

Taijiquan en Qigong - Wat is dat toch?

Geschreven door Cock Lamers

Een vraag die tegenwoordig veel gesteld wordt. In de eerste plaats omdat mensen in parken en op TV Taiji zien uitvoeren, in de tweede plaats omdat de weg naar China voor mensen makkelijk open ligt, zodat zij als zij op vakantie dan wel anderszins in China zijn, elke ochtend om 6 uur miljoenen Chinezen kunnen zien die bezig zijn met Taijiquan en Qigong. En niet in de laatste plaats omdat veel alternatieve genezers en reguliere artsen Taiji maar vooral Qigong als therapeutische behandeling aanraden.

Waarom Qigong als therapeutische behandeling wordt aangeraden is niet moeilijk te verklaren. Qigong is een eeuwenoude bewegingsvorm. Al ver voor de Westerse jaartelling was er sprake van oefeningen die uitsluitend voor het bevorderen dan wel verbeteren van de gezondheid hier gedaan werden. In 1973 hebben archeologen in de Chinese provincie Hunan een graf een lap zijde gevonden die opgevouwen in de doodskist van Koning Ma (ca. 168 v. Chr.) lag. De lap bleek beschilderde te zijn met diverse voorstellingen van mensen die bepaalde oefeningen uitvoerden. Daarbij werden teksten gevonden die verwezen naar ademhalingsoefeningen, staande, liggende en zittende houdingen die verbetering of bevordering van het lichamelijke en geestelijk welzijn gegarandeerde. Bij veel figuurtjes staat een uitleg, soms is dat de naam van een dier, voor mensen die Qigong en Taiji beoefenen is dat een bekend gegeven omdat in de vormen en oefeningen die tegenwoordig uitgevoerd worden ook vaak namen van dieren hebben of verwijzen naar bewegingen die dieren maken.

Over twee dieren is een eeuwenoud verhaal bekend dat het ontstaan en de bedoeling van Qigong en Taiji goed weergeeft, " een taoïstische monnik had zich teruggetrokken in de ongereptheid en stilte van de natuur om te mediteren. Op een dag zag hij een slang en een gevaarlijk roofvogel in een hevig gevecht gewikkeld. De vogel probeerde met zijn krachtige scherpe snavel de slang te raken, de slang echter ontweek met kronkelende bewegingen de snavel, verplaatste zich telkens weer totdat de vogel de strijd op moest geven, de vogel kreeg hem niet te pakken. Het beeld van deze twee vechtende dieren bleef de monnik bij en ontwikkelde een levens- en gevechtsstijl met als uitgangspunt dat niet de aanval maar het ontwijken van de aanval tot overwinning leidt doordat de aanvaller geen grip op zijn tegenstander krijgt".

Maar het waren niet alleen dieren die aangehaald werden op de lap zijde, van groot belang waren de bijschriften waarin bepaalde aandoeningen werden beschreven met de daarbij bijbehorende oefeningen die aanbevolen werden om de genezing te bevorderen. Het waren aanwijzingen tegen nieraanandoeningen, darmklachten, pijnlijke botten en spieren enz. Het is niet bekend of het huis tuin en keukenmiddeltjes waren dan wel aanbevelingen gedaan door bevoegde artsen. Een feit is dat deze oefeningen al eeuwen voorgeschreven worden, zouden deze oefeningen nooit resultaat gehad hebben, dan zouden ze al eeuwen niet meer worden toegepast.

Het tegendeel is waar, de oefeningen zijn er op gericht om de energie banen vrij te maken zodat energie vrij door het lichaam zou kunnen stromen om de inwendige organen te kunnen voeden. Er kan een vergelijking gemaakt worden met accupunctuur, acupressuur en Chinese massages die het zelfde doel na streven. Gedacht kan worden aan pijn bestrijding doormiddel van bv. accupunctuur. Ook het toepassen van Qigong oefening en kan leiden tot afnamen of vermindering van pijn. Van groot belang is het om Qigong te zien als een waardevol middel ter ondersteuning en bevorderen van genezingsprocessen, het onderhouden van en bevorderen van de gezondheid, maar Qigong is geen wondermiddel die alle kwalen oplost. De gevolgen van een ziekte kunnen bestreden worden, de oorzaak soms wel, maar vaak niet.

