

Wat is t'ai chi ch'uan?

T'ai chi ch'uan, letterlijk 'grote ultieme vuist', is een van de meest verfijnde Chinese gevechtkunsten. De oorspronkelijke t'ai chi ch'uan was zowel energiek als rustig, opgebouwd uit harde, zachte, snelle en langzame bewegingen, met totale lichaamscoördinatie en grote geestelijke beheersing. In een echt gevecht kon de t'ai chi ch'uan-meester zich zacht maken als katoen, maar op het moment dat hij een stoot plaatsde hard worden als staal. Het ene moment was hij zo onbeweeglijk als een berg, het volgende moment zo snel als de golven van de oceaan. Het bereiken van dergelijke onvoorspelbare wisselende veranderingen in dynamiek kan leiden tot het hoogste niveau van gevechtstechniek, zowel in competities tussen meesters als bij zelfverdediging tegen inbrekers en straatvechters.

Deze interacties van harde en zachte tactiek, en van yin en yang, zijn alle gebaseerd op een bekend concept uit de Chinese filosofie, uiteengezet in de I Tjing (het Boek der Veranderingen). Daarom werden het symbool van yin en yang en de naam t'ai chi aan deze gevechtkunst gekoppeld. Vroeger was t'ai chi een kostbaar geheim, alleen onderwezen aan enkele uitgekozen volgelingen die zowel lichamelijk sterk als geestelijk gezond waren.

De gracieuze, langzaam-vloeiende stijl van de tegenwoordige t'ai chi ch'uan, gecombineerd met totale ontspanning van lichaam en geest, is pas ontwikkeld in de jaren dertig van deze eeuw. De bekende Yang-familie verfiende de t'ai chi ch'uan-vorm gedurende drie generaties. Deze unieke vernieuwing maakte t'ai chi ch'uan toegankelijk voor iedereen; jong en oud, mannen en vrouwen, sterken en zwakken. T'ai chi kan geen blessures veroorzaken, het kan gedaan worden zonder apparatuur en zelfs in een kleine ruimte. Hierdoor is het aantal t'ai chi ch'uan-beoefenaars enorm gegroeid. Vandaag de dag wordt het in China, Zuidoost-Azië, Noord- en Zuid-Ame-



Professor Cheng Man-Ching
World-Renowned Grandmaster of Tai Chi Chuan

rika en Europa door miljoenen mensen dagelijks beoefend. Het is niet onwaarschijnlijk dat in de toekomst miljarden mensen deze oude gevechtsskunst zullen gaan beoefenen.

Tegenwoordig wordt t'ai chi ch'uan gezien als een Chinese gevechtsskunst en als een vorm van gymnastiek. Bij de meeste vechtsporten is het in het heetst van de strijd moeilijk kalm en ontspannen te blijven. De langzame en vloeiende bewegingen van t'ai chi ch'uan werken ontspannend op lichaam en geest, ondersteunen de stroom van vitale energie (chi) waardoor stijfheid plaatsmaakt voor flexibiliteit en goede lichaamscoördinatie. Zo kunnen vechters het hoogste niveau in de kunst van zelfverdediging bereiken. Dagelijks beoefend heeft het een positieve invloed op de geestelijke ontspanning en door een betere bloedcirculatie op de lichamelijke gezondheid, waardoor de weefsels optimaal voorzien worden van zuurstof. T'ai chi ch'uan kan soms verschillende ziekten voorkomen of genezen, zoals artritis, reuma en hoge bloeddruk. T'ai chi ch'uan is werkelijk onbetaalbaar.

Een innerlijke gevechtsskunst

Alle bewegingen van t'ai chi ch'uan worden geactiveerd door drukveranderingen in de onderbuik. Als de druk groter wordt, bewegen de armen naar buiten en omhoog. Als de druk kleiner wordt, gaan de armen naar beneden en omlaag. De armen bewegen nooit vanuit zichzelf zonder druk vanuit de onderbuik. Chinese t'ai chi ch'uan-beoefenaars zeggen vaak: 'Laat in de t'ai chi ch'uan-bewegingen de armen nooit alleen of onafhankelijk bewegen.' Doen ze dat wel dan is het geen t'ai chi ch'uan.

Druk vanuit de buik is de bron van alle kracht; dit geldt in het bijzonder voor het middelpunt van de buik, ook wel 'Tan Tien' genaamd. Tan Tien betekent letterlijk 'Cinnaber-veld', wat aangeeft dat het een belangrijk energetisch gebied is. Als we t'ai chi ch'uan beoefenen, concentreren we onze geest op deze plek in de onderbuik, en laten we geest, lichaam en energie als eenheid in actie komen. Alle bewegingen van t'ai chi ch'uan komen dus tot stand door de energie vanuit het centrum van het lichaam en niet van buitenaf. Vanuit deze gedachtegang noemt men t'ai chi ch'uan een 'innerlijke gevechtsskunst'.

Korte karakterschets

T'ai chi ch'uan is de bekendste van de Chinese innerlijke gevechtkunsten. Het legt meer nadruk op lichaamscoördinatie en de chi dan op het ontwikkelen van spierkracht. De mentale concentratie, diepe ademhaling, ontspanning, het verlagen van het zwaartepunt en het herhaald wisselen van het gewicht met drukopbouw in de onderbuik brengen een enorme inwendige energiestroom door het lichaam teweeg. Dit leidt tot de specifieke t'ai chi ch'uan-bewegingen.

