

De 'Lege Kracht' in Taiji37

door Dr. Shen Hongxun

Elk jaar wordt er een groot zomerseminarie Taiji 37 georganiseerd, waaraan mensen van alle niveaus - beginners maar ook heel wat leraren- deelnemen. Taiji 37 is een lang geheimgehouden krachtige methode die ons in contact brengt met de verborgen, oorspronkelijke bewegingskrachten van taijiquan. Eén van de studenten heeft in 1995¹ een artikel geschreven waarin hij zijn sterke ervaringen alsmede die van anderen, onder meer in verband met Lege Kracht, beschreef. De discussies die hierrond ontstonden, werd de aanleiding tot dit artikel.



Het artikel van Paul Brewer (herst 1995) over de reacties van studenten op mijn Lege Kracht heeft discussies doen ontstaan rond de vraag of dit al dan niet waar kan zijn. Zonder fysiek contact en tot op een afstand van enkele meters, kan iemand de kracht die door mijn bewegingen tot stand komt, voelen en ontvangen. Deze kracht kan iemand duwen, over de grond laten rollen - zelfs door de deur naar buiten. Het is normaal dat mensen dit niet geloven als het niet persoonlijk hebben ervaren. En het is ook normaal dat mensen die het persoonlijk ondervonden hebben, dit met anderen willen delen.



Verschillende mensen, verschillende meningen

Wat is taijiquan? Hierover bestaan veel verschillende meningen omdat verschillende mensen taijiquan op verschillende niveaus begrijpen. Het is mij al dikwijls opgevallen dat de mensen meestal denken dat de taijiquanvorm uitsluitend besgtaat uit de bewegingen, de ontspanning en de ademhaling. Misschien heeft iemand hen beloofd dat, wanneer zij lang genoeg oefenen, dit tot een goede gezondheid, een lang leven, bijzondere vermogens en zelfs tot onsterfelijkheid kan leiden! Ze gaan dus oefenen en wachten tot deze verschijnselen zich voordoen. Wanneer zij Pushing Hands beoefenen, denken zij bovendien dat dit een gevechtsmethode van taijiquan is. Zij gaan ervan uit dat zij slechts stevig hoeven te staan, hun knieën openen, het staartbeen ietwat naar voren brengen en hun partners met brutaal geweld overwinnen. Zij denken dat zij spierkracht moeten gebruiken en nemen toevlucht tot bodybuilding en zandzaktrainingen. Later leren zij SanShou (Partner vorm) en denken weer dat dit een gevechtsmethode van taijiquan is. Of zij daar gelijk in hebben wens ik niet in dit artikel te bespreken. De studenten zijn er zich meestal wel van bewust dat alles voortdurend aan verandering onderhevig is, dat er altijd een ontwikkeling is van een basis naar een hoger niveau en van dit niveau naar een nog hoger niveau.

Hoe ikzelf taijiquan bestudeerde

Mijn begrip van taijiquan is ook gegroeid vanuit een niet-weten naar weten, van een basis naar een hoger niveau en van dit niveau naar een nog hoger niveau. Vijfenveertig [één zin ontbreekt op de scan van het artikel] meester Yao HuanZhi. Later studeerde ik ook met de meesters Tian ZhaoLin, Yu JiFu en anderen. Hij zei dat iemand die taijiquan op de juiste manier beoefent, verschillende soorten taijikrachten (taijijin) kan ontwikkelen en ontvangen. Er is een gezegde in China: "Het beoefenen van 'Quan' (uiterlijke vorm) zonder het beoefenen van 'Gong' is hetzelfde als niet oefenen." 'Gong' heeft betrekking op taijikrachten. Toen ik met de studie begon, startten wij met staande houdingen en waarbij wij op een reactie moesten wachten. In het begin kwamen vibraties van de aarde in het lichaam binnen. Later wilden de handen spontaan bewegen en de kracht die zo tot stand kwam werd steeds sterker. Deze specifieke spontane reacties leidden tot een vorm die uit de combinatie van staande houdingen bestond. Op een bepaald moment kon ik een spontane beweging in de onderbuik voelen die op de letter 'S' leek. Later kon deze kracht zowel in de centrale (of midden-)kanaal circuleren, als in het voorste en achterste kanaal en in het rechter en linker kanaal. Daarna leerde ik 'Pushing Hands zonder aanraken' om de Tingjin (luister- of waarnemingskracht) te ontwikkelen. Ook leerde ik hoe ik de kracht van de drie circulaties kon gebruiken om de verschillende taijikrachten te versterken en hoe ik deze kracht doorheen het zwaard en de lange stok naar buiten kon brengen. Daarna studeerde ik vrij vechten of 'Luan Chai Hua'. In het begin oefenden wij één tegen één, daarna één tegen twee, één tegen drie, dan tegen vijf, tien en op het laatst één tegen twaalf. Het was heel belangrijk dat, tijdens het vechten, niemand spierkracht gebruikte; niemand deed dus aan bodybuilding noch aan zandzaktraining.

