

EEN KLEINE STUDIE OVER DE BETEKENIS VAN DE DERTIEN HOUDINGEN IN T'AI CHI CHUAN

*"Understanding these principles,
one can begin to discuss
the tao of selfcultivation"
(Yang-familie 40-hoofdstukken, nr 18)*

Probleemstelling

Wie vertrouwd is met t'ai chi chuan, is op de hoogte van het bestaan van verscheidene stijlen en meerdere reeksen, die voorkomen in vele verschillende lengten, uitgedrukt volgens het aantal vormen dat de reeks bevat. Hierbij neemt "108" een opvallende plaats in, niet in het minst omdat 108 op zich al een bijzonder getal is¹.

Ondanks deze diversiteit van stijlen en reeksen, is bekend dat de "kern van t'ai chi chuan", kan omschreven worden als "de dertien houdingen" (shi san shi), dwz 8 poorten en 5 verplaatsingen. Als toelichting daarbij wordt meestal vermeld dat de 8 poorten overeenstemmen met de pa kua (8 yin/yang-trigrammen), en de 5 verplaatsingen met de wu xing (5 fasen: hout, vuur, aarde, metaal en water).²

Daardoor krijgt men de informatie dat t'ai chi chuan diep geworteld is in, en verbonden is met de Chinese cultuur. Mogelijk kadert de discipline zelfs in de eeuwenoude Chinese "traditie" van geheime krijgskunstgenootschappen, zoals de "Acht Trigrammen-sekte" (pa kua chiao³), die een politieke tegenmacht betekenden voor de Chinese overheden⁴.

Wie zich echter, van hieruit vertrekkend, wil verdiepen in de concrete en specifieke betekenis van de 8 basistechnieken, komt na lezing van de "t'ai chi classics" al snel tot de vaststelling dat dit niet zo vanzelfsprekend of eenduidig is.

Met deze korte tekst wil ik een stap zetten om die invulling te verhelderen. Daartoe wil ik eerst graag de trigrammen zelf toelichten.

¹ Zie het overzicht op Wikipedia: [http://en.wikipedia.org/wiki/108_\(number\)](http://en.wikipedia.org/wiki/108_(number))

² Zie bv de website <http://www.taichi-uden.nl/filosofie.html>

³ Zie inleiding <http://ci.nii.ac.jp/naid/110002368001/en>, en

"Well-developed gentry and merchant networks were tapped and used to encourage the "good people" to remain loyal, to defend the urban centers, and to check the expansion of the rebels on a limited basis. When trained soldiers finally arrived to relieve beleaguered cities and villages, the rebels were no match for them." in Susan Naquin

<https://kb.osu.edu/dspace/bitstream/1811/5983/7/Conclusion.pdf>

De verhouding van t'ai chi chuan tot de geheime krijgskunstgenootschappen blijkt dubbelzinnig: enerzijds is er een overduidelijke filosofische overeenkomst, anderzijds behoorden verschillende t'ai chi chuan meesters tot de "good people" die hun dorpen beschermden tegen de rebellen in afwachting van de komst van het leger. Zie ook "Rebellion at Home" in Douglas Wile, "Lost T'ai-chi Classics from the Late Ch'ing Dynasty", blz 5-7.

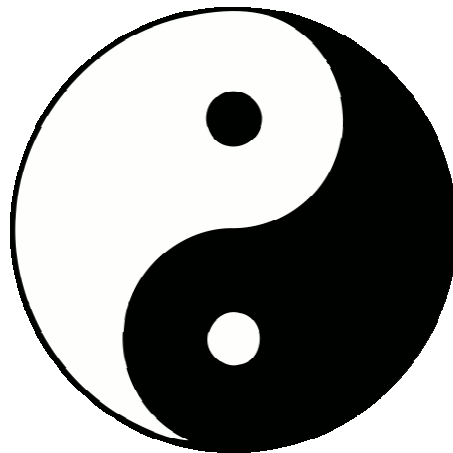
⁴ Met uitzondering van de Ming-dynastie (?), die zelf haar bestaan te danken had aan een opstand van de "Rode Tulband"-sekte.

Enige toelichting over pa kua en wu xing

In de Chinese kosmologie ziet men de oorsprong van onze wereld in de "Grote Leegte", het Wu Chi. Voor het taoïsme is dit "de Tao", de oorsprong, die niet onder woorden kan gebracht worden, maar waarover men wel veel spreekt. Wu Chi verandert in T'ai Chi ("Het Grote Ultieme") door en na het verschijnen van yin (het vrouwelijke) en yang (het mannelijke principe). De oorsprong, het Wu Chi of de Tao, ziet men echter ook soms als vrouwelijk, als de "oermoeder", een beetje zoals alle baby's embryonaal ooit meisjes waren.