Qigong en Taijiquan zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden, Taijiquan is niet los te zien van Qigong. Maar Qigong kan wel zelfstandig gebruikt worden. Er is een speciale Taiji-Qigong, ook wel Silk Reeling genoemd, die dient als ondersteuning om de Taijiquan goed te leren uitvoeren.

Taijiquan bestaan uit vele verschillende bewegingen die als een ketting aan elkaar geregen een, "vorm", worden. Er bestaan vele vormen: een vereenvoudigde vorm die bestaat uit 24 onderdelen en zo gemaakt dat iedereen deze redelijk vlug kan leren en waar elke beweging toch goed is voor het onderhouden en verbeteren van de lichamelijke en geestelijke gezondheid, er zijn vormen die wel een halfuur duren, vormen die uitgaan

van de vechtstijl, zwaard, stok en waaiervormen. Over de filosofie van de Taijiquan zijn vele boeken volgeschreven en is moeilijk in enkele kernachtige zinnen samen te vatten. Taijiquan vindt zijn oorsprong in het Taoïsme. Het Taoïsme is geen geloof noch een godsdienstige stroming maar enkele levens wijze. In de taoïstische visie staat eenheid van de mens met de natuur centraal. De natuur verschaft de mens alles wat nodig is voor zijn bestaan, in de natuur heest een natuurlijk levensritme die afwisselt zoals dag en nacht, zomer en winter, warmte en kou.



De mens vormt daarin een eenheid en neemt deel aan het, "Yin en Yang", waar levens, is dood, waar leegte is kan alleen maar volte zijn, kou bestaat niet zonder hitte enz. Deze Yin en Yang visie weerspiegelt zich in de diverse Taijiquan vormen.

Taijiquan betekent letterlijk, "schaduw boxen". Het is een stelsel van bewegingen waarmee men zichzelf kan verdedigen voor aanvallen. Het is niet te vergelijken met bv. het moderne boksen. Het zijn zachte bewegingen ontstaan uit de oeroude gevechtscunst zoals deze door de Shaolin monniken werd bedreven. Ook hier is het Yin Yang van toepassing. Doormiddel van de zachte aanpak wordt de harde tegenstander overwonnen. Taiji onderscheidt zich van andere oosterse gevechtssporten door zachtheid en verbondenheid met de natuur. In de harde krijgssporten is het ontwikkelen van spierkracht van het grootste belang om de tegenstander te verslaan, aanvallen is in die optiek de beste verdediging. Dit in tegenstelling met Taiji waar het niet gaat om spierkracht maar om de mentale concentratie, de ademhaling en de innerlijke energie – Qi. Hierdoor zullen in de loop van de jaren de krachten toenemen zodat mensen van zeer hoge leeftijd deze sport kunnen blijven beoefenen.

Het voert te ver om dit summiere overzicht dieper op de ontstaansgeschiedenis in te gaan daar er zeer vele op hun eigen manier naar een zelfde doel streefden, "vervol maken van een gezonder en langer leven". Net zoals Mao in de jaren 70 van de inmiddels vorige eeuw die streefde naar een vereenvoudigde vorm, zodat iedereen Taiji zou kunnen beoefenen binnen en buiten China. Dat hem dat is gelukt blijkt uit de reeks toenemende belangstelling vanuit de hele wereld.

Bron:

Handboek Qigong	Kennet S. Cohen
Oefenboek Taijiquan	Emiel Smulders
Standing Pole Exercises	Wang Xuanje en J.P.C. Muffet

Meer informatie over Yin en Yang: nl.wikipedia.org/wiki/Yin_en_yang