

Marc Heyvaert

# Peng, lü, ji en an, de basis van taijiquan

IN 1852 SLAAGDE WU CHENGQING VOOR HET HOOGSTE KEIZERLIJKE EXAMEN VOOR AMBTENAREN (JINSHI) EN WERD AANGEWENZEN ALS DISTRICTSMAGISTRAAT VOOR WUYANG, EEN GEBIED ZO'N 300 KM TEN ZUIDEN VAN ZIJN EIGEN REGIO, YONGNIAN. DE ZOUTHANDEL WAS IN DIE TIJD EEN STAATSMONOPOLIE EN TIJDENS EEN INSPECTIEBEZOEK AAN EEN LOKAAL ZOUTDEPOT TOONDE MEN HEM EEN BUNDEL OUDE MANUSCRIPTEN DIE VERBAND HIELDEN MET KRIJGSKUNSTEN OF WUSHU.

Wu Chengqing was de oudste van drie. Hij en zijn jongere broer Ruqing waren magistraten. Zijn jongste broer, Yuxiang, zorgde in Yongnian voor hun moeder en beheerde de familiezaken. De Wu's hadden een bijzondere belangstelling voor wushu en Yuxiang was op dat moment al jaren leerling van Yang Luchan, de stichter van de Yangstijl, die na een jarenlang verblijf in Chenjiagou was ingewijd in de geheime krijgskunst van de Chen clan. Chengqing stuurde de manuscripten naar Yongnian zodat zijn broer ze kon bestuderen. Yuxiang besprak de vondst met Yang Luchan en deze zag onmiddellijk in dat de manuscripten van groot belang waren.

Het verhaal van de ontdekking van de geschriften in een zoutdepot in Wuyang is niet zonder controverse. Misschien werd dit verhaal wel verzonnen, maar feit is dat er omstreeks 1852 bij de Wu's documenten opduiken die de basis vor-

men van wat nu de *Taijiquan Klassieken* wordt genoemd. Het is niet helemaal duidelijk welke teksten tot de oorspronkelijke ontdekking behoorden en welke later werden toegevoegd, aangevuld en van commentaar werden voorzien (1). De oudste tekst is wellicht de *Taijiquan Jing* die wordt toegeschreven aan Zhang Sanfeng. Daarin vinden we de volgende passage:

*Het Lange Boksen is zoals de lange rivier(2) en de oceaan, een onophoudelijke stroom van water. Peng, lü, ji, an, cai, lie, zhou en kao(3), komen overeen met de acht trigrammen. Vooruit stappen, achteruit stappen, letten op de linkerzijde, op de rechterzijde en je centrum in evenwicht houden zijn de vijf fasen. Peng, lü, ji en an komen overeen met kan, li, zhen en dui, de vier zijden. Cai, lie, zhou en kao met qian, kun, gen en sun, de vier hoeken. (...) Samen zijn dit de Dertien Posities.*

## Zijden en hoeken van een vierkant

Ook in andere teksten wordt er verwezen naar deze *Dertien Posities* en deze naam slaat zowel op de krijgskunst die wij vandaag kennen als taijiquan, als op de dertien afzonderlijke technieken die er aan ten grondslag liggen. De *Taijiquan Jing* deelt deze dertien posities op in een groep van vijf stappen en acht andere technieken. Deze laatste groep kan dan weer opgedeeld worden in twee, waarbij voor de eerste vier technieken het beeld van de zijden van een vierkant wordt gebruikt en voor de vier overblijvende technieken het beeld van de hoeken ervan. Die analogie tussen de acht technieken van taijiquan en een vierkant is bijzonder goed gekozen. Een vierkant wordt als het ware gedragen door zijn vier zijden. De zijden zijn het belangrijkste. Maar de hoeken zijn uiteraard ook





