

## Chi Kung Baby

# Boekenlijst

<b>Tao van Poeh</b> Benjamin Hoff	NL	Taoistisch	Uitgeverij Ririus en Siderius, Den Haag	★★★★★
<b>Teh van Knorretje</b> Benjamin Hoff	NL	Taoistisch	Uitgeverij Ririus en Siderius, Den Haag	★★★★
<b>Het Wezen van T'ai Chi Ch'uan</b> Benjamin Pang Jeng Lo	NL	T'ai Chi	Karnak, Amsterdam	★★★★★
<b>14-Series Sinew-Transforming Exercises</b> Chang Weizhen	En	Qi Gong	Foreign Languages Press Beijing	★
<b>T'ai Chi Chuan Vragen en Antwoorden</b> Chen Wei-Ming (Benjamin Pang Jeng Lo en Robert W. Smith)	NL	T'ai Chi	Karnak, Amsterdam	★★★★★
<b>Dertien verhandelingen over T'ai Chi Ch'uan</b> Cheng Man Ch'ing	NL	T'ai Chi	Karnak, Amsterdam	★★★★
<b>T'ai Chi, De Meest Verheven Oefening voor Gezondheid, Sport en Zelf-Verdediging</b> Cheng Man Ch'ing & Robert W. Smith	NL	T'ai Chi	Bert Bakker bv, Amsterdam	★★★★★
<b>Embrace Tiger, Return To Mountain - The Essence of Tai Ji</b> Chungliang Ai Huang	En	T'ai Chi	Celestial Arts, Berkley Califrnia	★★★★
<b>De Tao van het Lichaam, Een Moderne, Praktische Benadering van een Eeuwenoude Levenswijze</b> Daniel P. Reid	NL	Gezondheid	BZZToH, Den Haag (De Engelse uitgave is uitgebreider)	★★★★★
<b>The Tao of Health, Sex &amp; Longevity, A Modern Practical Guide to the Ancient Way</b> Daniel P. Reid	En	Gezondheid	Fireside, New York	★★★★★
<b>Mind and Mental Health in Tibetan Medicine</b> Diverse	En	Gezondheid	Potala Publications, New York	★★
<b>T'ai Chi Touchstones: Yang Family Secret Transmissions</b> Douglas Wile	En	T'ai Chi	Sweet Chi Press, 662 Union St. Brooklyn New York 11215	★★★★★
<b>Tai-ji-quan, Chinees Schaduwboksen</b> Foen Tjoeng Lie	NL	T'ai Chi	Elmar BV, Rijswijk	★★
<b>Tai Chi Qigong, Uw lichaam en geest in harmonie!</b> Gary Khor	NL	T'ai Chi	Omega Media Publishers BV, Diemen/Amsterdam	★★★★
<b>Aikido, Wat is dat?</b> Ian Onvlee	NL	Martial Arts	Yo-In Research, Amsterdam	★★
<b>Zen Comics</b> Ionna Salajan	NL	Zen	Ankh-Hermes, Deventer	★★★★★
<b>Zen in the Martial Arts</b> Joe Hyams	En	Martial Arts	Bantam Books, New York	★★★★★
<b>The Tao of Love and Sex, The Ancient Chinese Way to Ecstasy</b> Jolan Chang	En	Gezondheid	Wildwood House Ltd., Aldershot Hampshire Eng.	★★★★
<b>The Tao of Tai Chi Chuan</b> (Ook in het Nederlands: De Tao van Tai Chi Chuan) Jou, Tsung Hwa	En	T'ai Chi	T'ai Chi Foundation, Warwick New York	★★★★★
<b>The Spirit of Aikido</b> Kisshomaru Ueshiba	En	Martial Arts	Kodansha International, Tokyo & New York	★★★★
<b>Tau Te Tsjing</b> Loa Tze	NL	Taoistisch	Mirananda, Den Haag	★★★★★
<b>Genezing, Gezondheid, Levensenergie door TAU</b> Mantak Chia	NL	Gezondheid	Servire, Katwijk aan Zee	★★★★★
<b>Taoist Ways to Transform Stress into Vitality</b> (Ook in het Nederlands: De Tao van Tai Chi Chuan) Mantak Chia	En	Gezondheid	Healing Tao Books, New York	★★★★
<b>De Innerlijke Structuur van T'ai Chi</b> Mantak Chia & Juan Li	NL	T'ai Chi	Uitgeverij J.H. Gottmer / H.J.W. Becht BV, Bloemendaal	★★★★★
<b>Taoïstische Geheimen der Liefde I, Transformatie van de Mannelijke Seksuele Energie</b> Mantak Chia	NL	Gezondheid	Ankh-Hermes, Deventer	★★★★
<b>Taoïstische Geheimen der Liefde II, Transformatie van de Vrouwelijke Seksuele Energie</b> Mantak Chia / Maneewan Chia	NL	Gezondheid	Ankh-Hermes, Deventer	★★★★
<b>Attaining Unlimited Life, Teachings of Chuang Tzu</b> Master Ni, Hua Ching	En	Taoistisch	The Shrine of the Eternal Breath, Malibu California	★★★★
<b>Attune Your Body With Dao-In</b> Master Ni, Hua Ching	En	Gezondheid	Seven Star Communicaions, Santa Monica	★★★★★
<b>Esotheric Tao Teh Ching</b> Master Ni, Hua Ching	En	Taoistisch	Seven Star Communicaions, Santa Monica	★★★★
<b>Heavenly Way, The Union of Tao and Universe</b> Master Ni, Hua Ching	En	Taoistisch	The Shrine of the Eternal Breath, Malibu California	★★
<b>Hua Hu Tsjing</b> Master Ni, Hua Ching	NL	Taoistisch	Mirananda, Den Haag	★★★★
<b>Moonlight in the Dark Night</b> Master Ni, Hua Ching	En	Taoistisch	The Shrine of the Eternal Breath, Malibu California	★★★★
<b>Strength from Movement, Mastering Chi</b> Master Ni, Hua Ching	En	T'ai Chi	Seven Star Communicaions, Santa Monica	★★★★★

★ = Niet echt interessant   ★★ = Leen het eens van iemand;   ★★★ = Interessant;   ★★★★ = Aanrader;   ★★★★★ = HebbeHebbeHebbe