Uit Wu Chi komt T'ai Chi. In T'ai Chi bestaat het pure, onvermengde niet. Al het mannelijke bevat iets vrouwelijks, al het vrouwelijke bevat iets mannelijks. Beide vormen geen tegenstelling, maar zijn elkaar aanvullende delen, complementair, en bron van kosmisch evenwicht.

De eenheid van het vrouwelijke en het mannelijke als basis van de kosmische orde wordt voorgesteld door de "yin-yang-cirkel", de "tai chi tu":



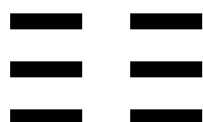
Yin en yang stelt men tevens voor door een soort binaire schrijfwijze, waarbij een volle lijn het mannelijke yang, en een onderbroken lijn het vrouwelijke yin aanduidt. Hedendaagse wiskundigen gebruiken 1 en 0

———— is yang (1)
— — — is yin (0)

Door yin en yang binair te combineren kan men trigrammen maken. Een trigram dat volledig yang is, wordt dan (111):

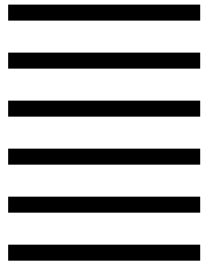


Een trigram dat volledig yin is, wordt (000):

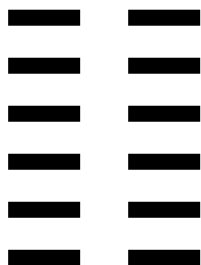


Elk van de trigrammen kan met een "innerlijke" en een "uiterlijke" betekenis gelezen worden. Zo kan men deze trigrammen combineren tot hexagrammen, die elk een extern en een intern aspect van een bepaald thema verbeelden.

Een volledig yang-hexagram is:



Een volledig yin-hexagram is:



Tussen deze uitersten zijn vele combinaties mogelijk, 64 in het totaal. Zij stellen de "veelheid der dingen" voor. De Chinese kosmologie verklaart op die manier de diversiteit in ons bestaan: de duizenden verschijnselen van de wereld zijn op hun manier combinaties van yin en yang, welke op hun beurt afkomstig zijn uit Wu Chi, de Grote Leegte. De yin-yang filosofie legt een verband tussen het kleinste en eenvoudigste in ons dagelijks leven, en de kosmologische oorsprong ervan.

De studie van de 64 hexagrammen is het domein van de "I Ching", "het boek der Veranderingen", een van de oudste Chinese geschriften. De I Ching brengt de kosmologie, maar wordt ook als divinatie gebruikt, een beetje zoals tarot in het Westen. Om die studie mogelijk te maken, is het nodig de hexagrammen te ordenen, en daar begint een hele discussie. Er zijn immers vele systemen en volgorden denkbaar om van "volledig yin" naar "volledig yang" te evolueren. Daarvan zijn er drie bekend: de "Vroegere Hemelse Orde" (van Fu Xi), de "Latere Hemelse Orde" (van Wen King) en de orde die men vond op een tweeduizend jaar oud manuscript op de archeologische site van Ma Wang Dui.

De "Vroegere Hemelse Orde" is wiskundig eenvoudig, maar mythisch van oorsprong. De wiskundige code van de "Latere Hemelse Orde" werd daarentegen pas in 2006 "gekraakt", maar ze heeft wel een duidelijke historische oorsprong.

Het verschil tussen beide ordeningen is meer dan louter wiskundig. De centrale as van de "Vroegere Hemelse Orde" is "Hemel en Aarde", en beoogt letterlijk om de mens in de hemel te brengen, terug naar zijn oorspronkelijke en seksueel-onbezoedelde natuur. Het is een transcendente wereldvisie. Bij de "Latere Hemelse Orde" bekleden "Water en Vuur" de centrale positie, en hier beoogt men "het goede

leven", hier en nu, immanent. De "Vroegere Hemelse Orde" wordt gezien als de perfectie, het ultieme; de "Latere Hemelse Orde" als het onvolmaakte, de wereld zoals hij is, de wereld van vreugde en leven, maar ook van ziekte en dood.

De keuze voor één van beide orden bij de interpretatie van de I Ching is dan ook erg betekenisvol. De taoïstische alchemie streeft bij voorbeeld naar het transformeren van de Latere Orde tot de Vroegere door middel van gepaste meditatietechnieken. Zij leren daartoe solitaire meditaties, of ook een "seksuele yoga" die het zich-niet-laten-meeslepen-door-passie-of-begeerte aanleert om zo de "deelnemers" elkaar te laten "energetiseren".

