

De Tien Belangrijke Punten voor Tai Chi Chuan

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 Dantien 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 Tai Chi Chuan. 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 Tai Chi Chuan Klassieken zeggen, 'dit alles betekent: gebruik geestkracht (I) en geen spierkracht (Li).' Bij het beoefenen van Tai Chi Chuan 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 Tai Chi Chuan Klassieken zeggen, 'wanneer je volstrekt zacht bent, dan zul je volstrekt hard en sterk worden.'

Iemand die zich een uitstekende Tai Chi Chuan 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 (Jing) 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 Tai Chi Chuan 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 Tai Chi Chuan 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 (Jing) is de grove Jing 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. Tai Chi Chuan 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 Jing 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. Tai Chi Chuan 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 Dantien. 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.