<b>Tao, The Subtle Universal Law and the Integral Way of Life</b>				🌀🌀🌀🌀
Master Ni, Hua Ching	En	Taoistisch	The Shrine of the Eternal Breath, Malibu California	0-937064-01-7
<b>The Book of Changes and the Unchanging Truth (I Ching)</b>				🌀🌀🌀🌀
Master Ni, Hua Ching	En	Taoistisch	The Shrine of the Eternal Breath, Malibu California	0-937064-29-7
<b>The Complete Works of Lao Tzu (Tao Teh Ching &amp; Hua Hu Ching)</b>				🌀🌀🌀🌀
Master Ni, Hua Ching	En	Taoistisch	The Shrine of the Eternal Breath, Malibu California	0-937064-38-6
<b>The Taoist Inner View of the Universe an the Immortal Realm</b>				🌀🌀
Master Ni, Hua Ching	En	Taoistisch	Seven Star Communicaions, Santa Monica	0-937064-02-5
<b>The Universal Path of Natural Life</b>				🌀🌀🌀
Master Ni, Hua Ching	En	Taoistisch	Seven Star Communicaions, Santa Monica	0-937064-76-9
<b>De Strategie van de Samoerai</b>				🌀🌀🌀🌀
Miyamoto Musashi	NL	Martial Arts	Karnak, Amsterdam	90-6350-017-3
<b>Wu-Stil T'ai Chi Chuan, Ma Jiang Bao: Die Lange Form</b>				🌀🌀🌀
Nina Wagner & Werner Klüfer	Du	T'ai Chi		3-932330-01-3
<b>T'ai Chi for Two, The Practice of Push Hands</b>				🌀🌀
Paul Crompton	En	T'ai Chi	Shambala, Boston & London	0-87773-468-2
<b>I Tjing</b>				🌀🌀
Richard Wilhelm	NL	Taoistisch	Ankh-Hermes, Deventer	90-202-4785-9
<b>Het Geheim van de Gouden Bloem</b>				🌀🌀
Richard Wilhelm & C.G. Jung	NL	Taoistisch	Ankh-Hermes, Deventer	90-202-4554-1
<b>Hsing-I, Chinese Internal Boxing</b>				🌀🌀🌀
Robert W. Smith & Allen Pittman	En	Martial Arts	Charles E. Tuttle Company, Rutland Vermont	0-8048-1617-4
<b>Pa-Kua, Eight-Trigram Boxing</b>				🌀🌀🌀🌀
Robert W. Smith & Allen Pittman	En	Martial Arts	Charles E. Tuttle Company, Rutland Vermont	0-8048-1618-2
<b>I Tjing</b>				🌀🌀
Sam Reifler	NL	Taoistisch	Ankh-Hermes, Deventer	90-202-4862-8
<b>The Intrinsic Energies of T'ai Chi Ch'uan</b>				🌀🌀🌀🌀
Stuart Alve Olson	En	T'ai Chi	Dragon Door Publications, St. Paul Minnesota	0-938045-13-X
<b>Chinese Geneeswijzen, The Web That Has No Weaver</b>				🌀🌀🌀🌀
Ted J. Kaptchuk	NL	Gezondheid	Kosmos, Utrecht	90-215-1227-0
<b>The Secret of the Golden Flower, the Classic Chinese Book of Life</b>				🌀🌀🌀🌀
Thomas Cleary	En	Taoistisch	Harper Collins Publishers, New York	0-06-250193-3
<b>Elementary Swordplay and Broadswordplay, Chinese Kung-Fu series 7</b>				🌀🌀
Victor Wu	En	T'ai Chi	Hai Feng Publ.Company, Hong Kong	962-238-026-3
<b>Taijiquan in 88 Forms, Chinese Kung-Fu series 2</b>				🌀🌀
Victor Wu & Huang Jun	En	T'ai Chi	Hai Feng Publ.Company, Hong Kong	962-238-049-2
<b>The Essence of T'ai Chi</b>				🌀🌀🌀
Waysun Liao	En	T'ai Chi	Shambala, Boston & London	1-57062-039-3
<b>Body Mechanics of T'ai Chi Chuan</b>				🌀🌀
William C. C. Chen	En	T'ai Chi	William C. C. Chen	
<b>Handboek Tai-Chi Chuan</b>				🌀🌀🌀🌀
Wong Kiew Kit	NL	T'ai Chi	Servire, Utrecht	90-6325-547-0
<b>Advanced Yang Style T'ai Chi Chuan Volume 1, T'ai Chi Theory and T'ai Chi Jing</b>				🌀🌀🌀
Yang Jwing Ming	En	T'ai Chi	YMAA Publication Center, Jamaica Plain Massachusetts	0-940871-02-5
<b>Advanced Yang Style T'ai Chi Chuan Volume 2, Martial Applications</b>				🌀🌀🌀
Yang Jwing Ming	En	T'ai Chi	YMAA Publication Center, Jamaica Plain Massachusetts	0-940871-03-3
<b>The Root of Chinese Chi Kung</b>				🌀🌀🌀🌀
Yang Jwing Ming	En	Qi Gong	YMAA Publication Center, Jamaica Plain Massachusetts	0-940871-07-6
<b>Yang Style Tai Chi Chuan</b>				🌀🌀🌀
Yang Jwing Ming	En	T'ai Chi	Unique Publications, Burbank California	0-86568-023-X
<b>Handboek Tai Chi Chuan</b>				🌀🌀🌀🌀
Wong Kiew Kit	NL	T'ai Chi	Servire, Utrecht	90-6325-547-0
<b>Handboek Qigong</b>				🌀🌀🌀🌀🌀
Kenneth S. Cohen	NL	Qi Gong	Servire, Utrecht	90-6325-557-8
<b>Hua Hu Ching</b>				🌀🌀🌀🌀
LaoTse (Brian Walker)	NL	Taoistisch	Altamra, Heemstede (Serie Tijdloze Klassiekers)	90-6963-260-8

# Ademhaling

De vier allerbelangrijkste dingen die een mens tot zich kan nemen om in leven te blijven zijn: eten, drinken, rust en zuurstof. Als één van die vier voor een bepaalde tijd ontbreekt gaat een mens dood. De tijd die men zonder eten kan is ongeveer 14 dagen, zonder slaap zo'n 5 dagen en niet langer dan 3 dagen zonder drinken. Echter na het 10 minuten ontbreken van lucht heb je geen kans meer om te overleven. Hieruit blijkt dat ademhaling wel heel erg belangrijk is.

Hoe halen we eigenlijk adem? De meeste mensen zijn zich onbewust van hoe ze ademen, alleen wanneer er iets verstoord is merken zij het op. Bijvoorbeeld bij benauwdheid, roken en verkoudheid maakt men zich zorgen over hoe het met de ademhaling gesteld is, nog niet eens gesproken van ergere symptomen als bij cara en longziekten.

Wacht niet op het moment dat het universum je eraan herinnerd dat je op je ademhaling moet letten. Het is van belang om je bewust te zijn van je ademhaling, niet alleen om te overleven, maar om je eigen gezondheid te verhogen.

In het westerse denkbeeld is ademhaling het vullen en leegmaken van je longen ten behoeve van de opname van zuurstof voor de verbranding van lichaamsprocessen en de afvoer van afgewerkte lucht. De ademhaling is dan door de neus of mond.

Je kunt het ademen ook op een andere manier zien. In de Indiase yoga spreekt men van prana of ademenergie, waarbij je lichaam door middel van oefeningen (pranayama) zich met prana vult. In tai chi chuan spreken we over chi, de universele levensenergie, die net als prana is verspreid over het gehele lichaam. Bij chi-ademhaling richt je de ademhaling op je gehele lichaam of op verschillende delen, in plaats van enkel door je neus of mond. Je kunt bijvoorbeeld inademen in je handpalmen en uitademen door je voetzolen.

Er zijn verschillende manieren om adem te halen, een paar belangrijke zijn: buik-, borst-, flank- en rug-ademhaling, natuurlijke, volledige ademhaling en omgekeerd ademen.

Deze ademhalingstechnieken worden hieronder uitgelegd. Wanneer je deze gaat beoefenen, doe dan elke techniek minstens tien maal en laat elke ademhaling ten minste tien tellen duren (vijf tellen inademen, vijf tellen uit).

Adem in door de neus. Je neus is een ingenieus filtersysteem die de lucht zuivert voordat het de longen ingaat. Wanneer je door de mond ademt krijg je onzuivere lucht binnen. Het uitademen is afhankelijk van de techniek door neus of mond.

## Natuurlijke ademhaling

Bij de natuurlijke ademhaling ga je op zo'n manier ademen dat het voor jou natuurlijk aanvoelt. Adem bewust en

ontspannen, ga niet te veel letten op hoe je ademt en geef er geen sturing aan. Ontspanning is hierbij het sleutelwoord.

## Buik-ademhaling

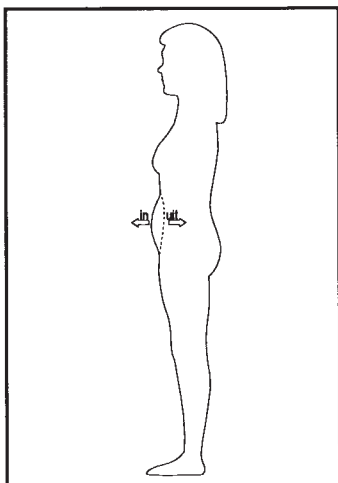
Verreweg de meeste mensen ademen oppervlakkig en te hoog in hun lichaam, begin daarom altijd met je aandacht te richten op de ademhaling in de buik. Bij buikademhaling zet je je buik uit als je inademt, bij het uitademen ontspan je de buik zodat deze weer als vanzelf terug gaat. De focus is op het inademen.

Haal alleen in de buik adem en laat de rest van je lichaam ontspannen.

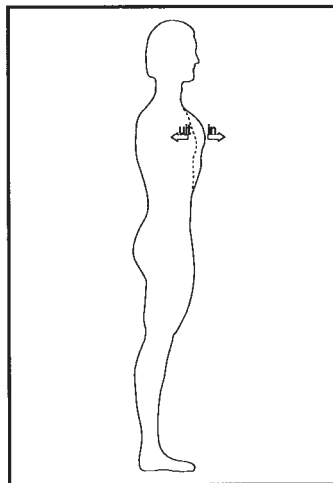
Door in de buik adem te halen worden de onderste delen van je longen gevuld, de ingewanden worden gemasseerd en de dan-tien ontspant terwijl er een druk wordt opgebouwd voor het ontwikkelen van chi.

## Borst-ademhaling

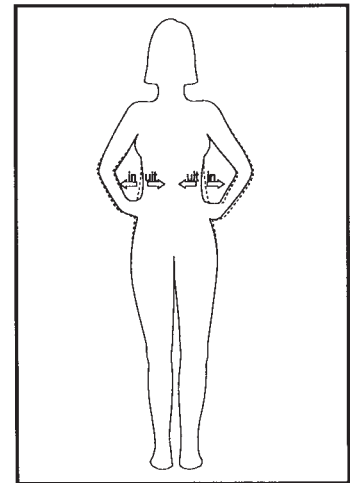
Borstademhaling is voor de meeste mensen zo makkelijk dat men vergeten is hoe dat eigenlijk zou moeten. Bij borstademhaling vul je bij het inademen de hele ribbenkast met lucht en laat de borstkas naar voren en omhoog gaan, laat de rest van je lichaam ontspannen. Om uit te ademen laat je de borstkas ontspannen zodat deze weer als vanzelf gaat zakken. Bij borstademhaling wordt het hart en de thymus-klier gestimuleerd.