Deze innerlijke alchemie, alleen of in koppel, beoogt de omzetting van het onvolmaakte in het perfecte, het ultieme. Maagden hebben daarin, omwille van hun "minder seksueel-gedegenereerde aard", uiteraard al een stapje voor op anderen. Misprijzen voor het gewone leven is nauw verbonden met deze drang naar transcendente spirituele zuiverheid.

Omdat 64 hexagrammen wel erg veel zijn, werkt men dikwijls met de kern ervan, de 8 trigrammen, de pa kua. Deze zijn:



HEMEL (Ch'ien), "Het Scheppende"



WIND (Hsün), "Het Zachte"



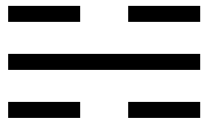
VUUR (Li / Feng), "Het Vasthoudende"



MEER (Tui), "Het Vrolijke"



BERG (K'ên), "Het Onbeweeglijke"



WATER (K'an / Shui), "Het Afgrondelijke"



DONDER (Chen), "Het Opwekkende"

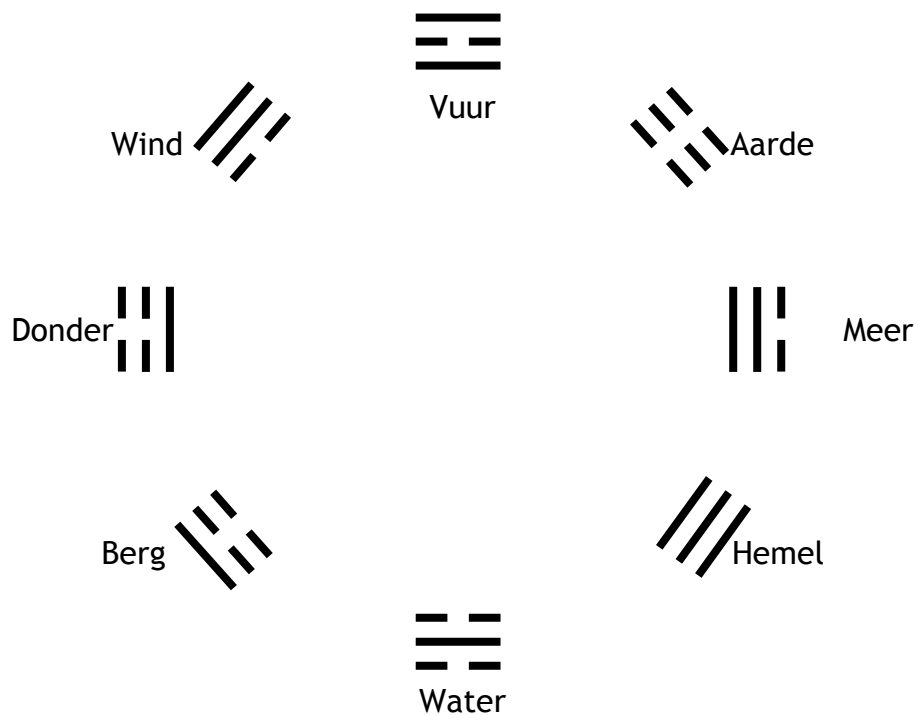


AARDE (K'un), "Het Ontvankelijke"

De pa kua kunnen eveneens zowel het transcendente van de "Vroegere Hemelse Orde", als het immanente van de "Latere Hemelse Orde" verbeelden. In combinatie met de windrichtingen (het Zuiden bovenaan), geeft dat deze voorstellingen:

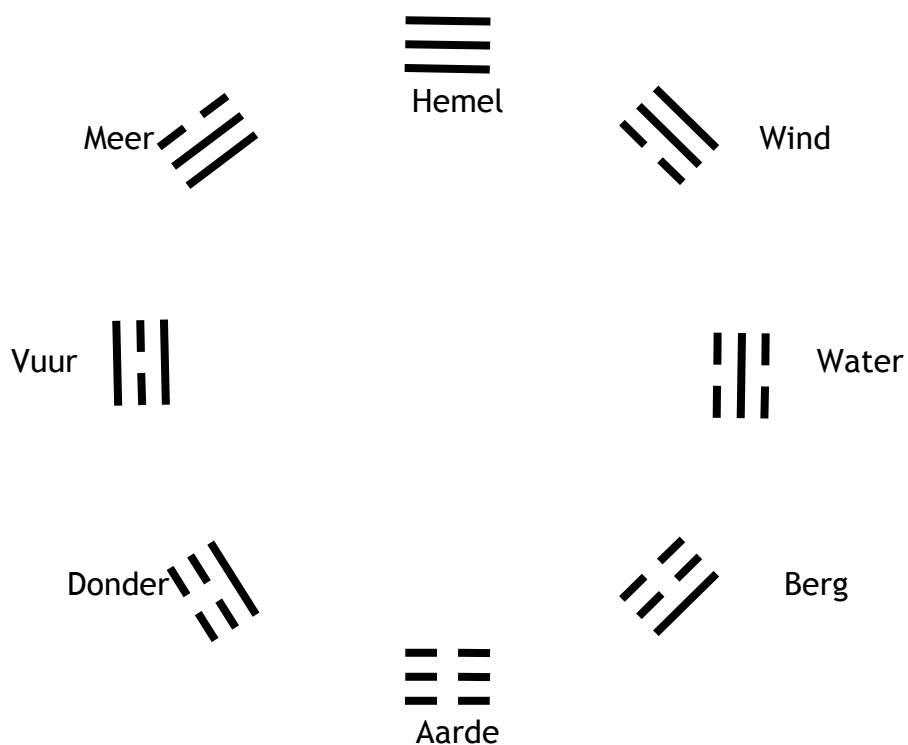
"LATERE HEMELSE ORDE" (KING WEN)

