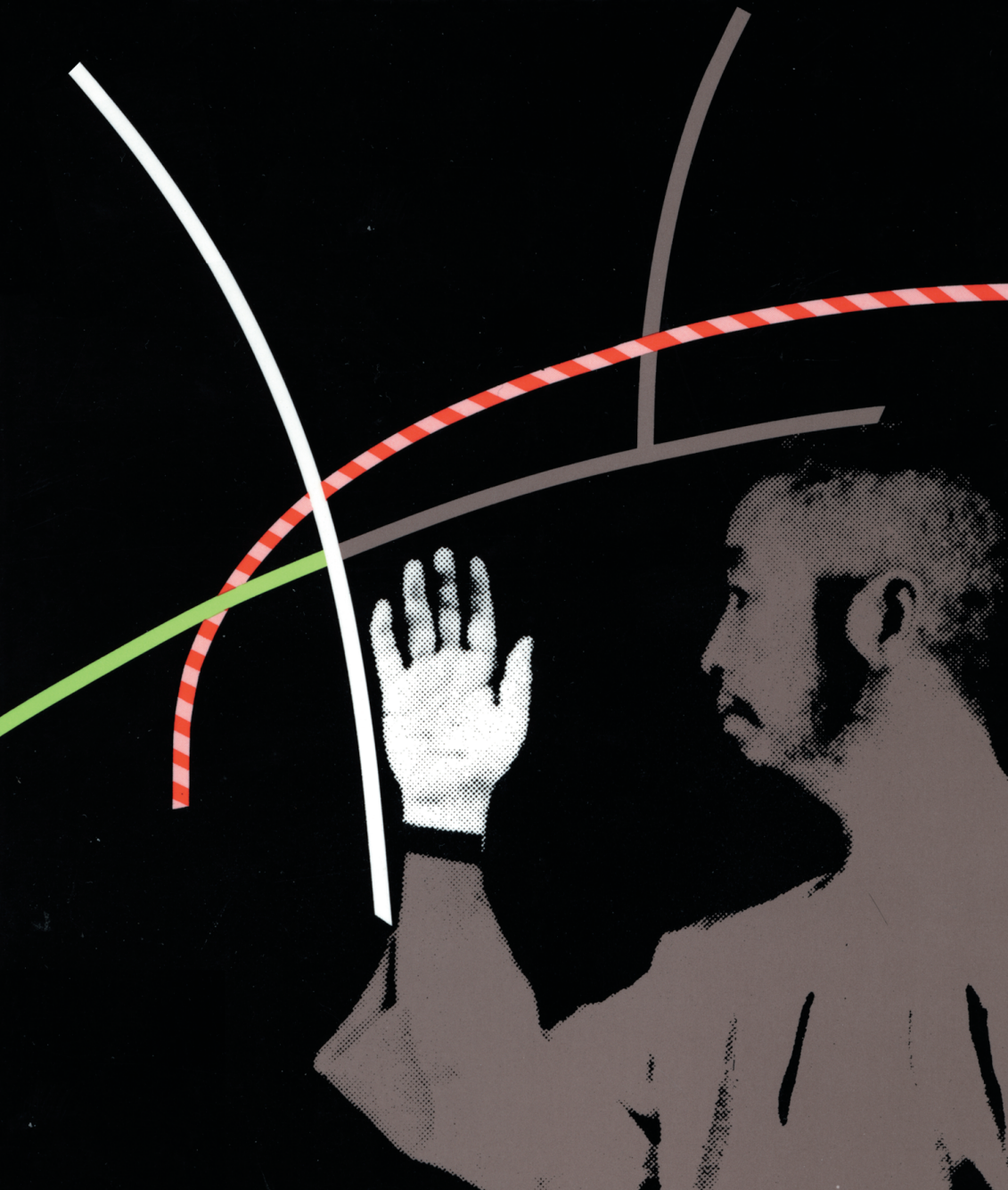


CHENG MAN-CH'ING & ROBERT W. SMITH

TAI-CHI

DE MEEST VERHEVEN OEFENING
VOOR GEZONDHEID
SPORT EN ZELF-VERDEDIGING



Inhoud

Voorwoord

1 Inleiding tot T'ai-chi

De naam 12

Geschiedenis 13

2 De grondbeginselen van T'ai-chi

Ontspanning en ch'i 15

Als een kind 16

3 T'ai-chi voor een gezonder leven

De drie factoren 17

Beweging 18

Vertraging 18

Zwemmen in lucht 18

Verbinding 19

Rust 19

Ademen 19

4 De solo-oefening

Houding 1 Voorbereiding 20

Houding 2 Begin 21

Houding 3 Grijp de staart van de mus, pareer, links 22

Houding 4 Grijp de staart van de mus, pareer, rechts 23

Houding 5 Grijp de staart van de mus, deins terug 24

Houding 6 Grijp de staart van de mus, druk naar voren 25

Houding 7 Grijp de staart van de mus, duw 25

Houding 8 Eén zweep 26

Houding 9 Til de handen op 27

Houding 10 Buig voorover 28

Houding 11 De ooievaar spreidt zijn vleugels 29

Houding 12 Strijk langs de linker knie en verschuif de voet 29

Houding 13 Bespeel de gitaar 30

Houding 13A [herhaling houding 12] 31

Houding 14 Stap naar voren, buig naar beneden, pareer en stomp 31

Houding 15 Trek terug en duw 33

Houding 16	Kruis de handen	33
Houding 17	Omhels de tijger en keer terug naar de berg	34
Houding 17A	[herhaling houding 5]	34
Houding 17B	[herhaling houding 6]	36
Houding 17C	[herhaling houding 7]	36
Houding 17D	[herhaling houding 8]	36
Houding 18	Stomp onder de elleboog	37
Houding 19	Stap terug en duw de aap weg, rechts	38
Houding 20	Stap terug en duw de aap weg, links	39
Houding 20A	[herhaling houding 19]	39
