

# De kleinste details van onze Yang-reis

Door Kris Oosting

Iedere Yangstijl begint met dezelfde vormen. Namelijk Qi Shi en Lan Que Wei. Wat vertellen de *beginvorm* en *pak de staart van de mus* ons? Dit artikel beschrijft de eerste stappen van onze reis door de taijiquan vorm.

De Yangstijl begint met de voorbereiding, zoals bij iedere reis, en wordt gevolgd door Qi Shi en Lan Que Wei.

## Qi Shi

De beginvorm of Qi Shi in het pinyin, bevat een enorme hoeveelheid informatie.

Qi (3e toon) betekent 'beginnen' of 'het begin'. Het karakter is opgebouwd uit een karakter wat 'een persoon die met armen en benen beweegt' (het grijze deel) voorstelt en een karakter wat 'jezelf' (Eng.: self, oneself) voorstelt.



Qǐ shì

We zijn a.h.w. klaar om te beginnen te bewegen op een gemakkelijke, natuurlijke en vrije manier.

Het tweede karakter Shi (4e toon) betekent 'vorm', 'aspect', 'omstandigheden'. Dit karakter is weer opgebouwd uit andere karakters die 'pees of kracht' (het grijze deel) en 'het cultiveren van de aarde (vaardigheid, kunst, werktuig) voorstellen.

We hebben een bepaalde vaardigheid nodig om Taijiquan goed uit te voeren.

Echter ook hier vinden we een wederzijdse afhankelijkheid. Yin bevat immers een beetje Yang en anders om.

Dus kunnen we zeggen, dat wanneer we op een vrije en natuurlijke manier bewegen we een bepaalde vaardigheid krijgen. Een bepaalde vaardigheid is weer nodig om vrij en natuurlijk te kunnen bewegen.

## Lan Que Wei

De vorm die na Qi Shi volgt is Lan Que Wei. In deze vorm tonen we de vier belangrijkste basisbewegingen: peng, lü, ji en an.



Lǎn Què Wěi

Het karakter Lan (3e toon) betekent 'grijpen' en is opgebouwd uit twee karakters. De ene betekent 'hand' (het grijze deel) en de andere betekent 'iets gedetailleerd onderzoeken'.

Het karakter Que (4e toon) [1] betekent 'spreeuw' of 'mus'. Dit karakter is weer opgebouwd uit een karakter dat staat voor 'iets wat in tweeën gedeeld wordt' (het grijze deel) en een karakter dat staat voor 'vogel'.

Het karakter Wei (3e toon) betekent 'staart'. Het karakter Wei is opgebouwd uit een karakter wat 'lichaam' (het grijze deel) betekent en een karakter wat 'haar' betekent.

We grijpen hier dus een staart van een heel klein vogeltje. Nader onderzoek van het karakter voor Lan en Que geven het idee dat iets gedetailleerd wordt onderzocht. Dat we op de kleinste details moeten letten.

Dit is zeker belangrijk advies voor iedere vorm die daarna komt.

Om zeker te zijn dat we dat advies ook gaan volgen bestaat Lan Que Wei uit vier van de belangrijkste technieken die we hebben in Taijiquan (en Tui Shou). Namelijk peng, lü, ji en an.

Hadden we eindelijk het staartje van de mus te pakken en dan krijgen we deze vier op ons taiji-bord.

Wat vertellen de karakters ons?

Peng (2e toon) komt niet in het woordenboek [2] voor, maar suggereert iets met expanderen en openen. Het karakter bestaat weer uit een karakter dat 'hand' betekent en een karakter die 'twee manen tegenoverelkaar - reflectie' en 'vriend' betekent. Vooral het laatste karakter is een goede metafoor voor de interactie tussen twee mensen die Tui Shou doen. Ze zijn een spiegeling van elkaar.

Lü (3e toon) is een ander karakter wat niet in het woordenboek [2] staat. Echter het karakter is opgebouwd uit een karakter dat 'hand' betekent en een karakter dat 'boot, voet, persoon' bevat.

Dit kan een metafoor zijn voor balans en op de juiste manier meebewegen. Niet te veel en niet te weinig. Juist datgene wat nodig is bij het goed uitvoeren van lü.