*Figuur 1: Buikademhaling*



*Figuur 2: Borstademhaling*



*Figuur 3: Flankademhaling*

## Longtop-ademhaling

Bij oppervlakkig ademhalen wordt de lucht in de longtoppen vrijwel nooit ververst, hierdoor raken de longtoppen snel verstopt. Longtop-ademhaling is een verlengde van de borstademhaling. Wanneer je volledig hebt ingeademd in je borst breng je de armen en de schouders omhoog zodat de toppen van de longen gevuld worden. Uiteraard breng je de armen weer naar beneden als je uitademt. Deze ademhaling heeft een effect op je hele longen. De longpunten in acupressuur zitten bovenaan de longen en worden zo gestimuleerd.

## Flank-ademhaling

Breng beide handen in de taille, druk nu door in te ademen de handen opzij. Dit is een vrij lastige manier om te ademen, toch is het essentieel voor een volledige ademhaling. Bij zowel de buik- als de flankademhaling maak je gebruik van je middenrif.

## Rug-ademhaling

Om goed in de rug te kunnen ademen is oefening vereist. Ten eerste is er de ademhaling in de onderrug. Om deze te oefenen ga je met je onderrug tegen een muur staan. Druk nu enkel door in te ademen jezelf weg van de muur. Druk niet je rug tegen de muur, maar bouw de druk op van binnen uit door in te ademen.

Om de ademhaling in de bovenrug te oefenen kan je de fontein-oefening doen. Met het naar beneden gaan adem je in, kom je omhoog adem je uit, dan armen omhoog en inademen, tenslotte adem je uit als je armen weer omlaag

gaan. De rugademhaling wordt ook wel schildpad-ademhaling genoemd.

## Volledige ademhaling

Wanneer je alle hiervoor beschreven ademtechnieken tegelijk toepast heb je een volledige ademhaling. Je lichaam is hierbij een ballon die bij het inademen naar alle kanten uitdijt en bij het uitademen aan alle kanten inkrimpt.

## Omgekeerd ademhalen (1)

Alle bovenstaande technieken gaan uit van een natuurlijke manier van ademhalen. Omgekeerd ademhalen is hieraan tegengesteld. Er zijn drie technieken: één omgekeerde borstademhaling en twee omgekeerde buikademhalingen.

Bij omgekeerde borstademhaling adem je eerst zo ver mogelijk uit terwijl je de borstkas zo ver mogelijk intrekt.

Ontspan daarna en je ademt als vanzelf in.

Deze manier van ademhalen werkt reinigend. Eigenlijk doe je dit al van nature als je moet hoesten.

## Omgekeerd ademhalen (2)

De eerste omgekeerde buikademhaling is vrijwel identiek aan de omgekeerde borstademhaling. Adem zover mogelijk uit door je buik diep in te trekken, ontspan je buik en laat de lucht als vanzelf naar binnenstromen.

## Omgekeerd ademhalen (3)

Normaal gesproken gaat je buik naar buiten bij het inademen en naar binnen bij het uitademen. Bij deze omgekeerde ademhaling is de volgorde omgedraaid.

Ga bij deze oefening met je voeten schouderbreed staan en de knieën iets gebogen. Kom vanuit de heupen iets naar voren en zet je handen op je heupen. In deze stand kun je je buik ontspannen laten hangen. Je trekt je buik in bij het inademen en om uit te ademen ontspan je de buik en laat hem vallen. Varieer in tempo van 6 tellen voor een hele ademhaling tot één ademhaling per tel.

Deze manier van ademhalen heeft vele effecten, je brengt je adem verder omlaag, je masseert je ingewanden en je versterkt je zenuwstelsel.

Deze techniek zorgt ervoor dat de chi die je hebt meegekregen met je geboorte samensmelt met de ruwe energie die je uit je omgeving haalt.

Deze gezuiverde chi wordt in de dantien opgeslagen en verdeeld over het lichaam.

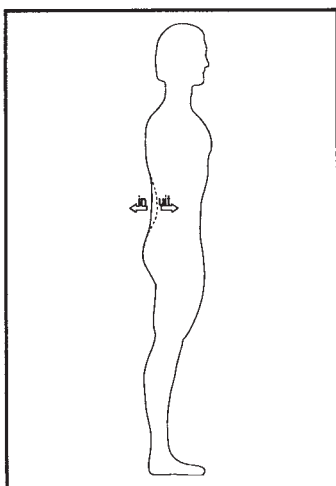
Het kan voorkomen dat je wat duizelig wordt, vertraag dan het tempo en richt je op het uitademen.

## Ademhaling in de vorm

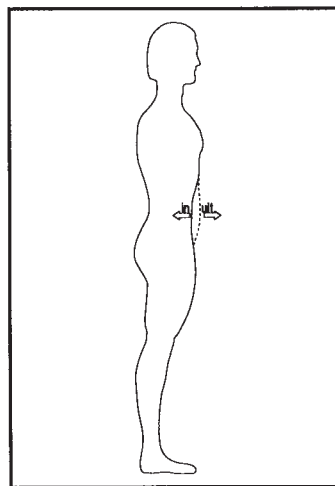
In de korte vorm (Golden Flower Vorm) hoeft je niet speciaal te letten op de ademhaling, je volgt dan de natuurlijke ademhaling.

In de lange vorm volg je het principe van yin-yang. Bij yang bewegingen adem je uit en bij yin bewegingen adem je in. Yang bewegingen zijn over het algemeen bewegingen naar voren en naar boven, yin bewegingen zijn naar achteren en naar beneden.

Wanneer je ervaren bent in de lange vorm kun je de omgekeerde ademhaling (3) beoefenen.

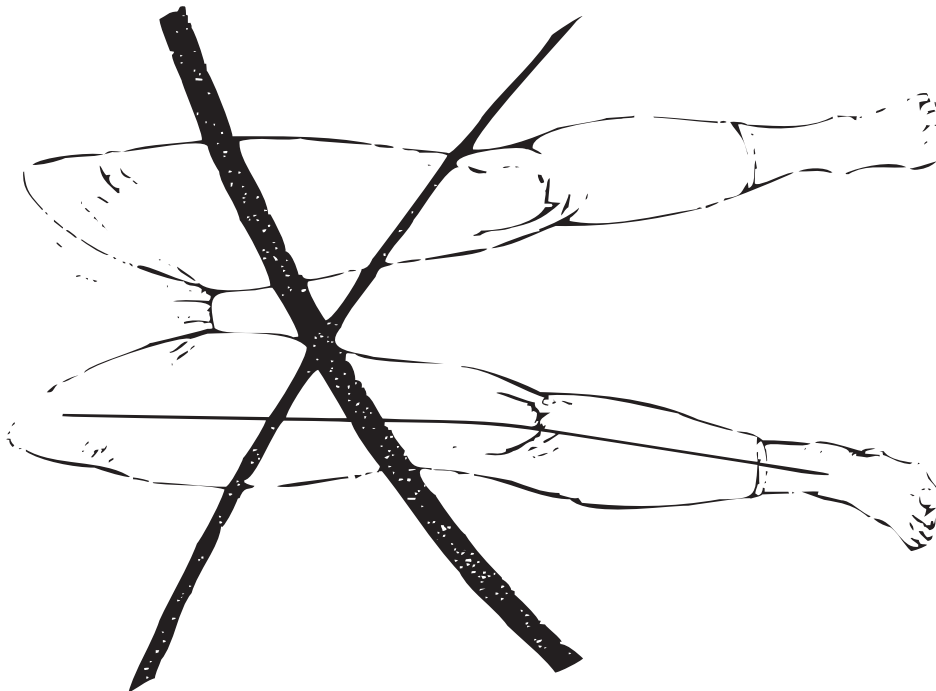
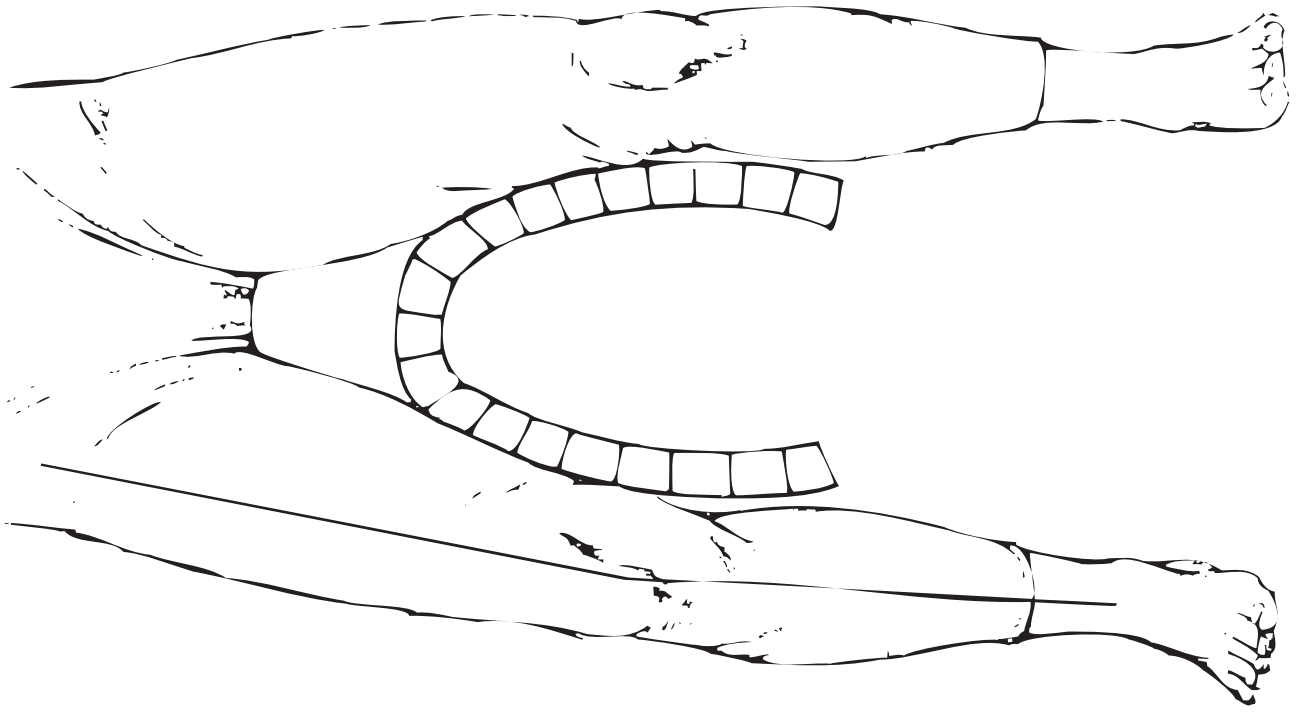


