

# 1 Inleiding tot T'ai-chi



Geen mens kan helemaal zonder lichamelijke oefening leven. De I Ching [Het boek der veranderingen] zegt: 'De natuur is altijd in beweging. Ook de mens moet zichzelf onophoudelijk sterker maken'. Oefening leidt tot goede gezondheid, opgewektheid en rationeel denken. Er zijn echter vele soorten oefeningen: bal spelen, zwemmen, traditioneel worstelen, gewicht heffen, om maar een paar te noemen. Zonder uitzondering hebben ze allemaal hun ingebouwde tekortkomingen. Het weer beperkt het balspelen, zwakheid belet deelname aan een zwaardere sport en leeftijd en sekse verbieden weer andere soorten. Belangrijker nog, alhoewel deze soorten sport in vorm verschillen, ben je toch bij alle aangewezen op gewicht, kracht en snelheid.

T'ai-chi is zowel een totale oefening als een plezierige sport voor iedereen: rijk en arm, sterk en zwak, jong en oud, man en vrouw. De weersomstandigheden hebben er geen invloed op. De tijd en de ruimte, die je er voor nodig hebt, zijn minimaal. Als je over een ruimte beschikt van ongeveer anderhalve meter en als je tien minuten per dag kunt missen, kun je T'ai-chi beoefenen zonder dat het je één cent kost.

Al honderden jaren hebben westerse mensen zich er over verbaasd, hoe Chinezen uit alle kringen deze ritmische balletachtige oefening elke morgen en

elke avond zonder enige inspanning doen. Als verklaring hiervoor zeggen de Chinezen, dat wie de T'ai-chi op de juiste manier en regelmatig twee keer per dag gedurende een langere periode beoefent, de soepelheid van een kind, de gezondheid van een houthakker en de gemoedsrust van een wijsgeer zal bereiken. De verbluffende resultaten wijzen erop, dat dit niet alleen maar grootspraak is, maar dat men dit, en nog veel meer, met T'ai-chi kan bereiken op een manier die voor de westerse wetenschap onbekend is. Doordat de nadruk wordt gelegd op langzame ademhaling en evenwichtige ontspannen houdingen, bevordert het zeker een diepe ademhaling, de stofwisseling, het functioneren van de inwendige organen en de bloedcirculatie. En misschien is er ook een reden voor de bewering, dat T'ai-chi neurasthenie, hoge bloeddruk, anemia, tuberculose en vele andere ziektes kan verlichten, zo niet genezen.

Naast de solo-oefening [pag. 20-67] met de therapeutische waarde daarvan, heeft T'ai-chi nog twee andere aspecten. De oefening van het duwen met de handen [pag. 80-86], waarbij twee tegenstanders hun best doen om elkaar uit het evenwicht te brengen, wordt als sport beschouwd. Bovendien is T'ai-chi een zelfverdedigingsmethode bij uitstek. Judo, aikido en enkele andere aziatische methodes benadrukken het meegeevende



Het T'ai-chi symbool en de acht trigrammen. Zowel de acht houdingen van T'ai-chi als de functie van de evolutie en de werking van de natuur worden gesymboliseerd door de acht trigrammen.

---

element van T'ai-chi, maar nergens wordt dezelfde graad van ontspanning, lenigheid en subtiliteit bereikt.

De Taoïsten bepleiten wu-wei [niet-doen of zonder inspanning zijn] en de Boedhisten vereren 'leeg maken'. De zinspreuk voor T'ai-chi moet zijn 'investering in verlies'. Dit bedoelde Confucius met k'e chi – het zelf bedwingen. Hoe komt dit in wereldse zaken tot uiting? Het betekent toegeven aan anderen en daardoor koppigheid, egoïsme en zelfzucht onderdrukken. Maar dat is niet makkelijk. Het vergt nederigheid om de solo-oefening vol te houden temidden van de drukte van het dagelijkse leven. In de oefening van het duwen met de handen moet de leerling in het beginstadium vele malen tegen zijn verlies kunnen. Een egoïstisch persoon kan niet tegelijkertijd toegeven en bij zijn tegenstander blijven – zijn ego zou de verwondingen, die

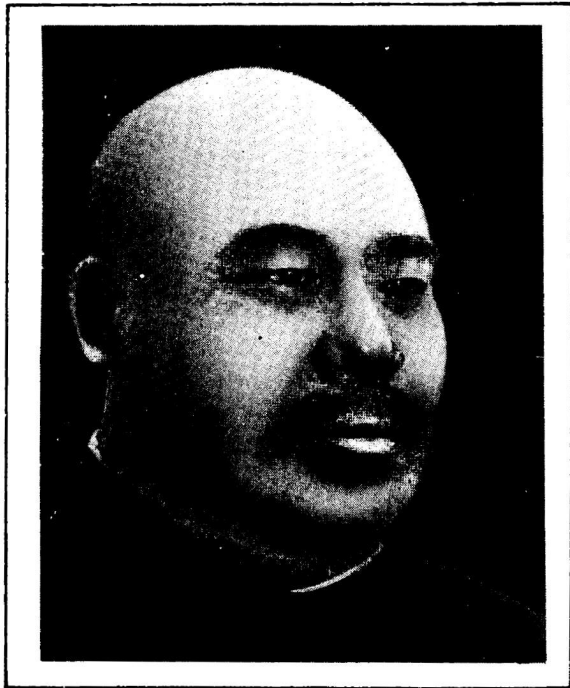
noodzakelijk zijn voor het meesterschap, niet kunnen verdragen. Maar ook hier, net als in het leven, moet je de werkelijkheid in acht nemen en je ego overwinnen als je als een volledig mens door het leven wilt gaan.