Houding 21	Diagonaal vliegen	40
Houding 22	Wuif de handen in de wolken, rechts	41
Houding 23	Wuif de handen in de wolken, links	42
Houding 23A	[herhaling houding 22]	42
Houding 23B	[herhaling houding 23]	42
Houding 23C	[herhaling houding 8]	43
Houding 24	Hurken en één zweep	44
Houding 25	De gouden haan staat op één been, rechts	46
Houding 26	De gouden haan staat op één been, links	46
Houding 27	Maak rechtervoet los	47
Houding 28	Maak linkervoet los	48
Houding 29	Draai om en val aan met de hiel	49
Houding 29A	[herhaling houding 12]	50
Houding 30	Strijk langs de rechterknie en verschuif de voet	50
Houding 31	Stap naar voren en stomp met de vuist	51
Houding 31A	[herhaling houding 4]	52
Houding 31B	[herhaling houding 5]	52
Houding 31C	[herhaling houding 6]	52
Houding 31D	[herhaling houding 7]	53
Houding 31E	[herhaling houding 8]	53
Houding 32	De schone dame speelt met de pluimbal, rechts	53
Houding 33	De schone dame speelt met de pluimbal, links	56
Houding 33A	[herhaling houding 32]	56
Houding 33B	[herhaling houding 33]	57
Houding 33C	[herhaling houding 3]	58
Houding 33D	[herhaling houding 4]	59
Houding 33E	[herhaling houding 5]	59
Houding 33F	[herhaling houding 6]	59
Houding 33G	[herhaling houding 7]	59
Houding 33H	[herhaling houding 8]	59
Houding 33I	[herhaling houding 24]	62
Houding 34	Stap naar voren naar de zeven sterren	62
Houding 35	Stap terug en berijd de tijger	62
Houding 36	Draai het lichaam en strijk langs de lotus met het been	64
Houding 37	Span de boog en schiet op de tijger	64
Houding 37A	[herhaling houding 14]	65
Houding 37B	[herhaling houding 15]	66

