

en niet weten hoe het zal aflopen. Daardoor groeit ons vertrouwen dat we met elke situatie die we tegenkomen kunnen werken. Hoewel er geen enkele garantie is voor de afloop, creëert onze volledige inzet op zich al stabiliteit in ons, waardoor keuzes, besluiten en actie zonder enige inspanning tot stand komen.

Meeestal is dat niet hoe we naar dat proces kijken. We denken dat we gemotiveerd moeten zijn om iets te kunnen doen. Aan het eind moet er een beloning zijn die het de moeite waard maakt. Maar die instelling maakt van ons een circusdier dat zijn kunstsjes vertoont om iets lekkers te verdienen. Is de hoop op een lekker hapje een ware bron van kracht of motivatie? Ik denk dat de meeste mensen het er wel mee eens zijn van niet. Het is niet moeilijk te zien dat een dergelijk motivatiemechanisme ertoe leidt dat we, op het moment dat het echt tegenzit en er geen redding in zicht is, bijna flauw zullen vallen, net als Vasalisa.

Uit ervaring weet ik dat een van de waardevolste aspecten van onze taji-training, en van alles waarvoor we veel moeten oefenen en ons volledig moeten inzetten, het positieve effect is dat dat leerproces heeft op onze hele levensinstelling. Als we ons de lessen die we erdoor leren echt ter harte nemen, wordt ons leven ongelofelijk rijk. Mooie momenten én moeilijke momenten horen bij het leven. Zowel mooie als moeilijke momenten herbergen een enorme rijkdom in zich. Soms bieden moeilijke tijden ons zelfs nóg meer kansen, omdat ze van ons vergen dat we nóg meer geven dan anders. De inspanning die dat van ons vraagt wordt een bron van nieuwe energie.

Ik heb van Sarah geleerd hoeveel ongebreidelde inzet ons oplevert, zelfs als we ons voor een enorme uitdaging gesteld zien. Sarah had zich opgegeven voor een van mijn intensieve jaartrainingen, die bestond uit acht weekendtrainingen in een periode van twaalf maanden. In die periode leerde de groep de hele vorm. Toen Sarah, een pianolarares, het tweede weekend terugkwam had ze duidelijk problemen: ze was vrijwel alles vergeten wat ze in het eerste weekend geleerd had. In dat

tweede weekend herhaalden we enkele dingen die we de eerste keer gedaan hadden, maar de rest van het weekend werkten we aan het tweede deel van de vorm. Toen Sarah het derde weekend terugkwam kende ze alleen een paar bewegingen waar we in het eerste weekend aan gewerkt hadden.

Ik wist dat het heel moeilijk voor haar zou worden om de hele vorm te leren in de weekends die gepland waren. Toen ik haar voorstelde om een gewone wekelijkse cursus te gaan doen of privélessen te nemen, omdat dat waarschijnlijk beter voor haar was, wees ze mijn voorstel rustig maar resoluut van de hand.

'Ik wil het blijven proberen. Ik weet dat ik langzamer ben dan de anderen, maar ik hoop dat ik toch langzaam maar zeker vooruit ga. Telkens als ik een beweging leer, is dat een cadeautje voor me. Ik vind het prima zoals het gaat. Is het voor jou ook oké?' Ik zei snel ja en we gingen verder met de les.

Aan het eind van het jaar had de rest van de groep de hele vorm geleerd, maar Sarah kende pas een derde daarvan. In het najaar begon ze net als de andere groepsleden aan het tweede jaar, maar ze ging daarnaast ook meedoen aan een wekelijkse groep. Na twee jaar konden we een fles champagne ontkurken om te vieren dat Sarah de hele vorm kende. Toen we een toast op haar uitbrachten, stroomden de tranen over haar wangen. Ze bedankte iedereen en gaf toen een korte speech:

'Ik heb heel vaak op het punt gestaan op te geven. De reden dat ik dat niet gedaan heb was dat ik op die momenten steeds aan mijn pianoleerlingen dacht. Heel vaak willen ze het opgeven als ze op een moeilijk punt komen, vooral als ze de indruk hebben dat ze niet vooruitgaan. Ik dacht dan aan de dingen die ik op zo'n moment doe om hen te helpen en de dingen die ik tegen hen zeg. En dan zei ik die dingen tegen mezelf. Het was ongelofelijk wat er dan met me gebeurde.'