Figuur 4: Rugademhaling

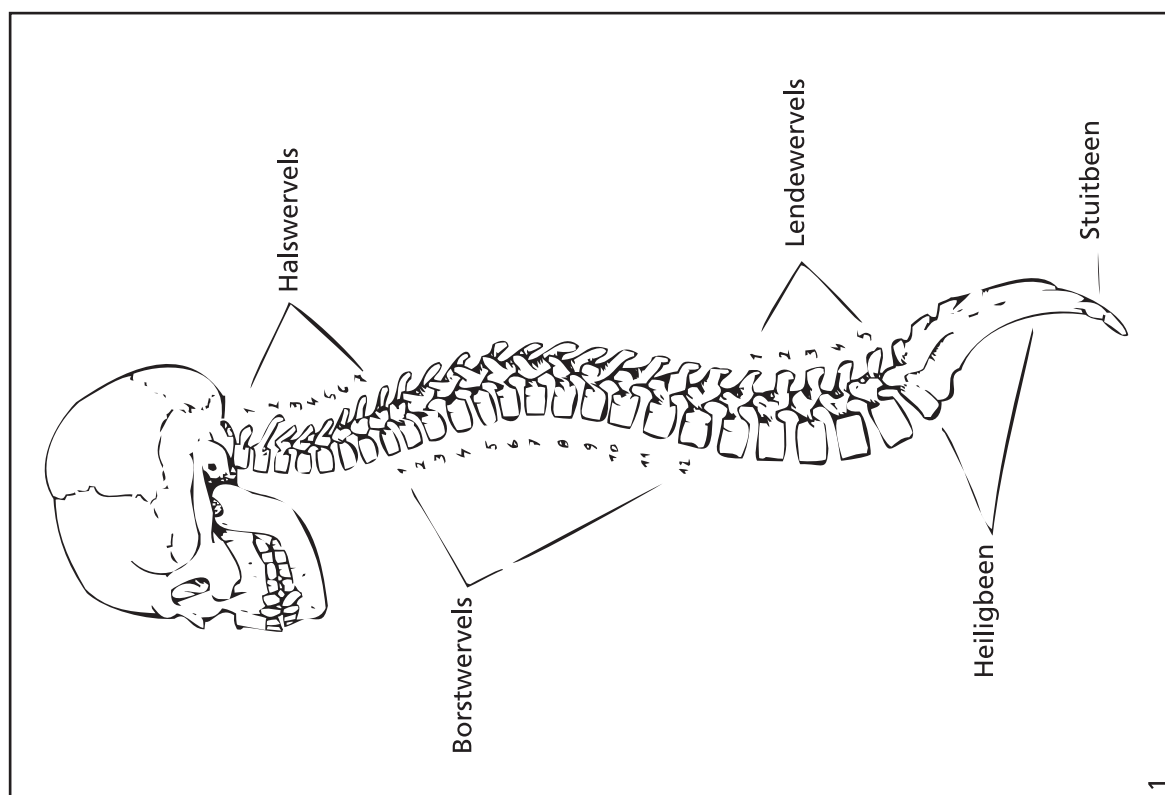


Figuur 5: Omgekeerde buikademhaling

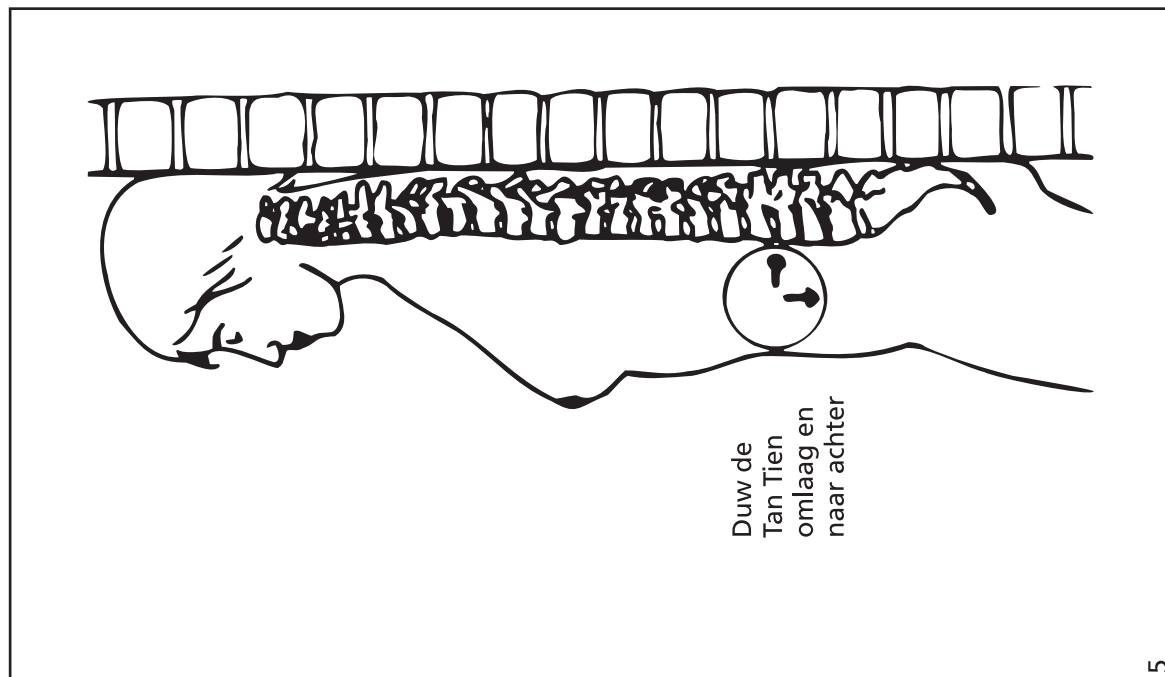
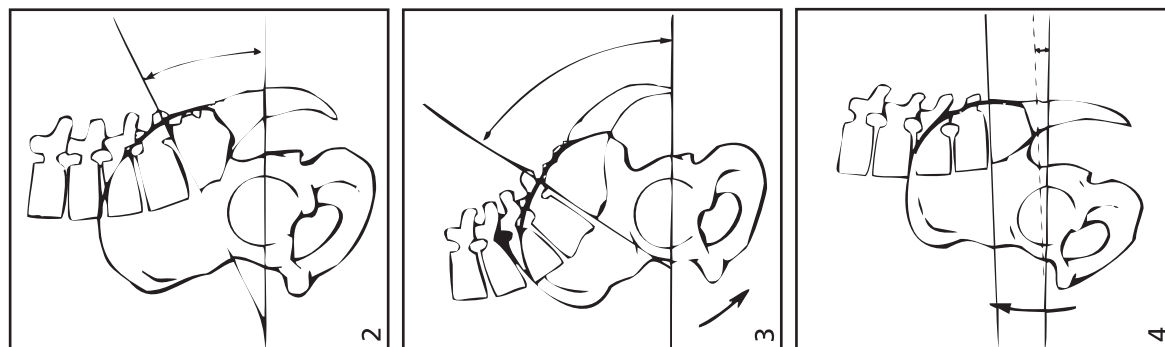




**De Ruiterstand**



- 1: De normale kromming van de wervelkolom
- 2: De normale stand van de lendewervelkolom op het heiligbeen
- 3: Het heiligbeen overdreven achterwaarts gestrekt
- 4: Het in vertikale stand gekomen heiligbeen bij T'ai Chi Chuan
- 5: De rechter rug bij T'ai Chi Chuan



# De Tien Belangrijke Punten voor T'ai Chi Ch'uan

Door Yang Ch'eng-fu

## 1. Houd het hoofd rechtop opdat de geest (shen) de kruin kan bereiken.

Gebruik geen spierkracht (li), of de nek zal stijf zijn en de ademenergie (chi) en het bloed kunnen niet doorstromen. Het is nodig je ongedwongen en levendig te voelen. Wanneer de geest de kruin niet kan bereiken, kan deze zich niet uiten.

