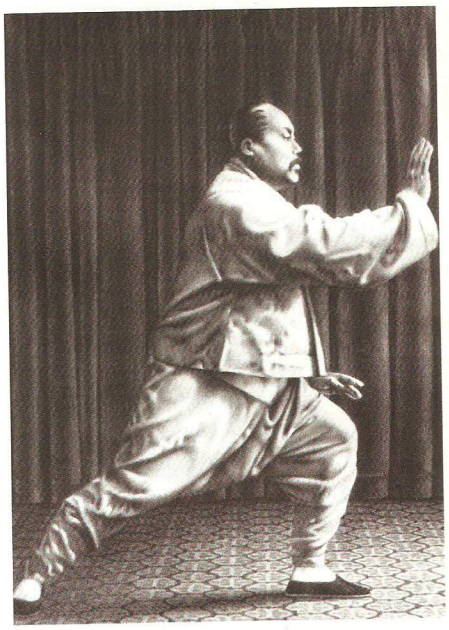
Marc Heyvaert

Taijiquan Meesters, inleiding op een serie



DE GESCHIEDENIS VAN TAIJIQUAN IS UITERMATE FASCINEREND. OMDAT ER OVER DE VROEGE ONTWIKKELING VAN DEZE KRIJGSKUNST IN FEITE NIET ZOVEEL MATERIAAL BESCHIKBAAR IS EN HEEL WAT INFORMATIE PAS IN RECENTE JAREN VERSPREID WERD, O.A. DANKZIJ HET INTERNET, ZITTEN WIJ MET EEN ERFENIS VAN BOEKEN WAARIN DE GESCHIEDENIS VAN TAIJIQUAN ZWAAR GEWELD WORDT AANGEDAAN.

Voor deze reeks van biografieën heb ik een aantal originele Chinese bronnen kunnen raadplegen en verwerken.

Vooral schrijvers uit het Westen moesten het doen met zeer weinig informatie, zeker ook omdat de meesten onder hen geen Chinees kenden en geen toegang hadden tot interne bronnen. Vaak herkauwden zij verhalen die door anderen waren neergeschreven en die in het beste geval onvolledig waren en in het slechtste geval gewoon fout. De personen die een grote rol gespeeld hebben in de ontwikkeling van taijiquan, de echte grootmeesters (da shi), krijgen in die boeken bijna mythische kwaliteiten toebedeeld, maar concrete informatie over hun leven, die ons kan helpen beter te begrijpen wie zij waren en wat hen motiveerde, ontbreekt bijna altijd.

Ik heb steeds een grote interesse gehad voor het verhaal van de mens achter de mythe en om die informatie te achterhalen heb je veel details nodig en ook inzicht in de historische achtergrond van de periode waarin deze meesters leefden. Veel van deze informatie is ondertussen beschikbaar in boeken en op het internet, soms in het Engels of een andere Westerse taal, vaak alleen in het Chinees. Een aantal jaren geleden besloot ik Chinees te gaan studeren en alhoewel mijn kennis van deze taal nog vrij beperkt is, heb ik voor deze reeks van biografieën een aantal originele Chinese bronnen kunnen raadplegen en verwerken. Ik hoop zo een bescheiden bijdrage te kunnen leveren aan het verspreiden van volledige en meer correcte informatie over de oude meesters.

Bronnen spreken zichzelf soms tegen en het is niet gemakkelijk om de echte historische en wetenschappelijk gefundeerde werkelijkheid te achterhalen. Soms was het nodig een keuze te maken en bepaalde verhalen en verklaringen te aanvaarden en andere te verwerpen. Ik heb steeds geprobeerd om dit te doen met de nodige voorzichtigheid zonder echt te vervallen in een wetenschappelijke benadering van de feiten die de leesbaarheid van deze artikelen in het gedrang zou brengen. Alle fouten en mogelijke onduidelijkheden die hieruit voortvloeien blijven mijn verantwoordelijkheid.