"het onvolmaakte werkelijke leven"



"VROEGERE HEMELSE ORDE" (FU XI)

"de spirituele transcendente zuiverheid"



Naast de pa kua zijn ook de 5 fasen of "wu xing" belangrijk in de Chinese natuurfilosofie. Deze zijn hout, vuur, aarde, metaal en water. Zij moeten niet gelezen worden als 5 elementen in de westerse scheikundige betekenis, maar eerder als organiserende concepten. De wu xing vormt samen met de meridianenleer de basis van de traditionele Chinese geneeskunde (TCM). Aan elke fase is een emotie en bijhorend orgaan verbonden.



Het geheel vormt een systeem in evenwicht, volgens generatie, controle en rebellie.

De *generatie-cyclus* is:

hout -> vuur -> aarde -> metaal -> water (-> hout -> ...)

De *controle -cyclus*:

hout -> aarde; vuur -> metaal; aarde -> water; metaal -> hout; water -> vuur

De *rebellie-cyclus*:

aarde -> hout; metaal -> vuur; water -> aarde; hout -> metaal; vuur -> water

Op elk element werken dus drie krachten die het geheel in evenwicht houden. Het bewaren en zo nodig herstellen van dit evenwicht is het doel van de geneeskunde.

Verder hanteert de TCM een meridianenleer die de energiestroming in het lichaam beschrijft volgens een soort bioritme, de meridiaanklok. De technieken streven naar het opheffen van mogelijke blokkeringen in de energiestromen, en zo doende ook naar het optimaliseren daarvan. Het doel is de weerstand tegen ziekte te vergroten door het lichaam te versterken, dwz het gaat in de eerste plaats om een preventieve geneeskunde. "Behandel de mens, niet de ziekte" is de leuze.

Uit de combinatie van de wu xing met de pa kua van de "Latere Hemelse Orde" ontstaan de negen principes ("negen paleizen") van feng-shui, zoals ze te vinden zijn op de rug van de Lo-shu, de mythische schildpad die het goede, maar onvolmaakte leven symboliseert.



Vanuit de kosmologie van yin en yang kan men evolueren tot een cyclische geschiedenisfilosofie. Dit is de leer van "10 Hemelse Stammen" en de "12 Aardse Takken", die steeds weerkerende cycli van 60 jaar beschrijft.⁵

De leer van pakua en wu xing omvat dus een visie op de mens: op zijn oorsprong, op zijn lichaam en zijn emoties, op het goede leven en op de geschiedenis van de beschaving.

De acht trigrammen (pa kua), samen met de vijf fasen (wu xing), vormen samen dertien principes: de dertien houdingen van t'ai chi chuan. Vraag is nu hoe die omschreven zijn in de bestaande t'ai chi chuan teksten van de minder bekende "t'ai chi classics". Daarin verwijzen twee teksten duidelijk naar het verband tussen de dertien houdingen, pakua en wu xing.

Hier volgen twee fragmenten: één van Chang San-feng en één uit de recent herontdekte "40 Hoofdstukken" van de Yang-familie in de Engelse vertaling ervan⁶:

Lied van de 13 houdingen (Chang San-feng) (vertaling Lee N. Scheele)⁷

Peng, Lu, Chi, An,
Ts'ai, Lieh, Chou, and K'ao
are equated to the Eight Trigrams.
The first four are the cardinal directions;
Ch'ien [South; Heaven],
K'un [North; Earth],
K'an [West; Water], and
Li [East; Fire].
The second four are the four corners:
Sun [Southwest; Wind],
Chen [Northeast; Thunder],
Tui [Southeast; Lake], and
Ken [Northwest; Mountain].
Advance (*Chin*), Withdraw (*Tui*),
Look Left (*Ku*), Look Right (*Pan*), and
Central Equilibrium (*Chung Ting*)
are equated to the five elements:
Metal,
Wood,
Water,
Fire, and
Earth
All together these are termed the Thirteen Postures

A footnote appended to this Classic by Yang Lu-ch'an (1799-1872) reads: This treatise was left by the patriarch Chang San-feng of Wu Tang Mountain, with a desire toward helping able people everywhere achieve longevity, and not merely as a means to martial skill.