Ze keek naar mij en hief het glas. 'Bedankt dat je me de kans gegeven hebt taji te leren ... en bedankt dat je het me niet makkelijk gemaakt hebt.'

Pas vele jaren later begreep ik Sarahs vraag: 'Is het voor

Kantel dan het bekken iets naar voren en breng de armen tegelijkertijd iets omhoog en naar voren. Aan het eind van de beweging zijn de handen een schouderbreedte van elkaar en bijna een armlengte van het lichaam af.

Je kunt deze laatste aanwijzingen op verschillende manieren zien. Eén manier is dat je je voorstelt dat je met je voet een springveer indrukt. Op een bepaald moment komt de springveer met kracht omhoog en stroomt de energie door je heen naar je armen en helemaal tot in je vingertoppen. Als iemand op dat moment voor je staat wordt die, onder de juiste omstandigheden, enigszins omhoog en zeker achterwaarts gelanceerd.

We moeten een beetje oppassen met dat beeld van de springveer, zodat de beweging niet hockig wordt. Het is juist een hele vloeitende beweging, die van ons vergt dat we rustig en diep zijn, intens en toch in staat om makkelijk te bewegen.

Als je de stand wilt zien van iemand die *Duwen* prachtig uitvoert, moet je eens kijken naar de foto achterin het boek van Cheng Man-Ch'ing en Robert Smith, *T'ai chi: de meest verbeven oefening voor gezondheid, sport en zelfverdediging*¹⁰. Professor Cheng heeft zojuist de beweging *Duwen* uitgevoerd tegen een jonge man die inderdaad omhoog en naar achteren vliegt. De stand van de meester is perfect uitgelijnd, alsof het hem geen enkele inspanning kost.

18 Ons centrum vinden

De beweging *Duwen* is, de naam zegt het al, rechttoe rechtaan. We brengen ons gewicht in het achterste been, heffen onze armen, brengen dan ons gewicht naar voren en duwen. Afhankelijk van hoever we in onze training zijn kan het eruit zien of we een koelkast verschuiven of tikkertje spelen met een licht briesje.

Hoewel *Duwen* er dus relatief makkelijk uitziet, is het de moeilijkste taiji-beweging om ontspannen uit te voeren. Als

Duwen echt goed wordt uitgevoerd gebeurt dat met minimale inspanning, optimale uitlijning van het lichaam en optimaal gebruik van onze lichaamskracht. Op het moment dat we ook maar één van onze armen spannen onze spieren zich echter al aan, onze borstkas gaat dicht, onze ogen knijpen zich enigszins dicht en als we onze handen omhoog brengen zijn de vingers gespannen; zelfs onze lippen verstrakken. We denken dat we 'iets moeten duwen', terwijl we juist al onze ideeën over duwen moeten laten varen.

Taiji wordt vaak beschreven als de kunst van kracht zonder inspanning. Met *Duwen* leren we zien dat kracht zonder inspanning niet betekent dat we helemaal geen inspanning leveren, maar dat we geen extra of overdreven inspanning leveren. Om dit te bereiken moeten onze uitlijning, de hoeveelheid energie die we gebruiken, onze timing en de manier waarop we de techniek uitvoeren perfect op elkaar zijn afgestemd. Het vinden van die connectie lijkt op een situatie waarin we een routebeschrijving hebben om ergens te komen die geschreven is in een taal die we niet kennen. Om die plaats uiteindelijk te bereiken zijn heel wat vertaalwerkzaamheden nodig en moeten we heel wat pogingen doen. Maar het is de moeite waard. Als we die connectie uiteindelijk ervaren is dat een van de grootste bronnen van welbevinden die we in taiji kunnen vinden.

Er is een belangrijke partneroefening in taiji die zijn naam aan *Duwen* ontleent: *push-hands* of *pushing hands*, in het Chinees *tui shou*. Een van de belangrijkste dingen die we in *push-hands* leren is de duwbeweging van een ander te neutraliseren en die energie terug te dirigeren naar die persoon, zodat die weggeduwd wordt door zijn eigen kracht. Er zijn twee hoofd stijlen van *push-hands*: de vaste vorm en de vrije stijl.

De vaste vormen zijn korte reeksen van een aantal bewegingen uit de taiji-vorm, die samen een *push-hands*-vorm maken. Meestal beginnen leerlingen met 'enkelhandige' *push-hands*-oefeningen, waarbij de partners, met ofwel hun rechterpol- sen ofwel hun linkerpol- sen tegen elkaar, afwisselend de ander