## 2. Breng de borstkas naar omlaag en open de schouderbladen.

De borst zinkt op natuurlijke wijze omlaag zodat chi naar de tan t'ien kan dalen. Zet de borstkas niet uit: chi blijft daar steken en het lichaam wordt topzwaar. De hielen zullen te licht zijn en kunnen ontworteld worden. Open de schouderbladen en chi verspreidt zich over de rug. Breng de borstkas omlaag en je kunt je schouderbladen openen. Dan kun je kracht ontladen via de ruggengraat. Je zult een bokser zonder weerga zijn.

## 3. Ontspan (sung) het middel.

Het middel is de aanvoerder van het hele lichaam. Wanneer je het middel kunt ontspannen, dan zullen je twee benen kracht krijgen en zal het onderste gedeelte stevig en stabiel zijn.

Vol en leeg wisselen, en dit is gebaseerd op het wenden van het middel. Men zegt 'de aanzet van de houdingen ligt in het middel. Wanneer je geen kracht kunt verkrijgen, zoek dan de fout in de benen en het middel.'

## 4. Onderscheid vol en leeg.

Dit is het allerbelangrijkste punt in T'ai Chi Ch'uan. Wanneer het gewicht van het hele lichaam op het rechterbeen rust, dan is het rechterbeen vol en het linkerbeen leeg, en vice versa. Wanneer je vol en leeg kunt onderscheiden, kun je gemakkelijk wenden zonder kracht te gebruiken. Wanneer je (ze) niet kunt onderscheiden, is de stap zwaar en traag. De stand is niet stevig en kan gemakkelijk uit evenwicht gebracht worden.

## 5. Laat de schouders en de ellebogen zakken.

De schouder moeten volledig ontspannen en open zijn. Wanneer je je schouders niet kunt ontspannen en laten zakken, zullen ze 'verkrampd' zijn. De ademenergie (chi) zal ze naar boven volgen en het lichaam kan nergens kracht verkrijgen. 'Laat de ellebogen zakken' betekent dat de ellebogen naar beneden gaan en ontspannen. Wanneer de ellebogen omhoog komen, kunnen de schouders niet zakken en kun je iemand niet ver wegwerpen. Het wegwerpen benadert de onderbroken kracht van de externe stijlen.

## 6. Gebruik geestkracht en geen spierkracht.

De T'ai Chi Ch'uan Klassieken zeggen, 'dit alles betekent: gebruik geestkracht (i) en geen spierkracht (li).' Bij het beoefenen van T'ai Chi Ch'uan ontspant zich het hele lichaam.

Laat geen gram spierkracht achter in de bloedvaten, botten en gewrichtsbanden, wat je zou kunnen blokkeren. Dan kun je wendbaar zijn en in staat te veranderen. Je zult onbelemmerd en gemakkelijk kunnen draaien. Als je hieraan twijfelt (geen spierkracht te gebruiken), hoe kun je dan in kracht toenemen?

Het lichaam heeft meridianen zoals de grond kanalen en sloten heeft. Wanneer ze niet verstopt zijn, kan het water doorstromen. Als de meridiaan niet gesloten is, gaat de ademenergie (chi) door. Wanneer het hele lichaam louter spierkracht bevat en dit de meridianen vult, raken chi en het bloed versperd en gaat het wenden niet soepel en behendig. Je hoeft maar even aan één haar te trekken en het lichaam is totaal uit evenwicht. Als je i gebruikt en niet li, dan gaat i naar een



plek (in het lichaam) en chi volgt het. Chi en het bloed circuleren. Als je dit iedere dag doet en nooit ophoudt, zul je na lange tijd ware innerlijke kracht (nei chi) bezitten.

De T'ai Chi Ch'uan Klassieken zeggen, 'wanneer je volstrekt zacht bent, dan zul je volstrekt hard en sterk worden.'

Iemand die zich een uitstekende T'ai Chi Ch'uan kung fu heeft eigen gemaakt, heeft armen als van ijzer gewikkeld in katoen, en het gewicht is erg zwaar.

Voor wat betreft hen die de externe stijlen beoefenen, wanneer ze spierkracht (li) gebruiken dan laten ze spierkracht blijken. Wanneer ze geen li gebruiken, dan zijn ze licht en zwevend. Hun innerlijke kracht (chin) is naar buiten gericht en samengebald. De spierkracht (li) van de externe stijlen is gemakkelijk te leiden en te bewegen, en is niet hoog aan te slaan.

## **7. Boven en beneden volgen elkaar.**

De T'ai Chi Ch'uan Klassieken zeggen 'de beweging moet in de voeten geworteld zijn, doorgegeven door de benen, gecontroleerd door het middel en uitgedrukt door de vingers.' Alles gaat tegelijk (voltrekt zich in één adem). Wanneer hand, middel en voet tezamen bewegen, volgen de ogen. Wanneer één onderdeel niet volgt, is het hele lichaam in wanorde.

## **8. Binnen en buiten stemmen overeen.**

Bij de beoefening van T'ai Chi Ch'uan is de geest de hoofdzaak. Daarom zegt men 'de geest is de aanvoerder en het lichaam is ondergeschikt.' Wanneer je de geest alert kunt maken, dan zullen de bewegingen vanzelf soepel zijn. De houdingen zijn niets meer dan leeg en vol, openen en sluiten. Wanneer men van open spreekt betekent dit, dat niet alleen de handen en voeten open zijn, maar dat ook de geest open is. Wanneer men van gesloten spreekt betekent dit, dat niet alleen de handen en voeten gesloten zijn, maar dat ook de geest gesloten is. Wanneer je binnen en buiten één kunt doen worden, dan wordt het compleet.

## **9. Het is onderling verbonden en ononderbroken.**

Voor wat betreft de externe stijlen, hun innerlijke kracht (chin) is de grove chin van de Latere Hemel. Daarom is het begrensd. Er zijn opeenvolgingen en onderbrekingen. De oude kracht is uitgeput en de nieuwe kracht is nog niet ontstaan (tijdens de onderbrekingen). Het is erg gemakkelijk voor anderen om met deze momenten hun voordeel te doen. T'ai Chi Ch'uan gebruikt bewustzijn (i) en niet spierkracht (li). Van het begin tot het eind gaat het voortdurend ononderbroken door. Het beweegt in cirkels en begint telkens opnieuw. Het rolt voort en heeft geen grenzen. De oorspronkelijke Klassieken zeggen dat het is 'als een machtige rivier die ononderbroken voortstroomt', en dat de circulatie van chin is als 'het afwikkelen van een zijden draad.' Ze zeggen allen dat het aaneengeregen is.

## **10. Zoek kalmte in beweging.**

Bij de externe stijlen nemen zij aan dat het goed is rond te springen, en zij verbruiken al hun energie. Daarom hijgt iedereen na de oefening. T'ai Chi Ch'uan gebruikt kalmte om beweging te controleren. Ondanks beweging is er toch rust. Daarom is het beter om bij het oefenen van de vorm langzaam te bewegen. Wanneer het langzaam gaat zijn de inademing en uitademing lang en diep en zinkt chi naar de tan t'ien. Vanzelfsprekend bestaan er dan geen schadelijke praktijken zoals het overbelasten van de bloedvaten. De leerling moet er voor zorgen dat hij dit begrijpt. Dan zal de ware betekenis tot hem doordringen.

# Jing – De interne connectie in T'ai Chi Ch'uan

Door Jane Hallander – Karate International

T'ai Chi Ch'uan is een van de meest verkeerd begrepen Aziatische vechtkunsten. Tot voor enkele jaren geleden beweerden Amerikaans-Chinese T'ai Chi Ch'uan instructeurs dat het een verloren vechtkunst was, alleen goed voor de gezondheid en voor ouderen.