⁵ Binnen de verder vermelde "40 Hoofdstukken" van de Yang-familie wordt inzicht in de vele facetten van de yin-yang kosmologie vermeld als noodzakelijke voorkennis voor de tai chi chuan beoefenaar, en eerste stap naar het beoogde doel van zelfontplooiing. Opvallend en belangrijk daarbij is het veel vermelde onderscheid tussen het interne en externe aspect van elk item. (Zie: Douglas Wile, "Lost T'ai-chi Classics from the Late Ch'ing Dynasty", 18de hoofdstuk)

⁶ Nodig om weten: peng=ward-off; lu=roll-back; chi=press; an=push; t'sai=pull-down; lieh=split; chou=elbow-stroke; k'ao=shoulderstroke

⁷ Zie ook: http://www.ramelrones.com/articles/support/whatis_taijiquan_dr_yang.pdf

Yang-familie 40-hoofdstukken (vertaling Douglas Wile)⁸

Ward-off(South)/K'an, Roll-back (West)/Li, Press(East)/Tui, Push(North)/Chen, Pull-down (Northwest)/Hsün, Split (Southeast)/Ch'ien, Elbowstroke(Northeast)/K'un, Shoulderstroke(Southwest)/Ken. These are the compass points and "eight gates".

The compass points and "eight gates" demonstrate the principle of the cyclical exchange of yin and yang that operates unendingly in its course. Thus it is indispensable to understand the "four sides" and "four corners". The "four sides" are ward-off, roll-back, press and push; the "four corners" techniques are pull-down, split elbow-stroke, and shoulder-stroke. Combining the corners and sides techniques, we derive the trigrams of the gate positions. The division of the steps contains the concept of the Five Phases and allows us to control the eight directions. The Five Phases correspond to advance (fire), retreat (water, gaze-left (wood), look-right (metal), and central equilibrium, or earth. Advance and retreat are the steps that correspond to water and fire; gaze-left and look-right correspond to metal and wood.; and earth at the center is the axis around which everything turns. Our body contains the eight trigrams, and our feet step out the five phases. Hand techniques and steps; eight plus five; together they make up the sum of thirteen. Thus the thirteen postures derive from nature, and we call them the eight gates and five steps.

(18) (...)The trigram Li corresponds to the south (...), the trigram K'an corresponds to the north (...),the trigram Chen corresponds to the east (...),the trigram Tui corresponds to the west (...), Ch'ien corresponds to the northwest (...),K'un corresponds to the southwest (...),Hsün corresponds southeast (...), Ken corresponds to the northeast (...).

Beide teksten zijn duidelijk verschillend en spreken elkaar zelfs tegen. Waar voor Chang San-feng de techniek "afweer" (Peng) overeenstemt met "Hemel", is dit in de tekst van de Yang-familie "Water". Vooruitstappen is voor Chang San-feng "Metaal", voor de Yang-familie is dit "Vuur".

Een meer diepgaande vergelijking is dus nodig om deze verschillen te verhelderen en te duiden.

Welke pa kua ?

De bovenstaande fragmenten uit de "t'ai chi classics" tonen een dubbel verband: één tussen windrichting en basistechniek, en één tussen windrichting en trigram. Anders gezegd: beide teksten bevatten een visie op de "acht poorten" (pa men) en op de pa kua, op de Hemelse Orde. Hier volgt eerst nog een overzicht van beide "Hemelse Orden".

Noord	N-O	Oost	Z-O	Zuid	Z-W	West	N-W
<i>"Vroegere Hemelse Orde"</i>							
Aarde	Donder	Vuur	Meer	Hemel	Wind	Water	Berg
<i>"Latere Hemelse Orde"</i>							
Water	Berg	Donder	Wind	Vuur	Aarde	Meer	Hemel

⁸ Zie ook: http://www.taichiunion.com/cont/13_basic_movements.pdf

Welke hemelse orde wordt voorgesteld door de t'ai chi classics fragmenten? Uit de bovenstaande vertaling van de tekst van Chang San-feng kan men volgende Hemelse Orde afleiden:

Noord	N-O	Oost	Z-O	Zuid	Z-W	West	N-W
<i>Hemelse Orde volgens Chang San-feng</i>							
Aarde	Donder	Vuur	Meer	Hemel	Wind	Water	Berg