Het karakter Ji (3e toon) betekent 'drukken, persen'. Ook dit karakter is opgebouwd uit meerdere karakters. Weer een karakter voor 'hand' en een karakter voor 'een korenveld op gelijke hoogte (=harmonie, een geheel)'.

We gebruiken de arm om weer deel van het geheel te worden. Ook wordt Ji altijd uitgevoerd op dezelfde hoogte. Interessant dat het karakter deze informatie bevat.

An (4e toon) betekent 'duwen, onderzoeken'. Ook hier is het karakter weer opgebouwd uit andere karakters en ook hier stelt een karakter 'hand' voor. Het andere deel stelt een 'vrouw onder een dak' voor. Dat betekent vrede, rust en tevreden zijn.

Ook wordt het werkwoord an gebruikt bij massage.

An is dus niet gewoon duwen, maar duwen met gevoel.

Leuk is dat alle vier bewegingen het karakter voor 'hand' in zich hebben. Dat is het instrument wat je gebruikt.

### Het gedicht

Het onderstaande gedicht [7] beschrijft het inhoudelijke van beide vormen als volgt.

Het eerste couplet.

We staan stil rechtop te ademen en

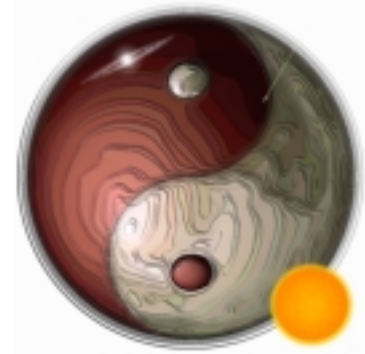
Het begin is Wu Ji  
dat tot leven komt.

Het resultaat is Tai Ji  
wat het leven vormt.

We staan als een boom  
met sterke wortels diep in de grond.  
De taille draait als een krachtig en soepel scharnier  
met mooie handen bewegen we rond.

Lan Que Wei is een pracht  
let op het kleinste detail is de les.  
Peng, lu, ji, an - de eerste vier van de acht  
vanaf nu doe je je best.

(c) 2002 KO



concentreren ons op de vorm die we gaan uitvoeren. We maken onze geest 'leeg' en zijn in balans. We representeren Wu Ji. Ook wel de voorbereidingsvorm genoemd. Dan gaan we bewegen. Via de geboorte van yin en yang door naar de tegengestelde krachten gevolgd door de voorhemelse Taiji en eindigend met de nahemelse Taiji. Dit is de beginvorm Qi Shi [3].

We hebben als het ware hoofdstuk 42 van de Dao De Jing (Lao Zi) tot leven gebracht.

Voor de compleetheid.

*" De Weg genereert het Ene;  
Het Ene genereert de Twee;  
De Twee genereert de Drie;*

*En de Drie genereert het leven aan  
de tienduizend dingen.  
..."*

"Het Ene" is een andere naam voor Dao als het ultieme begin van Hemel en Aarde. In de Chinese taal betekent "Het Ene" ook absolute uniekheid en harmonie. Welke natuurlijk weer aspecten van Dao zijn.

"de Twee" staat voor Yin en Yang.

"de Drie" staat voor de interactie tussen Yin en Yang. Uit deze interactie ontstaan de tienduizend dingen [4].

Het tweede couplet.

Dit couplet beschrijft op een andere manier de betekenis van het karakter 'Ji' in 'Taiji'. Zie voor een uitgebreide beschrijving Taiji-vizier van juli 2001 (nr 2) 'Qi, Chi, Ch'i - wil de echte opstaan'.

'We staan als een boom met sterke wortels diep in de grond' betekent gegrond met beide voeten op de aarde gevoed door haar yin-kracht.

'De taille draait als een krachtig en soepel scharnier' betekent dat als we goed staan en ontspannen zijn, met het juiste yin-yang balans, we goed kunnen bewegen tussen hemel en aarde. 'De taille regeert de kracht (jin)' schrijven de klassieken. 'Krachtig en soepel' geeft aan dat men niet té ontspannen of té gespannen mag zijn.

