

BUQI, het gebruik van taijikrachten voor healing

door Dr. Shen Hongxun

Tegenwoordig is taijiquan als selfhealingstechniek over de hele wereld populair. Dit genezend aspect wordt wel vermeld in boeken over taijiquan maar nergens wordt uitgelegd hoe je moet oefenen om deze selfhealingsfuncties te ontwikkelen. Meestal worden de bewegingen en hun toepassing in het gevecht uitvoerig beschreven en wordt het selfhealingseffect slechts terloops als neveneffect vermeld. Hoe is dit te verklaren? Om dit te begrijpen, moeten we in de geschiedenis van taijiquan gaan zoeken.

Een stuk geschiedenis

Volgens de overlevering werd taijiquan ontwikkeld door de taoïst Zhang Sanfong in de twaalfde eeuw tijdens de Mongoolse bezetting van China. In die tijd bestond taijiquan uit gevechtstechnieken waaronder de wushu-technieken (i.e. 'gevechtstechniek'). Het is pas in het begin van deze eeuw dat taijiquan een bredere toepassing kreeg toen meester Yang Chenfu vooral het gezondheidsaspect van taijiquan ging benadrukken. Dank zij hem won taijiquan enorm aan populariteit in China.

Taijiquan kan inderdaad zowel gebruikt worden in het gevecht als voor de gezondheid. De sterkte van taijiquan berust immers op de taijikrachten (taijijin¹)



die zich enkel bij een correcte beoefening kunnen ontwikkelen. De specifieke methodes om deze taijikrachten te ontwikkelen werden in China enkel onderwezen in Nanpai (i.e. de zuidelijke school van taijiquan). Daar leerden de studenten eerst de basiskrachten in hun eigen lichaam waar te nemen, nml. de vibratiekracht, de spontane bewegingskracht, de mentale kracht en de 'voelende kracht'. In een tweede stadium leerden zij deze krachten te controleren en te gebruiken in het gevecht

en voor selfhealing. Deze vorm van taijiquan werd de Taiji 37-methode genoemd. Bij deze methode worden de taijikrachten gebruikt volgens de principes van de taijifilosofie om in het gevecht de kracht van de tegenstander van richting te doen veranderen en tegen hemzelf te keren. In Taiji 37 worden dezelfde krachten gebruikt om de lichaamshouding te corrigeren en de binqi (zieke qi) uit het lichaam af te voeren om op die manier de gezondheid van de beoefenaar te verbeteren.

Deze kennis ging jammer genoeg verloren toen tijdens de tweede wereldoorlog de Nanpai-school verdween².

Anekdote

Een maand geleden kreeg ik een brief uit Chili van iemand die me vroeg of hij taijiquan zou kunnen gebruiken in het gevecht als hij de vorm van de 24 taijiquan houdingen uit een boek zou leren. Een goeie vraag! Mijn antwoord daarop is: "Dat is niet mogelijk omdat de vorm van de 24 taijiquan houdingen slechts een basisoefening is die niet aan de essentie van taijiquan raakt." Op de vraag of u met de vorm van de 24 taijiquan houdingen uw gezondheid kunt verbeteren zou ik antwoorden: "Misschien. Het hangt ervan af of u al dan niet oefent om uw gezondheid te verbeteren." Een Chinees gezegde luidt als volgt: "Als je soja zaait, zal je soja oogsten. Als je watermeloenen zaait, zal je watermeloenen oogsten." Als je taijiquan beoefent als een soort gym of dans, dan zal je dezelfde resultaten als met gymnastiek of dansen bereiken. Als je taijiquan op de traditionele manier beoefent, dan zal je het niveau bereiken van de vroegere taijiquanmeesters.

Het Buqi-systeem

Een nieuwe fase in de geschiedenis van taijiquan werd ingezet met mijn meester Professor Yao Huanzi. Hij gebruikte als eerste de taijikirachten om anderen te genezen. Zijn vroegtijdige dood verhinderde hem echter zijn bevindingen neer te schrijven. Door verder te experimenteren met zijn ideeën heb ik een compleet healingsysteem kunnen ontwikkelen: het Buqi-systeem. In dit systeem worden de taijikirachten die in het gevecht worden gebruikt in een zachtere vorm aangewend, niet om te doden maar voor genezing. Om een onderscheid te maken tussen de -soms dodelijke- taijikirachten en hun healende toepassing, spreken wij in het laatste geval van Buqi-krachten.



In Buqi worden vibratiekracht, spontane bewegingskracht en mentale kracht gebruikt om informatie naar de patiënt over te brengen die de lichaamshouding corrigeert en de binqi uit het lichaam afvoert. Hierdoor worden de fysiologische functies gereguleerd en worden positieve emotionele veranderingen tot stand gebracht.

Tijdens een Buqi-behandeling kan de patiënt het gevoel hebben dat iets zijn lichaam verlaat, of ervaren hoe het lichaam langer wordt en de wervelkolom zich corrigeert. Zo kunnen moeilijk te genezen ziektes waarvoor de westerse geneeskunst noch de traditionele Chinese geneeskunde de oorzaak kan aanwijzen, effectief behandeld worden. Soms zijn enkele Buqi-behandelingen voldoende om de symptomen te doen verdwijnen.