Ik heb steeds een grote interesse gehad voor het verhaal van de mens achter de mythe

Marc Heyvaert

Taijiquan Meesters: Yang Chengfu

DE EERSTE AFLEVERING VAN DEZE REEKS OVER DE GROOTSTE TAIJIQUAN MEESTERS IS GEWIJD AAN YANG CHENGFU, DE KLEINZOON VAN YANG LUCHAN, DE STICHTER VAN YANGSTIJL TAIJIQUAN. HET BELANG VAN YANG CHENGFU VOOR DE ONTWIKKELING EN DE POPULARISATIE VAN TAIJIQUAN KAN MOEILIJK ONDERSCHAT WORDEN. VANDAAG IS YANGSTIJL DE MEEST BEOEFENDE STIJL VAN TAIJI EN ZO GOED ALS IEDEREEN DIE VANDAAG YANGSTIJL BEOEFENT KAN ZIJN VORM EN TECHNIEK TERUGVOEREN NAAR HET ONDERRICHT VAN YANG CHENGFU.

De Beijing jaren

Yang Chengfu werd geboren op 7 juli 1883. Hij was de zoon van Yang Jianhou en de kleinzoon van Yang Luchan, de stichter van Yangstijl taijiquan. Toen Chengfu geboren werd was zijn vader reeds 45 jaar oud en Chengfu was zijn derde zoon. Zijn oudste zoon, Shaohou, was geboren in 1862 en was dus 21 jaar ouder dan Chengfu. Er was ook nog een andere zoon, Yang Zhaoyuan die omstreeks 1868 werd geboren en die in 1902 overleed aan de darmziekte diverticulitis.

Chengfu was dus een echt nakomertje en hij behoorde duidelijk tot een andere generatie dan zijn twee oudere broers. Yang Luchan was voor de training van zijn eigen zonen uiterst veeleisend geweest en hij was dit ook voor zijn kleinzonen. De twee oudste zonen van Jianhou kregen vooral onderricht van hun oom Yang Banhou, die volgens de overlevering een onvriendelijke en harde persoonlijkheid had. Wij kunnen veronderstellen dat de twee broers het niet gemakkelijk hadden bij hun oom, maar de opleiding die ze kregen was wel grondig en als jongvolwassenen stonden zij bekend vanwege hun zeer grote bedrevenheid bij het handen duwen (tuishou) en het vrije gevecht (sanshou). Toen Yang Chengfu ter wereld kwam was zijn opa al meer dan 10 jaar overleden en zijn vader kon het niet over zijn hart verkrijgen om de jonge Chengfu hetzelfde harde regime op te leggen als zijn oudere broers. Chengfu leerde wel taijiquan, zowel vorm (taolu) als tuishou en sanshou, met en zonder wapens, en zijn leraren waren zijn broers, oom Banhou en natuurlijk ook zijn eigen vader, alleen werd hij wat zachter aangepakt dan wat in de vorige generaties gebruikelijk was.

> Technieken met kleinere bewegingen, 'klein kader', leggen nadruk op de martiale toepassingen

In die tijd hadden de Yangs verschillende routines en trainingsmethodes. Sommige routines werden laag uitgevoerd, andere hoog; soms waren de bewegingen groot, soms eerder klein. Na het overlijden van Luchan oefende Banhou vooral technieken met kleinere bewegingen en zo ontwikkelde hij een eigen stijl die later de naam 'xiao jia', of 'klein kader' zou krijgen[1]. Deze manier van oefenen legt een bijzondere nadruk op de martiale toe-

[1] Kader is de vertaling van 'frame' uit het Engels dat op zijn beurt een vertaling is van 'jia'. Maar jia betekent ook raamwerk en je moet het eerder begrijpen als context, referentie. Persoonlijk denk ik dat 'structuur' beter weergeeft wat er met 'jia' bedoeld wordt. Ik behoud echter 'kader' als vertaling omdat dit al in zoveel andere boeken werd gebruikt dat de term al sterk is ingeburgerd.

passingen. Banhou vond dit aspect van taijiquan zeer belangrijk. Hij trainde ook nog altijd de keizerlijke garde en een aantal leden van de keizerlijke familie en dus was de effectiviteit van de stijl zeer belangrijk. Jianhou was zachter van karakter en had een voorliefde voor zachte en ruime bewegingen. Hij ontwikkelde het midden-kader of 'zhong jia'. De nadruk bij deze stijl lag op de ademhaling, zachtheid van de bewegingen en de qi-circulatie. Door de harde manier waarop Banhou met zijn leerlingen omging had hij niet zoveel volgelingen (tudi's). Maar Yang Shaohou, de oudste zoon van Jianhou, had een goede verstandhouding met zijn oom en toen deze in 1892 stierf werd Shaohou, die toen dertig was, de echte opvolger van zijn oom. Hij had evenals zijn oom een voorkeur voor de snelle en harde trainingsvormen.