PENG

nodig, zonder hoeken bestaat een vierkant niet. Ze zijn er wel maar als waarnemer heb je toch vooral met de zijden te maken. Wanneer je door het middelpunt van een vierkant een willekeurige lijn tekent dan heb je bijna geen kans om een lijn te tekenen die door een van de hoeken gaat. In feite is het nog gekker. Het is namelijk onmogelijk om een lijn te tekenen door een hoekpunt, want dat punt bestaat niet. Het moet immers behoren tot één van de twee lijnen die de hoek definiëren. Of nog: de hoek bestaat alleen bij de gratie van de twee aangrenzende zijden. De analogie met de acht technieken is bijna perfect want bij taijiquan vormen ook peng, lü, ji en an de basis en zijn cai, lie, zhou en kao wel belangrijk, maar hebben ze slechts nut door de andere vier. In hoofdstuk 23 van de 'Veertig Hoofdstukken', het taijiquan handboek dat waarschijnlijk door Yang Banhou (4) werd geschreven en dat de inzichten van de Yangs over taijiquan bevat, vinden we de volgende passage:

*De vier zijden verwijzen naar het vierkant en noemt men peng, lü, ji en an. In het begin kan je niet begrijpen hoe principes van een vierkant kunnen leiden tot een cirkel en hoe het rechtlijnige en het cirkelvormige elkaar steeds opvolgen in een eindeloze cyclus van herhaling. Hoe zou je dan de kunst van de vier hoeken kunnen begrijpen? Dit is zeer moeilijk omdat wij onze ledematen buiten ons hebben en onze gedachten binnen ons. Zolang je de technieken van lichtvoetig en soepel zijn en*

*het afwisselen van het hoekige en het circulaire niet onder de knie hebt en blijft fouten maken door soms te licht en onstabiel te zijn en soms te zwaar en te stuntelig, dan zullen je technieken ontoereikend zijn. Je zult dan in vele gevallen cai, lie, zhou en kao gebruiken. Wanneer de vier zijden niet toereikend zijn moet je wel terugvallen op de vier hoeken. (...)*

In de meeste taijiquan routines nemen peng, lü, ji en an een belangrijke plaats in. Bij de Yang stijl zitten ze samen in de positie *Grijp de vogel bij de staart* en deze wordt in de lange vorm verschillende keren herhaald. De andere vier technieken zijn wel aanwezig in de vorm, maar ze worden niet altijd expliciet getoond. Ze zijn aanwezig als mogelijkheid, als opportuniteit, en mocht je ze in je vorm tonen dan zou je de continuïteit van je bewegingen onmiddellijk onderbreken. Je kunt het ook als volgt bekijken: de vier zijden zijn essentiële taijiquan vaardigheden, de vier hoeken zijn specifieke en praktisch gerichte toepassingen.

### Peng, lü, ji en an

Peng, lü, ji en an zijn specifieke taijiquan termen en ze blijven daarom het best onvertaald. Zodra we er een Engels of Nederlands woord op plakken gaat een deel van de oorspronkelijke betekenis verloren en komt er soms ook een andere betekenis naar voren die niets met

de oorspronkelijke techniek te maken heeft. Het is dus beter op zoek te gaan naar de grond van de betekenis binnen de context van taijiquan en de oorspronkelijke term te blijven gebruiken.

### Peng

Het karakter voor peng (5) heeft in het moderne Chinees geen betekenis meer buiten de context van taijiquan. Sterker nog, je kunt het op een computer niet vinden. Het teken voor peng bestaat uit twee delen: aan de linkerkant het teken voor hand en aan de rechterkant het teken voor vriend. De hand wijst erop dat het een handeling is, terwijl het teken voor vriend er enkel staat als hint voor de uitspraak (vriend wordt ook peng uitgesproken). Maar dit karakter vind je dus niet meer terug op een moderne computer. Men heeft het vervangen door een teken dat er op lijkt, maar in feite schuurtje betekent.