Deze blijkt volledig in overeenstemming met de "Vroegere Hemelse Orde", hoger weergegeven. In duidelijk contrast daarmee is de Hemelse Orde zoals weergegeven in de bovenstaande vertaling van de teksten van de Yang-familie:

<i>** Hemelse Orde volgens " hoofdstuk (1)" in de Yang-familietraditie</i>							
Donder	Aarde	Meer	Hemel	Water	Berg	Vuur	Wind

Hierbij blijkt geen overeenkomst met één van de twee bestaande Hemelse Orden . Hoe is zulks te verklaren? Op het eerste zicht helemaal niet, want de verschillen zijn te groot. Wisten de Yang's niet beter? Moeten we deze versie gewoon "verwerpen"?

Of toch? Begin 19^{de} eeuw bestond er in China onder koloniale invloed nogal wat verwarring over "Noord en "Zuid". Draaien we ons 180° naar het Noorden en benoemen we dit met Zuiden (de doorloop-volgorde van de windrichtingen blijft daarbij behouden), dan verandert de Hemelse Orde uit "hoofdstuk (1)" van de yang-familie naar:

Donder	Aarde	Meer	Hemel	<i>Water</i>	Berg	Vuur	Wind
<i>Eerste correctie (door zich naar het Noorden te draaien)</i>							
<i>Water</i>	Berg	<i>Vuur</i>	Wind	<i>Donder</i>	Aarde	Meer	Hemel

Hier is ze bijna herkenbaar als de "Latere Hemelse Orde", alleen "Vuur" en "Donder" staan nog niet op hun plaats. "For the sake of argument" kunnen we die verwisselen, een wissel die niet ongefundeerd zou zijn. Er kan immers een bijkomend misverstand ontstaan zijn door bovenvermelde verwarring tussen Noord en Zuid. "Donder" en "Vuur" zijn niet zo verschillend. Maar belangrijker: "hoofdstuk (18)" uit dezelfde tekst geeft perfect de "Latere Hemelse Orde" weer. Tot slot: de techniek geassocieerd met "Zuid" , dwz "duwen", wordt in de snelle-Yang-tai chi chuan uitvoeringen met twee passen voorwaarts uitgevoerd, dwz als "Vuur" (zie verder bij "pa men").

Zo komen we uiteindelijk tot :

Tweede correctie (door vuur en donder om te wisselen)

Water	Berg	Donder	Wind	Vuur	Aarde	Meer	Hemel

De visie op de pa kua binnen de Yang-familie blijkt, na twee fundeerbare correcties, volledig in overeenstemming met de "Latere Hemelse Orde".

Het besluit kan dan ook niet anders zijn dan dat er twee fundamenteel verschillende invalshoeken op "De Dertien Houdingen" bestaan: die van Chang San-feng, en die van de Yang-familie. Waar Chang San-feng zich richt op het transcendente en het hemelse volgens de "Vroegere Hemelse Orde"⁹, richt het Yang tai chi chuan zich op het immanente van het onvolmaakte maar goede leven volgens de "Latere Hemelse Orde"¹⁰.

Het is geen toeval dat Chang San-feng een semi-mythisch figuur blijkt, waarvan sommige taoïsten geloven dat hij de onsterfelijkheid bereikte na een ascetisch leven op de Wu Tang berg, onverschillig voor roem en rijkdom. Een zekere drang naar paranormale capaciteiten hoort er ook bij zoals een quasi-telekinese, die men "lege kracht" (ling kong jing) noemt.

In tegenstelling tot wat vele bronnen laten uitschijnen, is er dus geen evidentie in de betekenis van "De Dertien Houdingen". De beoefenaar heeft een keuze. Oefent hij voor de sereniteit van het onsterfelijke, voor het esoterische of paranormale, of voor het weliswaar onvolmaakte welzijn in deze wereld, voor een lang, maar vooral gezond en vervullend leven ?

De betekenis van de 8 richtingen (pa men)

De beoefenaar van tai chi chuan zoekt uiteraard ook, of zelfs in de eerste plaats, naar informatie over de basistechniek die vervat zit in de filosofie van de dertien houdingen. De filosofie verheldert de techniek. De techniek, vertrekkend van bewuste bewegingen, langs het interpreteren van energie, leidt naar "Verlichting".




Beide vormen een geïntegreerd geheel, en geen "twee-sporen-beleid". Ook wat betreft de 8 richtingen, technisch gezien, blijken de twee bovenstaande invalshoeken fundamenteel verschillend.