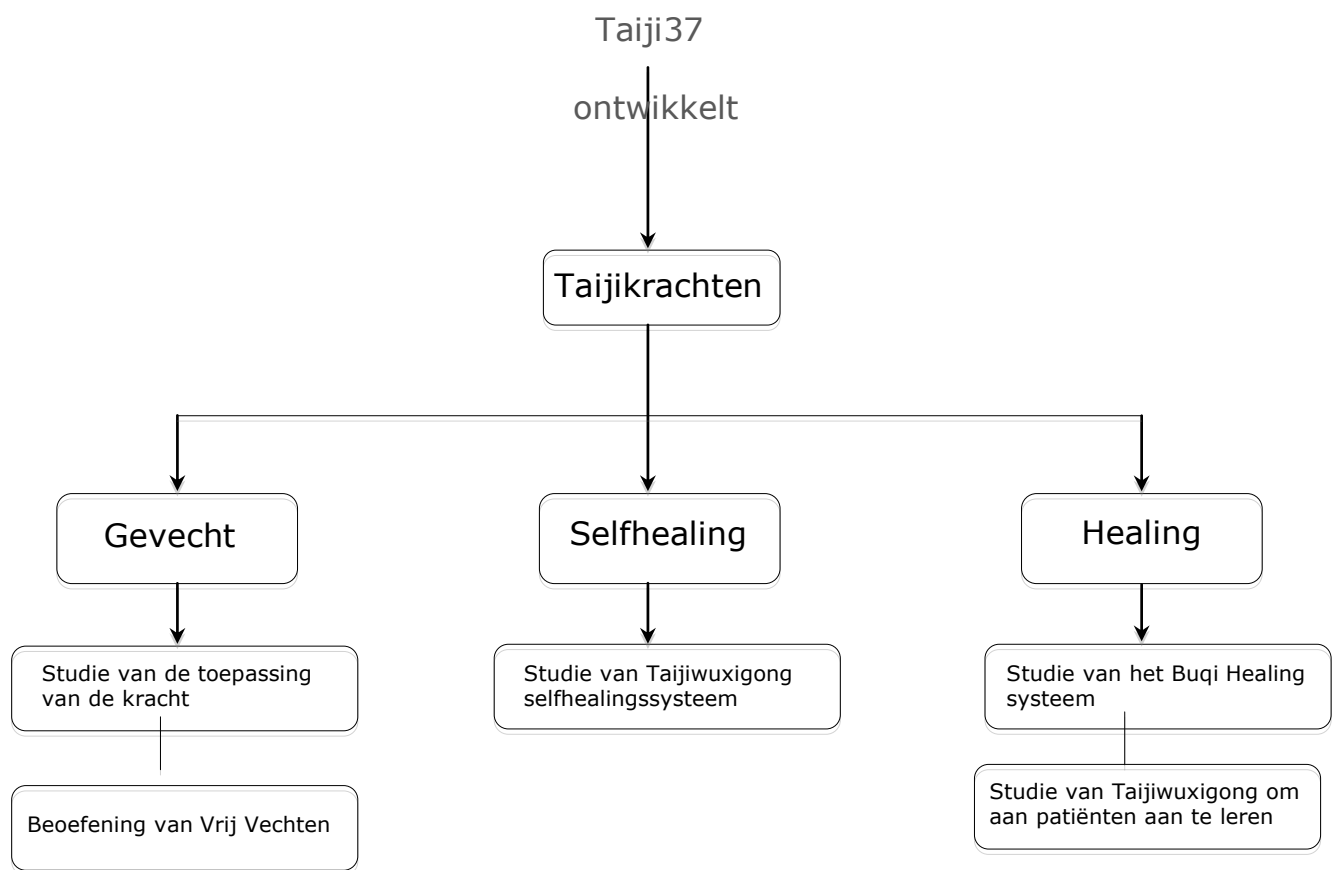
Tijdens een Buqi-behandeling kan de patiënt het gevoel hebben dat iets zijn lichaam verlaat, of ervaren hoe het lichaam langer wordt en de wervelkolom zich corrigeert. Zo kunnen moeilijk te genezen ziektes waarvoor de westerse geneeskunst noch de traditionele Chinese geneeskunde de oorzaak kan aanwijzen, effectief behandeld worden. Soms zijn enkele Buqi-behandelingen voldoende om de symptomen te doen verdwijnen.

Het gebruik van taijikirachten

Uit het vorige blijkt dat taijiquan verschillende functies kan hebben. In elk geval is het ontdekken en ontwikkelen van de taijijin de centrale idee van taijiquan. Alle taijiquanfuncties worden ontwikkeld vanuit de taijijin. Om uw niveau in

taijiquan te kunnen bepalen, moet u zich afvragen of u al dan niet taijikrachten hebt kunnen ontwikkelen.

Taijiquan bestaat niet enkel uit de vorm maar ook uit anderen oefeningen. Naargelang de toepassing die u het meest aanspreekt - gevecht, selfhealing of healing- kunt u met verschillende oefeningen verschillende richtingen uitgaan. Het schema dat hier volgt, zal u een duidelijk beeld geven van de mogelijkheden.



¹ zie het rapport van het Taijiquan Research Project 'Taiji krachten' Shen Hongxun Instituut 1992

² Als jongeling had ik het geluk in contact te komen met de kennis van Nanpai via meester Xia ZiXin, een directe vertegenwoordiger van de Nanpai school