Peng wordt in het Engels doorgaans vertaald als *ward off*, afweren dus. Maar peng is veel meer dan dit. Peng is een kracht van binnen naar buiten toe die ontstaat vanuit je lichaamsstructuur. In verzen toegeschreven aan een zekere Tan Mengxian wordt peng als volgt beschreven:

*Hoe verklaren we de kracht van peng?  
Het is als het water dat een varende schip kan dragen.*



LÜ

*Laat eerst qi in je dantian groeien,  
je hoofd, recht als aan een touw gehangen,  
je lichaam, de kracht van een veer.  
Openen en sluiten zijn duidelijk bepaald,  
zelfs wanneer je tegenstander  
een kracht van duizend pond gebruikt,  
drijven we zonder moeite.*

Het beeld van de kracht waarmee water een schip drijvend houdt is precies hoe peng aanvoelt. Probeer maar eens een lege emmer die in water drijft naar beneden te duwen. Die kracht die langs alle zijden tegelijk op de emmer drukt en je terug naar boven dwingt is zuivere pengkracht. In de meeste taijiquan posities is peng een belangrijke ondersteunende factor die ontstaat door een correcte houding en ademhaling. Zonder structuur is er geen peng en geen kracht. De verwijzing naar de kracht van duizend pond van de tegenstander doet ons natuurlijk denken aan de vele verwijzingen in de *Klassieken* naar de vier ons die een kracht van duizend pond kan overwinnen. Peng vormt als het ware een bolster rond ons lichaam waarop alle agressie die van buitenaf op ons afkomt wordt teruggekaatst.

Peng kan je gebruiken om de kracht van je tegenstander bij aanvang te stoppen. Zijn energie is dan nog jong, nog vol Yin met maar een begin van een zich nog ontwikkelende Yang. Je beantwoordt deze jonge energie door ze kort en krachtig te blokkeren.

Een ander beeld dat kan helpen om

pengkracht te begrijpen is dat van golven op zee. Een peng-golf is een krachtige, staande golf die naar het strand toe rolt. Bij peng denk ik persoonlijk aan 'alles rond maken'.

*Een vierkant leidt tot  
een cirkel; rechtlijnig  
en cirkelvormig  
volgen elkaar  
eindeloos op*

## Lü

In tegenstelling tot peng bestaat lü (6) wel als woord in het moderne Chinees. Het betekent zoiets als wrijven, langs strijken, ook wel trekken maar dan eerder naar zich toehalen zonder echt kracht te gebruiken. Een voorbeeld is: langs de baard strijken, een vel gekreukt papier glad strijken, met de vingers door je lange haren gaan en je haar samenbrengen in een staart vlak voor je het bij elkaar zou binden, enz. Het gaat dus telkens om lange bewegingen die zacht en meegaand worden uitgevoerd.

Over de lü techniek schreef Tan Mengxian het volgende:

*Hoe verklaren we de kracht van Lü?*

*We halen de tegenstander naar ons toe,  
we laten hem begaan, maar volgen zijn  
aanval,  
steeds verder, tot wanneer hij te ver is ge-  
gaan.*

*Wij, blijven licht, soepel en recht.*

*Wanneer zijn kracht is opgebruikt,  
zal hij helemaal leeg zijn.*

*Wij behouden ons centrum  
en kunnen nooit overwonnen worden.*

Bij lü moet je alle gedachten om tegen je tegenstander in te gaan, laten varen. Integendeel, je laat hem toe naar je centrum te komen, van de bolster naar de pit als het ware. Maar je moet wel je centrum vrijwaren: je trekt je tegenstander niet op jezelf, maar laat hem rake- lings langs je heen gaan.

Lü moet je gebruiken wanneer de kracht van je tegenstander op zijn volle sterkte is. Je kunt zo een sterke kracht niet meer stoppen, volgen is je enige optie. Je volgt en leidt hem weg van je centrum om vervolgens de aanval in het niets te laten belanden. Je tegenstander zal lü ervaren als een bijna onzichtbare, sterke stroming, waartegen hij zich nauwelijks kan verzetten en die onherroepelijk naar zijn nederlaag leidt.

Je kunt lü vergelijken met de terugtrekkende golven bij eb op het strand. Bij lü denk ik aan blijven kleven aan de tegen-



Ji

stander en mezelf leeg maken en weg-cijferen.