⁹ Zie bv Yang Jwing-Ming: *"The basic goal inherent in the idea of taiji, or the Grand Ultimate, is to return to the original source of the universe. The closer one can get to the first principle or cause, the more one completes himself"*









¹⁰ De Yang-familie heeft Chang San-feng wel altijd "geëerd", maar het valt op dat ze steeds zijn leer verklaarden als gezondheidsbevorderend. Zo bv Yang Cheng-Fu: "The immortal Chang San-feng, invented this soft martial art as an aid to maintaining good health. Those who are interested in health and self-discipline, eliminating illness and lengthening years, whether men of letters, in poor health, as well as old people, the young and women, all may study." (Zie: Douglas Wile, " Yang Family Secret Transmission", blz 158)

Hierbij ga ik uit van het verband zoals weergegeven in de vertaling, met uitzondering van Donder en Vuur, die ik als verwisseld behoud, zoals hierboven beschreven.

De technische invulling volgens de yang- familietraditie is (na corr.):

Water	Berg	Donder	Wind	Vuur	Aarde	Meer	Hemel
K'an	K'en	Chen	Hsün	Li	K'un	Tui	Ch'ien
							
Weer-af	Schouder	Rol-terug	Pluk	Duw	Elleboog	Druk	Splijt
Peng	Kao	Lu	Tsai	An	Chou	Chi	Lieh

De technische invulling volgens Chang San-feng:

Aarde	Donder	Vuur	Meer	Hemel	Wind	Water	Berg
K'un	Chen	Li	Tui	Ch'ien	Hsün	K'an	K'en
							
Rol-terug	Splijt	Duw	Elleboog	Weer-af	Pluk	Druk	Schouder
Lu	Lieh	An	Chou	Peng	Tsai	Chi	Kao

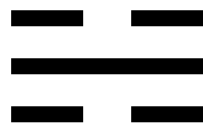
Laten we de acht basistechnieken vergelijken, in hun beide versies.


Belangrijk is op te merken dat de 4 poorten (N-Z-W-O) en 4 hoeken (NW-ZW-ZO-NO) als geheel overeenkomen, maar de invulling verschilt. De vier poorten blijven de vier poorten, de vier hoeken, de vier hoeken. Maar verder verschilt alles, zoals blijkt uit onderstaand overzicht.


4 Poorten	Yang-fam.(na corr.)	Chang S-f
Peng (Weer-af)	Water	Hemel
Lu (Rol-terug)	Donder	Aarde
Chi (Druk)	Meer	Water
An (Duw)	Vuur	Vuur
4 Hoeken		
Tsai (Pluk)	Wind	Wind
Lieh (Splijt)	Hemel	Donder
Zhou (Elleboog)	Aarde	Meer
Kao (Schouder)	Berg	Berg


Ieder kan zelf nadenken over de betekenis van Weer-af als Water, of Rol-terug als Donder. Het kan alleen een technisch en filosofisch verrijkende zoektocht vormen.


Hier volgt een benadering die ik maakte op basis van de lectuur en beschouwing. Naar mijn mening wordt de technische betekenis binnen de "gecorrigeerde Yang-versie":


 WEER AF (Peng): "Het Afgrondelijke", de aanval wordt eerst volledig geneutraliseerd, "als een boot door water gedragen" of zoals een slang die vastkleeft aan de aanval, vooraleer de verdediging komt.

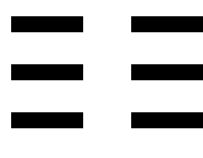
 ROL TERUG (Lu): "Het Opwekkende", de aanval wordt "uitgelokt" en verlengd zodat de aanvaller zichzelf uit evenwicht brengt. *[Ik neem aan dat het hier om het "kleine terugrollen" gaat, en bij Chang San-feng, waar Lu Aarde, "Het Ontvankelijke" is, het "grote terugrollen".]*


 DRUK (Chi): "Het vrolijke", de afweer is als een bal die tegen een muur botst.

 DUW (An): "Het vasthoudende", een snelle golfbeweging die de aanvaller "wegspoelt", of zoals een tijger die op zijn prooi afspringt.

 PLUK (T'sai): "Het zachte", met een beetje kracht en een hefboom brengt men de aanvaller uit evenwicht, zoals een aap die een perzik plukt.

 SPLIJT (Lieh): "Het Scheppende", de aanval ketst weg als tegen een vliegwiel.

 ELLEBOOG-STOOT (Chou): "Het ontvankelijke", merkwaardig voor een "stoot", de nadruk ligt op de continue beweging bij het opvangen van de aanval en de overgang naar de verdediging, afwachtend als een stier die in verdediging zijn kop laat zakken.

 SCHOUDER-STOOT (K'ao): "Het Onbeweeglijke", de schouder fungeert van een "berg" waartegen de aanvaller opbotst.