De langzame, zachte en rustige t'ai chi ch'uan-bewegingen zijn als de golven van de oceaan. Zij vloeien in elkaar over waardoor er een continue stroom van energie ontstaat, schijnbaar zonder begin of einde. Deze rustige bewegingen, gecombineerd met ontspanning van lichaam en geest, worden ook wel 'meditatie in beweging' genoemd.

Tijdens de bewegingen stelt men zich voor in een gevecht gewikkeld te zijn met meerdere tegenstanders. Deze gevechtstraining, uitgevoerd in slow motion, op dezelfde manier als een beginner leert te typen, helpt de spieren en gewrichten te ontspannen, en zorgt automatisch voor de goede lichaamshouding en een stabiel lichaamszwaartepunt. Je krijgt er een goede coördinatie door, waardoor slechte gewoontes en fouten voorkomen worden, je krijgt meer energie voor de dagelijkse bezigheden, doordat er minder energie verloren gaat. T'ai chi is tevens een prima training voor bokkers en andere gevechtsporters als voorbereiding op een belangrijk gevecht of als dagelijkse training.

De langzame bewegingen van t'ai chi ch'uan boeien voornamelijk de wat meer intellectuele en volwassen mensen, omdat je moet luisteren naar je lichaam en bij jezelf te rade moet gaan om de basisprincipes te begrijpen en meer te doen dan alleen schoppen en slaan op basis van spierkracht. Blijf je rustig en ontspannen dan kun je

met elk probleem leren omgaan. Mannen en vrouwen, ouderen en jongeren, zwakkeren en sterken, iedereen kan profijt hebben van het regelmatig uitvoeren van de t'ai chi ch'uan-bewegingen, of het nu gaat om lichamelijke gezondheid, je psychisch welbevinden, zelfverdediging of alleen om de vreugde van het bewegen.

Fysieke en mentale gezondheid

Chinezen weten al eeuwen lang dat t'ai chi ch'uan uitstekend is voor je fysieke en mentale gezondheid. Op het fysieke niveau stimuleert het de vertering, ondersteunt het de bloedcirculatie en de werking van de nieren en voorziet het het lichaam van rijke hoeveelheden zuurstof door diepe en natuurlijke ademhaling.

Mensen die langere tijd trouw t'ai chi ch'uan beoefenen gaan er fysiek steeds meer op vooruit. Het lichaamsgevoel wordt automatisch gereguleerd, onafhankelijk of men tevoren een over-, of ondergewicht had. De bloedvaten worden soepeler waardoor hoge bloeddruk wordt voorkomen of zich normaliseert en de slagaderen verhar-den niet. De huid wordt zacht en rozig. De spieren worden zacht en elastisch maar kunnen zich als dit nodig is met geweldige kracht verharderen, zoals in het geval van zelfverdediging.

T'ai chi ch'uan is goed voor iedereen, of het nu een gespierde man is of een slanke vrouw, een actieve puber of een grijsjarige oma. T'ai chi ch'uan belast het lichaam niet met ruwe bewegingen maar versterkt de natuurlijke lichaamsbewegingen. Het bezorgt de beoefenaar de beste vorm van gezondheid en vitaliteit.

T'ai chi ch'uan heeft een weldadige uitwerking op lichaam en geest. Vanaf onze geboorte worden we gedreven door instinctieve verlangens naar voedsel, comfort, liefde en andere prettige dingen. Deze verlangens worden steeds sterker naarmate een baby een kind en het kind een volwassene wordt. Ze worden oneindig groot bij ons streven naar vriendschap, liefde, huwelijk, rijkdom en succes, of alleen maar naar het overleven van een hongersnood of in tijden van oorlog. Dit geldt voor mensen die in onderontwikkelde landen wonen net zo goed als voor mensen in een technologisch hoogontwikkeld land, of men nu rijk of arm is, mooi of lelijk, succesvol of anderszins. De problemen kunnen verschillen, maar het effect

op ons is hetzelfde. Wij lijden onder onze frustraties en spanningen en dit resulteert in wat psychologen 'stress' noemen, wat schadelijk is voor lichaam en geest.

T'ai chi ch'uan kan ons lichamelijk en geestelijk weer sterk maken. De langzame en rustige bewegingen werken als een soort smering voor elk gedeelte van het lichaam en kalmeren de geest. Dit eeuwenoude systeem maakt ons denken helder, houdt ons in toom en kalmeert de geest, zodat we beroepsmatig en sociaal goed kunnen blijven functioneren in deze heftige moderne wereld. Het stelt de mens in staat om, wat de oude Chinezen noemden, 'de gulden middenweg' te bereiken, waarin verlangens en frustraties effectief in toom worden gehouden, wat het individu ten goede komt.

Het is geen wonder dat vele duizenden mensen in Europa t'ai chi ch'uan ontdekten hebben als een weldadige oefening voor het lichaam en een effectieve spirituele voorbereiding op de problemen van alledag.