'Met mooie handen bewegen we rond' beschrijft dat de handen een goede (mooie) vorm moeten hebben zodat de Qi gemakkelijk naar de vingers kan stromen. Ook geeft deze regel aan dat we pas goed onze handen kunnen gebruiken als we de voorgaande regels onder de knie hebben. Verder is het een andere verwoording van wat de Taiji-klassieken schrijven: "De bron van jin is geworteld in de voeten, vloeit door de benen, wordt geregeerd door de taille en komt tot uiting in de vingers" [5].

'Geworteld in de voeten' betekent ook dat de voeten correct zijn geplaatst zodat ze het gewicht goed kunnen dragen.

'Vloeit door de benen' betekent bijvoorbeeld in gong-bu stand dat het achterste been goede steun vindt naar achteren.

'Wordt geregeerd door de taille' betekent dat de kracht in een spiraalbeweging voortbeweegt door het draaien van de taille. Bijvoorbeeld tijdens het uitvoeren van peng.

'Komt tot uiting in de vingers' betekent dat je de jin in je vingers kunt voelen. Van de taille gaat de jin via de rug, de schouders, de ellebogen naar de onderkant van de handpalm (duimmuisgebied). In de vingers voel je een sensatie alsof de vingers 'dikker' worden [6] en de handpalmen worden warmer (van binnen).

Het derde couplet.

Dit couplet herinnert ons eraan dat deze vorm (Lan Que Wei) heel belangrijk is en dat we de energetica van peng, lü, ji en an goed moeten doorgronden en begrijpen.

Als we die eenmaal onder de knie hebben doen we vanzelf ons best, omdat dan pas duidelijk wordt hoe groot en ultiem Tai Ji werkelijk is.

### **In het diepe**

Direct bij het begin van de taijiquan vorm worden we gelijk 'in het diepe' gegooid.

Na het succesvol uitvoeren van Wu Ji, de geboorte van yin en yang en het representeren van de beide Taiji's komen we aan bij de volgende proef; het pakken van de staart van een mus. Deze proef bestaat uit vier onderdelen, namelijk het correct uitvoeren en begrijpen van peng, lü, ji en an.

Als we deze proef hebben doorstaan zijn we klaar voor onze verdere reis door de taijiquan vorm.

Bij het einde aangekomen gaan we terug naar Wu Ji en ontdekken we dat we weten, maar eigenlijk ook niet weten.

Om meer te weten te komen doen we de vorm nog eens en ontdekken we dat de reis die we daarvoor hebben gemaakt hetzelfde lijkt, maar steeds weer anders voelt. Telkens weer. De vorm is hetzelfde, maar eigenlijk ook niet hetzelfde. Zijn we nu aan het groeien?

Zeker, maar probeer die groei niet te definiëren, maar te ervaren. Zoals Lao Zi schreef: 'de Dao die we kunnen benoemen is niet de echte Dao'.

Voel en je zult de kleinste details ontdekken.

[1] ook wel geschreven als qiao in zowel 1e als 3e toon.

[2] Chinese-English dictionary, Revised Edition, Foreign language teaching and research press, ±20.000 karakters en Schorre, J., How to grasp the birds tail, 1997.

- [3] voor zover bij mij bekend is alleen bij de traditionele Yangstijl 43 vormen Qi Shi zo uitgebreid dat het deze geboorte zo duidelijk representeert. Andere Yangstijlen bewegen alleen de armen omhoog en omlaag in Qi Shi en zijn waarschijnlijk een verkorte vorm. Zie ook 'De vijf principes van Yin en Yang', Taiji-vizier juli 2002.
- [4] Vertaling uit 'The Classic of the Dao - a new investigation', Wang Keping, Foreign Languages Press Beijing, 1998.
- [5] Fu Zhongwen, Mastering Yang Style Taijiquan, 1999, North Atlantic Books
- [6] Lied over de essentie en toepassing van taijiquan, Li Ching-lun.
- [7] Copyright 2001-2003 Kris Oosting. De illustratie toont het ontstaan van het universum en het leven daarin.