Uiteindelijk toen het Amerikaanse publiek wijzer werd en vragen begon te stellen over de martiale aspecten van T'ai Chi, begonnen enkele competente leraren de ware T'ai Chi te laten zien – een hoogstaande vechtkunst, die toevallig ook fantastisch was voor de gezondheid. En zie, het werd bekend dat T'ai Chi meer was dan het beoefenen van de vorm. Het bevat sparren, ook bekend als tui shou of pushing hands, dat exact evenveel interne training bevat als de T'ai Chi vorm. Nu komen we bij dat speciale woord, intern. Er zijn drie vechtkunsten die voorop staan in de Chinese interne vechtkunsten – T'ai Chi, Pa Kwa en Hsing-I.

Intern duidt op een vechtkunst die berust op de connectie tussen externe bot- en spierkracht en interne energie, de Chi. Met andere woorden, experts in interne vechtkunsten gebruiken geen geweld tegen geweld waarbij de sterkste of snelste wint. Ze hoeven dat niet. Ze hebben een arsenaal van meer subtiele kracht tot hun beschikking die ze ontwikkeld hebben door ontspanning, meditatie en training in connectie in het lichaam. Zij hebben meer kracht in zich met minder verbruikte energie dan de meeste externe vechters. In het Chinees noemt men dit Jing. Het woord Jing betekent energie. Externe stijlen gebruiken ook Jing wanneer zij stomp of schoppen, het is echter een ander soort dan de verschillende typen die T'ai Chi krijgers gebruiken.

Er zijn vier basis soorten Jing in T'ai Chi. Twee daarvan worden hoofdzakelijk ontwikkeld in de vorm, en twee worden geleerd in pushing hands.

De twee die ontwikkeld worden in de vorm zijn bekend als Nian Jing (klevende energie) en Fa Jing (explosieve energie). Pushing hands oefeningen produceren deskundigheid in Hua Jing (neutraliserende energie) en Ting Jing (luister energie).

Laten we beginnen met de T'ai Chi vorm. Het maakt niet uit welke stijl wordt beoefend, de energie vormen zijn dezelfde. Ze worden echter anders beoefend op de verschillende niveaus van de training van een T'ai Chi student. In bijvoorbeeld de Chen stijl worden leerlingen al vroeg in hun training de principes van Fa Jing onderwezen. In de Yang stijl krijgen de leerlingen geen Fa Jing training totdat zij ver gevorderd zijn. Nian Jing krijgt de Yang stijl beoefenaar eerder dan een gemiddelde Chen student.

**Nian Jing** is de interne energie die je in staat stelt om te kleven en om je tegenstander te volgen in zijn acties. Omdat T'ai Chi verdediging gebaseerd is op controle, moet je in staat zijn je tegenstanders lichaam of armen te controleren met ontspannen en flexibele bewegingen. Bijvoorbeeld wanneer een slag geblokkeerd wordt, zal de T'ai Chi beoefenaar in plaats van terugtrekken of de blokkerende arm laten wegkaatsen van de arm van de tegenstander, het contact blijven behouden en effectief de bewegingen van de tegenstander controleren.

Nian jing wordt in de T'ai Chi vorm beoefend door met je mind je bewegingen te sturen, je energie (Chi) gelijkmatig door je intern verbonden lichaam te laten stromen. Je moet het gevoel krijgen alsof je armen drijven, zonder bewegingen die los staan van de bewegingen van je lichaam. T'ai Chi beoefenaars die dit bereiken zullen daadwerkelijk de Chi beginnen te voelen die uit hun armen en benen komen. Op dit moment zullen zij klaar zijn om Nian Jing te gebruiken in pushing hands.

**Fa Jing** is de plotselinge, explosieve kracht die men bij de Chen stijl ziet. Het bestaat ook in de Yang stijl. Hoewel het, omdat het pas geleerd wordt aan studenten van hoger niveau, vandaag de dag zelden te zien is bij Yang stijl beoefenaars. Fa Jing is dezelfde soort kracht die door vechtkunstenaars gebruikt wordt om planken en stenen door midden te breken. Het is een plotselinge, doordringende combinatie van interne en externe kracht.

Fa Jing kan zowel in de vorm als in pushing hands beoefend worden. Hoewel men in pushing hands bereid moet zijn om vaak van partner te wisselen. Fa Jing is het equivalent van full-contact sparring zonder beschermende kleding.

**Hua Jing**, of neutraliserende energie, is een subtiele combinatie van vorm- en pushing hands oefening. In de T'ai Chi vorm leert men de ontspanning in de heup en middel zodat Hua Jing mogelijk wordt. Zonder dit geleerd te hebben, kan het niet gebruikt worden in pushing hands. In principe zal je, wanneer je tegenstander aanvalt, de aanval neutraliseren en geleiden door het gebruik van bewegingen uit de heup en middel om de stand van je lichaam te veranderen zodat die gepast is bij de aanval. In andere woorden, wanneer je recht van voren aangevallen wordt, draai je opzij zodat hun kracht langs je geleid wordt. De interne kant van Hua Jing bevat door lichaamscontact voelen en weten hoeveel je moet draaien of terugtrekken.

**Ting Jing** is de enige T'ai Chi energie die uitsluitend ontwikkeld wordt door pushing hands. Hoewel de vorm je de ontspanning en interne connectie geeft die nodig is voor Ting Jing zul je het, zonder pushing hands te beoefenen, nooit ontwikkelen.

Ting betekent luisteren. Als je contact maakt met je tegenstander, zal je Ting Jing je in staat stellen de kracht en zwakte van je tegenstanders aan te voelen en te weten wat ze zullen doen voordat ze iets doen. Goede, continue pushing hands oefening is de enige manier om Ting Jing te ontwikkelen.

Geen van deze T'ai Chi energieën staan op zichzelf. Elk leidt naar de ander. Wanneer je alleen Fa Jing kent, zul je wellicht nog steeds niet jezelf kunnen verdedigen. Ten eerste zal Ting Jing je vertellen wat de strategie en zwakte is van je tegenstander. Het vertelt je wanneer je de neutraliserende Hua Jing kunt gebruiken. Hua Jing leidt tot controlerende en Nian Jing maakt pak-technieken mogelijk. Nian Jing helpt je om je tegenstander op de goede manier te plaatsen voor een Fa Jing tegenaanval.

Alle vier de energieën hebben ontspanning en een gelijkmatige interne energiestroom (Chi) nodig die het gevoel in de zintuigen verhogen en de externe kracht vergroten.

*Dit artikel heb ik vertaald omdat het zo duidelijk aangeeft dat er verschillende energieën in T'ai Chi gebruikt worden en dat ze effectief toegepast worden. Het wil niet zeggen dat ik onvoorwaardelijk eens ben met de bewoordingen. Job Koesoemobroto.*

# The Intrinsic Energies of T'ai Chi Ch'uan

Stuart Alve Olson

<i>Chinese benaming</i>	<i>Engels</i>	<i>Nederlands</i>
1. Chan Nien Jing	Adhering, sticking energy	Plak-, Kleef-energie
2. Ting Jing	Listening energy	Luister-energie
3. Tung Jing	Interpreting energy	Interpreterende energie
4. Tsou Jing	Receiving energy	Ontvangende energie
5. Hua Jing	Neutralizing energy	Neutraliserende energie
6. Chieh Jing	Borrowing energy	Leen-energie
7. Fa Jing	Issuing energy	Afgevende energie
8. Yin Jing	Enticing energy	Uitlokkende energie
9. T'I Jing	Raising energy	Heffende energie
10. Chen Jing	Sinking energy	Zinkende energie
11. Na Jing	Seizing energy	Pluk- energie
12. K'ai Jing	Opening energy	Openende energie
13. Ho Jing	Closing energy	Sluitende energie
14. Po Jing	Dispersing energy	Verstrooiende energie
15. P'eng Jing	Ward-off energy	Werende energie
16. Lu Jing	Roll-Back energy	Rol-terug-energie
17. Chi Jing	Press energy	Druk-energie
18. An Jing	Push energy	Duw-energie
19. Ts'ai Jing	Pull energy	Trek-energie
20. Lieh Jing	Split energy	Splijt-energie
21. Chou Jing	Elbow-stroke energy	Elleboogstoot-energie
22. Kao Jing	Shoulder-stroke energy	Schouderduw-energie
23. Ts'o Jing	Twisting energy	Verdraaiende energie
24. Ch'uan Jing	Breaking energy	Breek-energie
25. Chuan Jing	Grasping energy	Grijp-energie
26. Tsuan Jing	Drilling energy	Borende energie
27. Chieh Jing	Intercepting energy	Onderscheppende energie
28. Leng Jing	Frozen energy	Bevroren energie
29. Tuan Jing	Interrupting energy	Onderbrekende energie
30. Ts'un Jing	Inch energy	2,5 cm-energie
31. Fen Jing	Separating energy	Separerende energie
32. Tou T'iao Jing	Shaky Coil energy	Trillende Springveer-energie
33. Tou ao Jing	Playfull Shaky energy	Speelse tril-energie
34. Che Tieh Jing	Folding Up energy	Opvouwende energie
35. Ts'a Jing	Wiping energy	Veeg-energie
36. P'i Jing	Peeling energy	Pel-energie
37. Hsu Jing	Deceptive energy	Misleidende energie
38. Lin Jing	Approaching energy	Benader-energie
39. Ch'ang Jing	Long energy	Lange energie
40. Ling Kung Jing	Lofty Towering energy	Hoge-Toren-energie

## Opmerking:

Bij vertalingen van vertalingen van interpretaties is het altijd moeilijk de juiste bewoordingen te vinden. Mocht je betere Nederlandse woorden vinden, hoor ik dat graag.

