. In de vorm van Chen Wang-Ting zijn veel overeenkomsten te vinden met die uit het boek ‘Quan Jing Jue Yao Pian’, dat door een andere militair in de Ming dynastie namelijk Qi Ji-Guang (1528-1587) geschreven werd. Hieruit heeft Chen Wang-Ting een vorm ontwikkeld die aan de basis van de Chen stijl-taiji staat.

Taiji en Qi Gong
Het gebruik van Qi Gong als basisoefening voor Chinese vechtkunst is niet nieuw. In het boek ‘Het geheim van Shaolin-Quan’ uit 1915 wordt de term wushu-qigong (vechtkunst Qi Gong) gebruikt. Een citaat: "Wat Qi Gong betreft gaat het om twee dingen: de ene is om de qi op te bouwen, de andere is om de qi te beoefenen."
In de twintigste eeuw werd een set oefening van Taiji door meester Yang Chen-Fu (1883-

1936) vastgesteld. Het is de zogeheten 'da jia' van Yang-stijl Taiji, of Yang-vorm. Deze vorm omvat zachte bewegingen en wordt in slow motion uitgevoerd.
Deze vorm wordt tegenwoordig als een bewegingsleer voor de gezondheid toegepast net als Qi Gong. Daaruit kan geconcludeerd worden dat Taiji tegenwoordig een soort Qi Gong geworden is, sterker nog als men Taiji alleen voor de gezondheid gaat beoefenen is het een soort betere Qi Gong.