De betekenis van de 5 stappen (wu pu)

Ook de invulling van de 5 elementen (wu xing) in de versie van Chang San-feng verschilt van die van de Yang-familie. Dit is een overzicht daarvan:

5 Stappen	Yang-fam.	Chang S-f
Stap naar voor	Vuur	Metaal
Centrum	Aarde	Aarde
Stap naar rechts	Metaal	Water
Stap naar achter	Water	Hout
Stap naar links	Hout	Vuur

Voor- en achterwaarts komen binnen de Yang-familie overeen met Vuur en Water. Het gaat om de timing en de inschatting van de energie van de aanvaller. Stap naar voor, zo nodig, ontwijk naar achter, beiden om de opportuniteit van het ogenblik in te schatten. Na het achterwaarts neutraliseren van een aanval, ontstaat de opening voor een tegenaanval als verdediging. Wie nalaat naar voor te stappen als het de situatie het toelaat, laat een belangrijke kans liggen.

Links en rechts zijn een kwestie van plaatsing. Binnen de Chang San-feng worden ze gezien als elkaars spiegelbeeld, symmetrisch dus. Binnen de Yang-familie spreekt men van "Kijk naar links" en "Zoek naar het rechtse", het gaat dus om verscheiden strategieën. Het menselijk lichaam is inderdaad symmetrisch en asymmetrisch tegelijk: we hebben twee armen en twee benen, maar het hart, de maag en de milt liggen eerder links, de lever rechts, de dikke darm draait van rechts naar links. Zoals het "Lied van 5 stappen" vermeldt¹¹, betekent "Kijk naar links" een eerder frontale verdediging vermijden, en "Zoek naar het rechtse" zou men kunnen verklaren als: "Val aan naar het rechtse terwijl je een schijnbeweging maakt naar links" (en omgekeerd).

Het valt op dat vijf stappen binnen de Yang-familie de klassieke volgorde van de 5 elementen volgt: Vuur in het Zuiden, Aarde in Zuid-West, Metaal West, Water Noord en Hout in het Oosten. Ook hier volgt de visie de "Latere Hemelse Orde" en de Lo-Shu zoals verwoord binnen Feng-shui.

Als besluit

Afgezien van stijlen en tradities, bestaan er duidelijk verschillende invalshoeken op de beoefening van t'ai chi chuan. Er is een meer esoterische, op het onsterfelijke gerichte praktijk, geïnspireerd door de mythische Chang San-feng. Daartegenover is er de traditie van de Yang-familie, eerder op het gezonde en goede leven gericht, met het oog op volledig menselijke zelfontplooiing.

Er zijn er nog andere. Zo is er het sportieve, op competitieve triomfen gerichte "taiji", gepromoot door de Chinese overheid om de traditionele scholen te beconcurreren. De culturele revolutie van Mao zindert nog na, en de Chinese overheid is gewoontegetrouw argwanend tegenover krijgskunstgezelschappen¹².

¹¹ Zie: Douglas Wile, "Yang Family Secret Transmissions", blz 36.

¹² Susan Naquin: "The continued hostility of both the Republic of China and the People's Republic of China toward most of these sects today is evidence that the long battle between orthodoxy and

Er is ook een wat ongewilde, maar niet minder reële, benadering van "taiji" als een soort trage Chinese volksdans. De esthetiek komt daarbij op het voorplan, ten koste van de inhoud van de discipline, maar volledig uit de lucht gegrepen is deze benadering niet. Sommigen zien immers in de Indische "108-Kosmische dans van Shiva" een voorloper van de krijgskunsttechniek. De link van de beoefening met een kosmologische visie, lijkt ook daarbij vanzelfsprekend.



Filosofische en technische ontplooiing gaan binnen de traditie van de Yang-familie hand in hand: vertrekkend van filosofie verwerft men inzicht in techniek, van verdieping in de techniek komt men tot filosofische inzichten.

Sport, dans, onsterfelijkheid of gezondheid, de beoefenaar heeft een grote keuze. Het verhelderen van die keuze, kan de beoefening alleen ten goede komen.

Interessante lectuur

- Wayson Liao: *Tai Chi classics*
- Douglas Wile: *Yang Family Secret Transmission*
Lost Tai-chi Classics from the Late Ch'ing Dynasty
- J Wing-Ming Yang: *Tai Chi Secrets of the Yang Style*
- Website N. Scheele *Tai Chi Chuan Classics* (<http://www.scheele.org/lee/classics.html>)
- Eva Wong: *Taoism*
Cultivating Stillness
Holding Yin, embracing Yang
Feng Shui

Peter Van de Ven - oktober 2009

heterodoxy in China, of which the events of 1813 were only a minor skirmish, is still being waged."
In het besluit van "The Eight Trigrams Uprising of 1813"