## Ji

Ji (7) wordt in het Nederlands vertaald als 'persen'. Deze vertaling komt echter rechtstreeks van het Engelse to press en dit betekent onder andere persen, maar ook naar voren duwen of een constante druk uitoefenen op iets. Ji wordt ook vandaag nog in het Chinees gebruikt. Een voorbeeld is wanneer je in een overvolle bus staat, geklemd tussen de andere passagiers, en je probeert de uitgang te bereiken om bij de volgende halte uit te stappen. Je gaat je dan tussen de andere passagiers door wringen en daarbij de nodige kracht en druk gebruiken om je als het ware tussen de hindernissen door te persen. De kracht die je daarbij gebruikt is kort en krachtig, zeer geconcentreerd en gedreven door die ene gedachte: ik moet er uit!

Over de ji techniek schreef Tan Mengxian het volgende:

*Hoe verklaren we de kracht van ji?*

*Soms gebruiken we twee kanten om onmiddellijk een directe aanval op te vangen.*

*Contact maken en combineren in één beweging*

*indirect vangen we de kracht op, zoals een bal die tegen een muur botst,*

*zoals een muntstuk dat op een trommel valt en opbotst met geluid van metaal.*

Bij ji-kracht is alles geconcentreerd in dat ene punt waar er contact tussen jou en je tegenstander is. Dat punt wordt een echte speerpunt waarlangs je, kort en krachtig, je energie door zijn lichaam stuurt. In de positie *Grijp de vogel bij de staart* komt ji vlak na lü en dat is geen toeval. Bij lü begeleiden we onze tegenstander en proberen we zijn kracht in het niets te laten belanden. Maar wat als dit niet lukt? Wat als hij onze strategie door heeft en niet meegaand is maar plots verandert en zelf probeert de bovenhand te nemen door het initiatief in de strijd naar zich toe te trekken? Op dat moment veranderen we zelf zeer snel en gaan we van totale leegte en volgzzaamheid over naar contact op dat ene punt gevolgd door een korte krachtige duw. Wie traditionele Yangstijl beoefent weet dat de overgang tussen lü en ji in de vorm redelijk abrupt verloopt. Bij de moderne varianten werd deze overgang vloeiender gemaakt door de handen na lü een grote cirkel te laten maken en pas daarna de ji-beweging in te zetten.

Ji moet je bij je tegenstander gebruiken wanneer je in het nauw gedreven bent. Misschien verandert hij van tactiek op een onverwacht moment. Of misschien is tegen de verwachtingen in zijn aanval succesvol en staan we op het punt overwonnen te worden. In zo'n geval moe-

ten we ons volledig focussen op dat éne contactpunt en daar al onze kracht naar toe leiden. Fajin, het uitsturen van explosieve energie, is een uiting van ji-kracht.

De golf die bij ji hoort is de krachtige opspattende golf die op een zeevering inbeukt. Bij ji richt ik alle aandacht op het punt waar mijn beide handen met elkaar in contact komen en denk ik 'focus houden'.

## An

De enge betekenis van an (8) is 'naar beneden duwen'. Maar meer algemeen betekent het duwen met de handen. Het moet dus niet altijd naar beneden zijn. In de Yangstijl is an de vierde beweging van de positie *Grijp de vogel bij de staart* waarbij de handen naar achter worden getrokken en vervolgens naar beneden duwen. Daarna komt er bij de Yangstijl een duw naar voren en dat is eveneens een vorm van an.

Over de an techniek schreef Tan Mengxian het volgende:

*Hoe verklaren we de kracht van an?*

*Wanneer we deze techniek gebruiken moet het vloeiend zijn als water, maar in het zachte ligt een grote kracht verscholen,*

*waartegen niets is opgewassen.*

*Wanneer het water naar boven borrelt*



AN

neemt het langzaam de hele ruimte in.  
Wanneer het water naar beneden stroomt  
dan dondert het een holle ruimte in.  
Golven gaan op en neer  
en elke holte wordt gevuld.