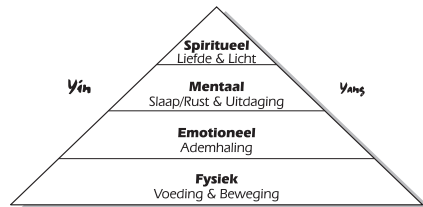
Het is goed om zelf te onderzoeken wat de verschillende energieën voor JOU betekenen.

De theorie op schrift is nutteloos zolang het theorie blijft, een werkelijk begrip van deze energieën verkrijgt je pas door ze te ervaren. *Job Koesoemobroto*

# T'ai Chi beoefening op vier verschillende niveaus

door Shabab Mark

Een mens bestaat uit meer dan alleen zijn of haar lichaam. We onderscheiden voor mensen vier verschillende bestaansniveaus, ieder met een eigen energie, eigen processen en een eigen huishouding. In onderstaande piramide staan deze niveaus aangeduid



Onder fysiek verstaan we alles dat zichtbaar en tastbaar is. In het geval van het menselijk bestaan is dat dus ons lichaam: het tastbare en zichtbare gedeelte aan ons mens-zijn. Zonder een lichaam kunnen wij niet bestaan.

Het emotionele niveau omvat de volledige scope van onze gevoelens: angst, verdriet, plezier, liefde, woede. Emoties zijn onzichtbaar omdat ze een intern proces vormen, de expressie ervan is duidelijk zichtbaar op het fysieke niveau.

Het mentale niveau beslaat onze gedachten: onzichtbaar, ontastbaar, vluchtig. Iedereen heeft gedachten over alles en iedereen. Gedachten zijn aan de buitenkant onzichtbaar, ze zijn wel meetbaar en aantoonbaar als een proces dat zich afspeelt in de hersenen.

Het spirituele of geestelijke niveau is volstrekt onmeetbaar, ontastbaar en onzichtbaar. Het is het besef dat wij hebben van onszelf, ook wel omschreven als onze ziel. De energie van de ziel is zeer vluchtig.

Ieder mens heeft alle vier niveaus; ze hebben niets te maken met opleiding, intelligentie, sociale status, ras, religie, sekse of leeftijd. Elk mens heeft een lichaam, elk mens heeft emoties, elk mens heeft gedachten en elk mens heeft een zelf. Wat bij elk mens verschilt is de mate van ontwikkeling, de kwaliteit en de harmonie van elk niveau.

Met T'ai Chi ben je in staat om de kwaliteit en de harmonie van elk niveau te oefenen en te ontwikkelen.

Om te functioneren heeft elk bestaansniveau specifieke ondersteuning nodig. De kwaliteit van deze ondersteuning bepaalt de kwaliteit van het functioneren. Als je wilt dat je optimaal functioneert, zul je streven naar optimale ondersteuning voor elk bestaansniveau. In de mate waarin een onderliggend bestaansniveau functioneert, zal de kwaliteit van functioneren van alle andere niveaus zijn bepaald. De volledige ondersteuning van elke niveau heeft een yin en een yang aspect. In dit artikel vind je een aantal manieren om met behulp van T'ai Chi de kwaliteit van elk niveau te ontwikkelen.

## Fysiek niveau

Het fysieke niveau, ons lichaam heeft voor een optimaal functioneren voeding (yin) en beweging (yang) nodig. De kwaliteit en onderlinge afstemming van deze twee zal de kwaliteit van ons lichaam bepalen. Voeding is alles wat we tot ons nemen: eten, drinken en lucht. Er is geen universele blauwdruk van goede voeding die geldig is voor alle mensen. Iedereen heeft genetisch bepaalde factoren in zijn of haar lichaam die een andere mix van voedsel voorschrijven. Een uitgebalanceerd voedingsdieet zal zich vooral bewijzen op de langere termijn. De kwaliteit van ons lichaam is namelijk geen momentopname.

Van je eerste sigaret krijg je geen longkanker! Van één chocolaatje kom je geen vijf kilo aan. Het lichaam heeft massa. Het is een natuurkundige wet, dat massa enige tijd nodig heeft om tot gang



te komen. Zo ook met ons lichaam: het heeft even tijd nodig om alle input te verwerken. Input in de zin van: voedsel, drinken en lucht. En hoe langer een bepaalde input wordt geleverd, hoe meer er te verwerken valt, hoe meer massa, hoe meer impact.

Hoe beter de voeding die je tot je neemt is afgestemd op de specifieke behoeften van je lichaam, hoe meer kans je hebt om gezond, klachtenvrij en vitaal te blijven. Met T'ai Chi ontwikkel je de gevoeligheid van je lichaam, waardoor je beter kunt bepalen wat goed en wat minder goed is voor je.

Het andere bestanddeel voor een optimaal functioneren van het lichaam is beweging. Het oude spreekwoord: rust roest gaat ook vandaag de dag nog prima op. De tegenwoordige mens eet te veel en beweegt te weinig. Hart- en vaatziekten zijn hier een voortvloeisel van. Waar we door de verhoogde welvaart ook een verhoogde gezondheid hadden kunnen krijgen, is het tegendeel waar. Er zijn momenteel meer mensen die aan serieuze aandoeningen lijden dan ooit tevoren. Veel daarvan wordt veroorzaakt door te weinig beweging. Spieren, pezen, organen, bloed, lymfe, longen en huid hebben zuurstof nodig om in goede conditie te blijven. Een goede conditie verhoogt de opname-capaciteit van zuurstof door het lichaam. Net als bij voeding is er ook bij beweging geen "goed voor één, goed voor allemaal"- beleid. Ieder mens heeft een ander patroon van beweging dat geschikt is. Mensen bewegen omdat ze het leuk vinden om dat te doen. Het is dus van het grootste belang om een bewegingsprogramma te maken dat bij je past, zodat je het kunt volhouden. Ik raad aan om elke dag minstens 15 minuten te wijden aan gerichte fysieke beweging. En dan het liefst elke dag iets anders.

Beweging kan gericht zijn op:

- flexibiliteit vergroten (dit ontwikkel je voornamelijk door het doen van de opwarmoefeningen, Pushing Hands en de vorm),
- conditie, uithoudingsvermogen, weerstand en herstellingsvermogen verhogen (dit doe je onder andere door Chi Kung en Pushing Hands),
- spierkracht vergroten (fitness, zwemmen),
- ontspanning krijgen (Chi Kung, opwarmoefeningen, de vorm en meditatie).

## **Emotioneel niveau**

Een gezond lichaam dient als basis voor een gezond gevoelsleven. Het emotionele niveau van ons bestaan heeft namelijk twee componenten nodig om goed te kunnen functioneren: een vrije en totale in- en uitademing. Ademhaling op zich is een totaal proces van yin en yang. Vrijuit en totaal ademen gaat in een gezond lichaam een stuk beter dan in een ongezond lichaam.

Onze emoties zijn fysiek direct gekoppeld aan onze ademhaling. Elke emotie gaat gepaard met een specifieke manier van ademen:

- Bij woede is de ademhaling diep en snel
- Bij verdriet is de ademhaling diep en lang bij groot verdriet en hoog en snel bij klein verdriet
- Bij angst wordt de adem ingehouden
- Bij plezier is de ademhaling meestal diep en vol
- Bij liefde is de ademhaling meestal hoog en vol.

Door op deze specifieke manier te ademen, kun je een emotie ook opwekken. Mensen die altijd hoog in de borst en snel achter elkaar ademen, zijn gevoelig voor verdriet.

Mensen die schokkerig en hoog in de borst ademen, kunnen last hebben van angstige gevoelens. Mensen die snel achter elkaar maar wel diep ademhalen, kunnen opvliegerig zijn. Wat er eigenlijk gebeurd is dat de manier waarop ze gewend zijn vele jaren te ademen, een bepaalde emotie in hun aanwakkert. Een ontspannen ademhaling is volledig en vrij, dat wil zeggen: de ademhaling komt binnen via de longen, brengt eerst de buik naar buiten, dan de flanken, dan de borst en uiteindelijk de longpunten. De adem zal op dezelfde manier weer het lichaam verlaten: eerst gaat de buik naar binnen, dan de flanken, dan de borst en uiteindelijk de longpunten. Op deze manier kun je emoties via de ademhaling reguleren.