Houding 37C [herhaling houding 16] 66

Houding 37D Besluit 66

Vuistregels voor de solo-oefening 68

Fotoreeks van de solo-oefening 68

5 T'ai-chi als sport

De oefening van het duwen met de handen: de fundamentele bewegingen 80

Beweging 1 Oefening met één hand 80

Beweging 2 Pareer 81

Beweging 3 Druk naar voren 82

Beweging 4 Deins terug 82

Beweging 5 Duw 84

Ontwortelingsstechniek: Hoe perfectioneer je die 85

6 T'ai-chi als zelfverdediging

Het juiste gebruik van kracht 87

De zelfverdedigingsbewegingen 88

Beweging 1 Stap naar voren, buig naar beneden, pareer en stomp 88

Beweging 2 Trek terug en duw 89

Beweging 3 Hurken en één zweepen de gouden haan staat op een been, rechts 90

Beweging 4 Maak rechtervoet los 91

Beweging 5 De schone dame speelt met de pluimbal, rechts 91

Beweging 6 Draai het lichaam en strijk langs de lotus met het been 92

7 Twee meesters over T'ai-chi

Yang Cheng-fu's twaalf belangrijke punten 93

Vragen en antwoorden 94

8 De T'ai-chi Ch'uan klassieken

Het lichaam als één geheel 99

Het ordenen van het volle en het lege 102

De dertien houdingen en de geest 102

Het lied van de dertien houdingen 104

Het lied van de oefening van het duwen met de handen 104

Diagrammen

De sleutel tot de diagrammen van de gewichtsverdeling op de voeten 105

Het diagram van de volgorde van de solo-oefening 105



Voorwoord

Na twintig jaar praktijkervaring publiceerde professor Cheng Man-ch'ing in 1950 Cheng-tzu T'ai-chi Ch'uan Shih-san P'ien [Cheng's dertien hoofdstukken over het T'ai-chi boksen]. Tien jaar later bracht de groeiende populariteit van T'ai-chi Ch'uan over de hele wereld Cheng er toe om een tekst in het engels te publiceren. Deze tekst was echter zeer ontoereikend in omvang en voordracht. Op Chengs verzoek bracht ik de tekst naar de tegenwoordige uitgever, maar hij stoorde zich net zo aan de tekortkomingen als ik. Hij stelde voor om met mijn volledige medewerking aan een heel nieuw boek te beginnen. Dit boek is het resultaat. Het werd samengesteld uit de gepubliceerde versies van Chengs twee boeken – het één in het chinees en het ander in het engels – en ook uit de mondelinge instructies in T'ai-chi, die Cheng mij gaf, en mijn eigen onderzoek betreffende die kunst.

Cheng Man-ch'ing is een bijzonder man. Hij is een veelzijdig en briljant meester in de 'vijf uitmuntendheden' [schilderen, dichten, schoonschrijven, medicijnen en T'ai-chi], boven de zestig, maar met de vitaliteit van een veel jonger man. Nadat ik een jaar lang aan zijn deur had geklopt – een chinese gewoonte – accepteerde hij mij als leerling. Meer dan zeven jaar heb ik de finesses van deze kunst onder zijn toezicht mogen leren. Van top tot teen een heer, is hij het levende voorbeeld van

T'ai-chi. Ik heb veel methodes van T'ai-chi bestudeerd, en ik heb de gelegenheid gehad, de beste leraren van Taiwan, Hong Kong en Singapore in actie te zien. Niemand kan echter aan Cheng tippen. Laat ik daarom in alle oprechtheid zeggen: dit is zijn boek. Mijn deel aan dit boek is zijn leer zo duidelijk mogelijk weer te geven. Zoals Michael Drayton spreekt van zijn geliefde Wales, zou ik van T'ai-chi willen zeggen: 'Als ik het niet goed gedaan heb, ligt het gemis in mijn vermogen, niet in mijn liefde'.

Zowel professor Cheng als ik danken beiden Liu Chen-huan voor zijn ijverige hulp om het manuscript zijn uiteindelijke vorm te geven; E. Gunberg, B. Fusaro en D. Slater voor de redactionele verbeteringen en voorstellen; en W. Neisler, R. Mischke en E. Maginnes voor de grafische hulp. En zeker niet het minst danken wij Sylvia Jackson voor haar geduldige en uitstekende typewerk van de tekst gedurende verscheidene herzieningen.

Robert W. Smith



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, anemie, 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.

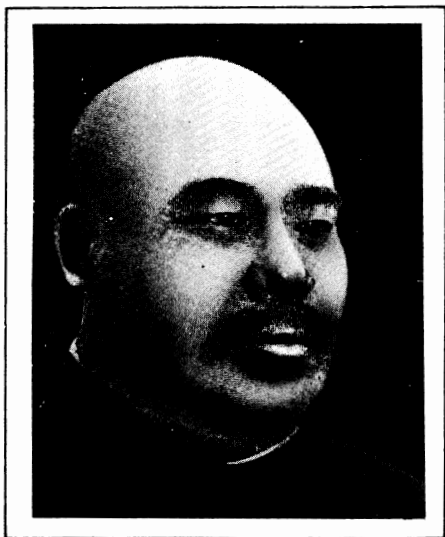
De Taoïsten bepleiten wu-wei [niet-doen of zonder inspanning zijn] en de Boeddhisten vereren 'leeg maken'. De zinspreuk voor T'ai-chi moet zijn 'investering in verlies'. Dit bedoelde Confucius met k'e chi – het zelf bedwingen. Hoe komt dit in wereldse zaken tot uiting? Het betekent toegeven aan anderen 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.