### De naam

De volledige en formele titel is T'ai-chi Ch'uan, waarbij het laatste woord gewoon 'vuist' of 'boksen' betekent. De term T'ai-chi is ontleend aan een begrip uit de chinese filosofie en betekent 'meest verheven'. Filosofisch gezien is T'ai-chi het eerste beginsel van alle dingen en wordt voorgesteld door een kring verdeeld in een lichte en een donkere helft, die de yin en yang begrippen uitbeelden, welke de tegenovergestelde eigenschappen weerspiegelen, zoals mannelijk en vrouwelijk, activiteit en passiviteit, hardheid en zachtheid, licht en donker, positief en negatief. Uit de elkaar aanvullende wisselwerking van yin en yang kwamen de vijf elementen voort – vuur, water, aarde, hout en metaal. Maar het zou te ver voeren om in dit boek op deze ingewikkelde filosofie in te gaan. Het zij voldoende te zeggen, dat T'ai-chi een wezenlijk filosofisch beginsel genoemd werd, omdat haar eerste voorstanders ervan overtuigd waren, dat het een wezenlijk lichamelijk beginsel tot uiting bracht.

---

Yang Cheng-fu, een overleden T'ai-chi meester. Yang was de leraar, die deze eeuwenoude kunst overbracht aan de oudere schrijver van dit boek. Hij is de schrijver van 'Yang Cheng-fu's twaalf belangrijke punten' [zie hoofdstuk 7].



### Geschiedenis

Er zijn vier belangrijke theorieën over de oorsprong van T'ai-chi. In de populairste wordt verteld, dat Chang San-feng, een taoïstische priester van Yuan-dynastie [1279-1368] het in een droom geleerd heeft. • Een tweede theorie beweert, dat het in de T'ang-dynastie opkwam en door vier verschillende scholen ontwikkeld werd: de Hsu, Yu, Ch'eng en Yin. Een derde theorie zegt, dat de Ch'en-familie uit Ch'en Chia Kou in de provincie Honan T'ai-chi tijdens de Ming-dynastie [1368-1654] ontwikkeld heeft. De vierde – en tevens de meest waarschijnlijke theorie – betuigt alleen dat de oprichter onbekend is, maar dat T'ai-chi ontwikkeld werd door een zekere Wang Tsung-yueh uit de provincie Shansi, die het in Honan introduceerde tijdens de regering van Ch'ien-lung [1736-95]. Volgens deze laatste theorie zag Wang Tsung-yueh op een van zijn reizen door Ch'en Chia Kou in Wen-hsien [provincie Honan], de dorpelingen een manier van handboksen beoefenen, die pao ch'ui genoemd werd.

Later in de herberg plaatste hij een nogal denigrerende opmerking over de methode die de dorpelingen – die bijna allemaal de naam Ch'en droegen – al generaties lang beoefenden. Zijn opmerking werd met verschillende uitdagingen tot vechten beantwoord en hij versloeg iedereen. De dorpelingen waren zeer onder de indruk en vroegen Wang een tijdje te blijven om hen zijn methode te leren. Ontroerd door hun oprechtheid stemde hij toe en hielp hen met het veranderen van hun harde boks-methode in het zachtere T'ai-chi.

Veel later werd T'ai-chi in Ch'en Chia Kou verdeeld in de 'nieuwe' en de 'oude' stijlen, waarbij Ch'en Ch'ang-hsing de 'oude' en Ch'en Yu-pen de 'nieuwe' stijl vertegenwoordigde. Ch'en Chiang-hsing een andere vermaarde leraar van de oude stijl werd door een apotheker in Yung Lien Hsien [nu de provincie Hopei] in dienst genomen om zijn zonen T'ai-chi te leren. Yang Lu-ch'an, een bediende van de familie, sloeg de oefeningen in het geheim gade en werd er spoedig zo bekwaam in, dat hij als leerling werd aangenomen. Yang ging later naar Peking, de hoofdstad van de Ch'ing-dynastie, waar hij de lijfwacht van de keizer onderwees.

• Dit is een zeer legendarisch figuur. Hij zou enkele honderden jaren hebben geleefd en zijn daden waren zo bovennatuurlijk, dat men tot de conclusie moet komen, dat ze meer op legendes dan op werkelijkheid berusten. Zijn meer serieuze biografen en zijn grafsteen vertellen alleen, dat Chang een Taoïst was, die op de berg Wutang in de provincie Hupeh leefde en dat hij een zogenaamde interne boksschool heeft opgericht. De houdingen van zijn methode lijken echter weinig op het T'ai-chi dat we tegenwoordig kennen.

Hij werd van alle kanten van de bokswereeld uitgedaagd, maar nooit verslagen.

Yang Lu-ch'an gaf zijn kundigheid door aan zijn twee zonen, Chien-hou [†1917] en Pan-hou [†1881]. Chien-hou op zijn beurt gaf de familiebekwaamheid door aan zijn twee zonen, Shao-hou [†1929]

en Cheng-fu [†1935]. Yang Cheng-fu bracht het T'ai-chi van de Yang stijl naar Zuid-China. De schrijver van deze tekst, Cheng Man-ch'ing heeft persoonlijk gedurende bijna 10 jaar van Yang geleerd en verbreidt tegenwoordig de Yang-stijl van T'ai-chi over de gehele wereld.

Uit: 'Tai-chi, de meest verheven oefening voor gezondheid sport en zelfverdediging', door Cheng Man-Ch'ing & Robert W. Smith, pagina 11 - 14.