De ademhaling is vrij als hij nergens wordt geblokkeerd en nergens stukt. Door op een ontspannen manier te ademen wordt de emotie van plezier en geluk opgewekt, zonder dat deze euforisch wordt. Dit komt de kwaliteit van ons leven zeer ten goede. Goede ademhaling oefen je voornamelijk in Chi Kung, omdat je met Chi Kung blokkades in het lichaam doorbreekt. Hierdoor kun je meer vrijelijk ademen.

### **Mentaal Niveau**

Als er iets door ons gestuurd kan worden om de kwaliteit ervan te verbeteren, is het wel het mentale niveau, onze gedachten! Het is vrijwel onmogelijk om onze gedachten te stoppen, ze zijn er altijd. Je kunt het volume zachter draaien en de toonhoogte en het ritme van de stem veranderen, maar de gedachten zelf zullen steeds weer blijven komen. Dit is een gegeven. Gedachten zijn zeer vluchtige processen die zich in onze hersenen afspelen. Zoals emoties via de ademhaling gekoppeld zijn aan het fysieke niveau, zo zijn de emoties ook gekoppeld aan de mentale processen. Angstige gedachten kunnen angstige emoties opwekken die weer (bijvoorbeeld) hartkloppingen kunnen veroorzaken. Maar ook andersom kan het geval zijn: verkeerde voeding kan het lichaam dusdanig ontregelen dat een soort “nep” emoties worden opgewekt die het hoofd letterlijk op hol doen slaan. Met T'ai Chi oefen je jezelf om geconcentreerd en tegelijkertijd open voor alle invloeden om je heen te zijn, terwijl je wel je eigen persoonlijke energie behoudt. De vorm brengt je gedachten tot rust, kalmeert de stem in je hoofd en stelt je in staat om focus en richting in je gedachten aan te brengen.

Het mentale niveau wordt ondersteund door rust (yin) en uitdaging (yang). Rusten is niet hetzelfde als slapen, veel mensen komen tijdens hun slaap niet tot rust. Meditatie, sitting en de vorm zijn een optimale manier om je mentale niveau tot rust te brengen. Uitdaging vind je onder andere in het leren van de vorm, het doorgronden van de T'ai Chi principes, het doen van Pushing Hands met een partner en het stellen van (leer)doelen.

### **Spiritueel niveau**

Door gestage en gelijkmatige beoefening van T'ai Chi vind je door fysieke oefening de weg naar binnen, naar de kern van wie je bent. T'ai Chi is een spirituele oefening doordat het je in aanraking brengt met alles dat je blokkeert om vrijelijk jezelf te zijn en deze blokkades te overwinnen. Het spirituele niveau wordt ondersteund door liefde (yin) en licht (yang).

Met T'ai Chi ontwikkel je liefde voor jezelf, voor je omgeving en voor de mensen om je heen. Je wordt gevoeliger en daardoor zie je meer, begrijp je meer, sta je meer open en ben je ontvankelijker voor de wereld om je heen.

Licht kun je hier vertalen als overzicht: met T'ai Chi ontwikkel je je vermogen om inzicht en overzicht te krijgen over het leven zelf. Happy Chi is een direct resultaat van spirituele ontwikkeling. Je neemt het leven niet meer zwaar en je brengt ontspanning en lichtheid in al wat je doet. Niet voor niets worden spiritueel ontwikkelde mensen “verlicht” genoemd.

### **Een totale oefening**

Met T'ai Chi beoefen je alle hierboven beschreven niveaus. Vooral in het begin als je de vorm aan het leren bent, maar zeker ook als gevorderde leerling, zul je jezelf meerdere malen moeten overwinnen: de vorm is een uitdaging op je fysieke vermogens, Pushing Hands kan zeer confronterend zijn en je in contact brengen met emoties die je blokkeert, Chi Kung trekt een wissel op je mentale vermogen om “bij de les te blijven” in plaats van op te geven. Het spirituele niveau oefen je door meditatie. Als je de eerste drie niveaus in harmonie krijgt, zal het vierde (spirituele) niveau als vanzelf verschijnen.

# Yin Yang Filosofische achtergronden

Het meest bekende onderwerp uit de taoïstische filosofie is de theorie van Yin en Yang. Vaak wordt dit in het westen vertaald naar de twee tegenstellingen. Yin en Yang omvat veel meer dan enkel de tegenstellingen.

Door observatie en reflectie zijn 5 principes en 12 stellingen gekristalliseerd uit de Yin-Yang theorie.

## De 5 principes:

1. Yin en Yang zijn tegenpolen van elkaar.
2. Yin en Yang kunnen niet zonder elkaar bestaan.
3. Yin en Yang consumeren en ondersteunen elkaar.
4. Yin en Yang transformeren elkaar.
5. Elk Yin en Yang aspect kan oneindig verder worden opgesplitst in Yin en Yang aspecten.

## De 12 stellingen.

Uit de bovengenoemde vijf principes zijn twaalf stellingen voortgekomen, die het werkingsmechanisme van de relatieve wereld definiëren.

1. De oneindigheid verdeelt zichzelf in Yin en Yang. Deze zijn de twee polen van de wereld van de fenomenen, geproduceerd door het polariserende oneindige, het Ene. Yin en Yang worden onophoudelijk door het Ene geproduceerd. Het Ene polariseert zichzelf.
2. Hoe groter de voorzijde, hoe groter de achterzijde.
3. Yin is centripetaal en Yang is centrifugaal. Samen produceren ze energie en alle fenomenen.
4. Yin trekt Yang aan en Yang trekt Yin aan.
5. Yin stoot Yin af en Yang stoot Yang af.
6. De aantrekkingskracht is evenredig met het verschil in Yin-Yang polariteit. De afstotingskracht is omgekeerd evenredig met dit verschil.
7. Yin en Yang, gecombineerd in variabele verhoudingen, produceren alle fenomenen, dingen en wezens in het universum.
8. Niets is volledig Yin noch volledig Yang. Elk fenomeen, ding of wezen bevat de polariteit van Yin en Yang op alle niveaus van zijn of haar structuur.
9. Niets is volkomen neutraal in de relatieve wereld. Er is altijd iets meer Yin of iets meer Yang.
10. Alles verandert. In de wereld van de fenomenen bestaat de absolute permanentie en onbewegelijkheid niet. Alles verkeert in een dynamische balans en een eindeloze beweging.
11. In de uiterste fase produceert Yin Yang en Yang Yin.
12. Alle fysische verschijnselen zijn Yang aan de oppervlakte en Yin in het centrum.

# Verdere uitleg

## De 5 principes:

### 1. Yin en Yang zijn tegenpolen van elkaar.

Dit principe is het meest bekend. Als tegenpolen worden vaak genoemd:

Wit	Zwart
Licht	Donker
Man	Vrouw
Boven	Beneden
Plus	Min
Dag	Nacht
Hemel	Aarde
Warm	Koud
Noordpool	Zuidpool (van een magneet)

Tegelijk zijn Yin en Yang geen absolute tegenpolen, ze zijn relatief. Bijvoorbeeld als de buitentemperatuur 25°C is, noemen we dat 'warm' (Yang) ten opzichte van 5°C 'koud' (Yin). Echter 'heet' (35°C) is weer meer yang dan 'warm', dan is 25°C Yin.

Om diepvriesgroente te bewaren is 5°C te warm (Yang) en 35°C is niet heet genoeg om water te koken.

### 2. Yin en Yang kunnen niet zonder elkaar bestaan.

Uit dit principe volgt dat Yin en Yang elkaar creëren en dat er geen Yin is zonder Yang en omgekeerd.

Zonder het concept 'warmte' kunnen we ook geen 'koude' definiëren. Een magneet kan niet alleen bestaan uit een noordpool. Een (politieke) positie creëert altijd een oppositie.

### 3. Yin en Yang consumeren en ondersteunen elkaar.

Er is een voortdurende afwisseling van Yin en Yang, er is sprake van een dynamisch evenwicht. Een afname van Yin heeft tot gevolg een toename van Yang en andersom. Wanneer het steeds minder nacht is, wordt het steeds meer dag.

### 4. Yin en Yang transformeren elkaar.

Maximaal Yang transformeert naar Yin en maximaal Yin transformeert naar Yang, zoals dag en nacht elkaar opvolgen en overmatige inspanning tot uitputting leidt.

In een harmonische situatie gaan Yin en Yang vloeiend in elkaar over. Extreme situaties leiden tot een drastische transformatie van Yin en Yang.

### 5. Elk Yin en Yang aspect kan oneindig verder worden opgesplitst in Yin en Yang aspecten.

Elk Yin of Yang aspect omvat in zichzelf weer Yin en Yang aspecten die elk weer Yin en Yang aspecten in zich hebben. Elk Yin en Yang fenomeen maakt deel uit van een groter Yin en Yang fenomeen. Wij mensen zijn actief (Yang) of rusten (Yin), wanneer we actief zijn ofwel rusten halen we adem (inademen Yin, uitademen Yang). Tevens maken we deel uit van dag-nacht cyclus, die weer deel uitmaakt van het jaar cyclus.