Waarin onderscheidt zich mijn opleiding van de gebruikelijke taijiquantrainingen?

Het is belangrijk te weten dat er in taijiquan twee scholen bestaan: de Bei Pai (Noordelijke school) en de NanPai (Zuidelijke school). Mijn leraar, meester Yao HuanZhi was een leerling van dong Yingli en daarom van oorsprong een student van Bei Pai. Toen hij aan de universiteit van Han Zhou doceerde, studeerde hij bij meesters van de Nan Pai. Na zijn dood zocht ik een meester van de Nan Pai school. Ik ontmoette toen meester Xia ZhiXing en kreeg de kans om de Nan Pai technieken dieper te onderzoeken.

Lege Krachten

Lege Krachten met meester Yao HuanZhi.

Meester Yao's manier van onderwijzen verschilde van die van andere mensen. Hij bleef gewoon op z'n stoel zitten en behandelde zijn patiënten door zijn hand op hun hoofd of op hun rug te leggen. Tegelijkertijd observeerde hij zijn studenten en soms corrigeerde hij hun houdingen door enkel zijn ogen te gebruiken. De studenten voelden dan een kracht die door hun lichaam werd gevolgd en hen van positie deed veranderen. Soms haalde hij kunstjes met ons uit: zo duwde hij ons terwijl hij aan de andere kant van de muur stond, of tekende hij met zijn vinger een muur op de grond die dan weerstand boodt wanneer we tot op een bepaalde afstand naderden.

De Lege Kracht is een natuurlijk fenomeen maar veel mensen hebben ze nog nooit ervaren. Zij kunnen zich niet voorstellen dat zij zélf de mogelijkheid bezitten om een sterke Lege Kracht te ontwikkelen. Prof. Yao heeft ons eens verteld hoe hij de Lege Kracht ontdekte: " Ik deelde een kamer met meester Wang SiXian en op een dag raakten wij over iets in discussie. Omdat ik het niet met hem eens was, maakte ik een beweging met mijn hand. Op dat moment voelde meester Wang dat een kracht hem aanviel. Hij vroeg mij om dezelfde beweging nog eens te herhalen en hij voelde weer diezelfde kracht, hoewel wij 2m van elkaar verwijderd waren. Naderhand onderzochten wij dit."

De eerste keer dat ik Lege Kracht ervaren heb

Toen ik in Shanghai les gaf in taijiquan bezocht ik elke zondag verschillende parken met mijn studenten. Op een dag was ik in het FuXin park, samen met meester Shen YunPai, die ook een student van meester Tian ZhaoLin was, en een goede vriend van mij. Hij was met één van zijn studenten, Zhang, Pushing Hands aan het oefenen terwijl ik een eind verder met mijn rug naar hem toe stond. Plotseling duwde meester Shen YunPai zijn leerling Zhang, wat deze in mijn richting deed springen. Hoewel hij 5 meter van mij verwijderd was, had ik het gevoel dat iemand vlakbij was en stak mijn hand uit om mijzelf te beschermen. Toen ik dit deed -en nog voordat hij in mijn buurt kwam- stopte Zhang plotseling, keek over zijn schouder en begon zijn zij te wrijven. Iedereen lachte omdat Zhang dacht dat er iemand achter hem had gestaan; maar toen hij mij, nog steeds met uitgestoken hand, een eindje verder zag staan, begriep hij wat er gebeurd was. De toeschouwers vroegen hem wat hij gevoeld had en hij dat het precies aanvoelde alsof iemand hem een stoot gegeven had. Dit was de eerste keer dat ik wist dat ook ik de Lege Kracht kon gebruiken. Nadien heb ik met mijn studenten vele experimenten gedaan, zoals meester Yao HuanZhi dat met mij had gedaan.