An is een vloeiende, soepele en grote kracht die alom tegenwoordig is. In tegenstelling tot ji is het een lange kracht. Je kunt dit ook in de vorm goed observeren: je duwt naar beneden of naar voren op een rustige manier alsof er aan deze beweging nooit een einde komt.

An gebruiken we om een aanval van onze tegenstander op te vangen wanneer de kracht die hij erin heeft gestopt bijna opgebruikt is. Ook dit kan je goed zien in de positie *Grijp de vogel bij de staart*. Vlak na het toepassen van ji trekken we onze armen terug en brengen we alle gewicht naar achteren. Wat we in feite doen is met onze handen of polsen contact maken met de armen van onze tegenstander en hem volgen. Wanneer zijn armen helemaal gestrekt zijn hebben we een krachtige hefboom op zijn lichaam zodat we zonder moeite zijn aanval naar beneden kunnen duwen.

An voelt aan als de grote golven, ver in zee, waarop je op en neer deint en die aan je lichaam duwen en trekken. Bij an richt ik alle aandacht op de polsen en de basis van de handen, ik vermijd bewuste kracht te gebruiken en ik denk 'volgen'.

## Peng, lü, ji, an en de cyclus van yin en yang

*Grijp de vogel bij de staart* bevat de vier belangrijkste technieken van de 'Dertien Posities' en we moeten het beschouwen als de kern van taijiquan. Het moet ook de kern van je training uitmaken. In de lange vorm van de Yangstijl komt deze positie verschillende keren voor, maar alleen naar één kant en dat is een nadeel dat we niet hebben bij moderne taijiquan routines zoals de 8-, 16- of 24-vorm waar deze positie zowel naar links als naar rechts wordt uitgevoerd. Je kunt *Grijp de vogel bij de staart* ook uitvoeren met een stap tussen elke herhaling. Wanneer je dit een aantal keren doet zal je vrij snel het cyclische karakter van deze positie ervaren. De cyclus van in- en uitademen, voor en achter, openen en sluiten, kracht uitsturen en absorberen, enz. is nauw verbonden met de cyclus van yin en yang.

De eerste beweging, peng, is expansief, van binnen naar buiten en is dus een yang-kracht. Lü keert die kracht om, je absorbeert en laat de tegenstander toe en is dus een yin kracht. Daarna zouden we weer yang moeten krijgen en de explosieve geconcentreerde kracht van ji voldoet aan die verwachting. Maar dan komt de verrassing. De volgende techniek, an, is dus een yin kracht en dit lijkt vrij onlogisch voor een duw. Daarom moet je de duw naar beneden rustig en

beheerst uitvoeren, bijna zonder kracht te gebruiken, behalve de natuurlijke kracht van je lichaam dat naar beneden zinkt. Ook wanneer je in de vervolgbeweging terug naar voren duwt, moet je vermijden spierkracht aan je beweging te koppelen. Gewoon volgen en de kansen afwachten moet volstaan.

### Noten:

1 Een van de problemen bij oude Chinese manuscripten is dat door het gebrek aan opmaak, het niet altijd evident is om commentaren en toevoegingen van de oorspronkelijke tekst te scheiden.

2 De Lange Rivier is de Yangtze.

3 Deze acht technieken worden in de meeste teksten vertaald als afweren, terugrollen, persen, duwen, plukken, uit elkaar slaan, elleboog(stoot) en schouder(stoot). Zelf ben ik geen voorstander van deze vertalingen omdat de technische termen op zich staan en een deel van de betekenis verloren gaat bij de vertaling.

4 De zoon van Yang Luchan, geboren in 1837, overleden in 1892.

5 Spreek uit als p'heung met een stijgende toon.

6 Spreek uit als luu met een derde toon, dus eerst naar beneden en dan naar boven.

7 Spreek uit als dzie met een derde toon, dus eerst naar beneden en dan naar boven.

8 Spreek uit als an met een vrij scherp 'a' zoals in aan maar dan kort. We gebruiken de vierde of vallende toon, dus kort van boven naar beneden.

MARC HEYVAERT IS VOORZITTER VAN DE SAN BAO TAIJI SCHOOL, OPWIJK, BELGIË