Door de tijd heen hebben de taijijin (taijikirachten) verschillende functies vervuld. Zoals wij weten werd taijiquan door de daoïst Zhang SanFeng geïntroduceerd. Hij paste de taijikirachten toe in de oorlog tegen de Mongoolse invallers tijdens de Yuan dynastie (800 jaar geleden). Zo'n 70 jaar geleden was grootmeester Yang ChenFu de leider van een nieuwe stroming in taijiquan. Hij gebruikte de taijikirachten voor zelfhealing. Zo'n 50 jaar geleden was Prof. Yan HuanZhi de eerste die taijikirachten gebruikte om mensen te genezen. Zo zijn verschillende functies van taijiquan ontstaan. Wij spreken in dit verband over 'de drie mijlpalen in de geschiedenis van taijiquan', verwijzend naar deze drie meesters.

Taijiquan is niet mijn beroep. In mijn jeugd was ik sterk geïnteresseerd in taijiquan als gevechtscunst en heb daarom met vele verschillende meesters gestudeerd en vele verschillende wushu-stijlen geleerd. Later wijdde ik mij hoofdzakelijk aan de geneeskunde. Ik beoefende minder het vechten en kreeg meer interesse om de taijikirachten in de geneeskunde te introduceren ten behoeve van gezondheid en genezing. Zo ging ik dus eigenlijk de weg op van Prof. Yao HuanZhi. Vanuit zijn onderricht heb ik dan het Buqi healing systeem tot een volledig healing systeem ontwikkeld, gebaseerd op het gebruik van de taijikirachten via verschillende handtechnieken. De Lege Kracht wordt hierbij dikwijls toegepast.

Taiji 37

Tien jaar geleden ben ik naar het westen verhuisd. Omdat mijn lange geschiedenis van taijiquanstudie en -beoefening gekend werd, vroegen de mensen of ik hen kon onderwijzen. Wanneer ik mijzelf met mijn meesters vergelijk, zou ik mij nooit als een taijileraar willen beschouwen omdat ik het gevoel heb dat mijn kennis te beperkt is. Maar als ik zag wat er allemaal over taijiquan geschreven werd, had ik het gevoel wél te moeten onderwijzen. Ik was namelijk bang dat, wanneer mijn generatie terug naar de kosmos zou gaan, de kennis van taijiquan volledig verbroken zou zijn. Bai Pai taijiquan kent vele leraren zodat ik het niet nodig vond dit te onderwijzen. Maar omdat Nan Pai Taijiquan bijna verloren gegaan is, wou ik vermijden dat het zou uitsterven. Acht jaar geleden ben ik Taiji 37 beginnen onderwijzen (jaarlijks in een vijfdaagse seminarie), als inleiding op de Nan Pai wijze van taijiquan beoefening.

Ik onderwijs 37 normale taijihoudingen als staande oefeningen. Van hieruit krijgen de mensen, op spontane wijze, verschillende taijijin, zoals Ting Jin (de luisterkracht), Cun Jin (de korte kracht), ZiDi Jin (de buigende kracht), Ling Kong Jin (de lege kracht), en nog andere. Het unieke hierbij is dat er spontane bewegingen opkomen terwijl men in een bepaalde houding staat. De kracht komt vanuit de dantian in de onderbuik en kan de vijf mai (grote kanalen) openen en de drie circulaties door deze kanalen activeren wat tot het ontstaan van taijikrachten leidt. Deze krachten kunnen aangewend worden om te vechten, of om zichzelf of anderen te healen. Zij kunnen het niveau van elke taijiquanstijl of van andere systemen in de martiale kunsten verhogen.

Tijdens de cursus help ik de studenten door middel van informatie-overdracht, om deze kracht te verkrijgen en te ontwikkelen. Hierdoor kunnen bewegingen en emoties teweeggebracht worden zoals beschreven door Paul Brewer. Vaak zijn studenten geïnteresseerd in de Lege Kracht, terwijl ik zelf meer geïnteresseerd ben in haar toepassing in de geneeskunde. Beoefenaars van verschillende stijlen, waarvan meer dan 40% leraar zijn, komen naar deze cursus. Zij voelen een verbetering van hun niveau van taijiquan, niet alleen wat de krachten betreft maar ook in de vorm zelf, dank zij een grotere soepelheid die de bewegingen mooier maakt. Vele mensen ondervinden ook dan hun gezondheid verbetert. Deze lessen hebben inmiddels zoveel succes dat ik deze 5-daagse cursus in drie verschillende landen onderwijs : België, Frankrijk en Engeland.

¹ zie TAI CHI CHUAN The journal of the Tai Chi Union for Great Britain Nr. 5 Autumn 1995