Jianhou had wel veel leerlingen en gaf dagelijks les bij hem thuis. Na de onderdrukking van de bokseropstand in 1900 veranderde de Chinese maatschappij snel. In de jaren na de opstand stonden krijgskunsten een tijdje in een slecht daglicht en was lesgeven niet mogelijk. Na het overlijden van Yang Zhaoyuan in 1902, hervatte Jianhou zijn lessen en liet zich daarbij helpen door zijn twee overgebleven zonen Shaohou en Chengfu. Maar Shaohou ging meer en meer zijn eigen weg en bouwde zijn eigen dizi (groep van tudi's) uit.

In 1912 viel het keizerrijk en voor de Yangs was dit ook een hele omwenteling.

'Midden-kader' of 'zhong jia' legt de nadruk op de ademhaling, zachtheid van de bewegingen en qi-circulatie

Vele van hun leerlingen waren op de een of ander manier verbonden met het keizerlijk hof of waren via aanbevelingen bij de Yangs terecht gekomen. Na 1912 was het duidelijk dat er vanuit die hoek niet veel meer te verwachten viel. Yang Jianhou was toen reeds 73 jaar oud. Shaohou was vijftig en een groot taijiquan meester, maar zijn temperament was nogal wispelturig en hij leek de belangen van de familie niet zo hoog aan te schrijven. Het zat de familie in deze omstandigheden niet mee. Chengfu was met zijn 29 jaar nog vrij jong en had nog niet de top van zijn kunnen bereikt. Hij nam wel zijn verantwoordelijkheid op en begon lessen taijiquan te geven op een pleintje in het midden van het park aan de zuidwestelijke hoek van de Verboden Stad. Hij beperkte zich echter tot de routines zonder en met wapens. Wie zich wilde bekwamen in de toepassingen, zowel tuishou als sanshou en de zwaard- en stoktechnieken met partner, moest daarvoor extra lessen nemen bij de Yangs thuis waar vader Jianhou alles goed onder controle hield.

De eerste regering van de republiek wilde van China snel een modern land maken. Er werd enorm opgekeken naar het Westen en op die golf van bewondering voor alle dingen uit het Westen werden ook Westerse vormen van lichaamsbeweging en Westerse sporten populair. Ook de traditionele krijgskunsten voelden dat ze op de een of andere manier moesten meegaan in deze beweging en in december 1912 werd de *Beijing tiyu yanjiu she* opgericht (het Beijing sport research genootschap). In dit genootschap konden buitenstaanders les krijgen in taijiquan, xingyi, bagua, tongbeiquan en shaolinquan. In de volgende jaren werd deze organisatie zeer succesvol en voor taijiquan werden de beste leraren aangezocht: de broers Shaohou en Chengfu werden er wel bij betrokken maar gaven er blijkbaar niet zoveel les. Het waren vooral leerlingen van Yang Luchan en Yang Banhou die inmiddels zelf meesters waren geworden, die de lessen taijiquan voor hun rekening namen.

Yang Chengfu was 21 jaar jonger dan zijn broer Shaohou en hun karakters waren totaal verschillend. In tegenstelling tot Shaohou was Chengfu openhartig, zachtaardig, flexibel en vol begrip voor anderen en zeer geduldig in zijn manier van lesgeven. Dit kwam ook tot uiting in zijn eigen stijl, vertrekkend vanuit het 'zhong

jia' of 'midden kader' van zijn vader ontwikkelde hij stilaan het 'da jia' (groot kader). Zijn bewegingen werden nog groter en hij ging meer de nadruk leggen op een trage uitvoering van de vorm. Tussen de twee broers was er ook wel wat onenigheid over de aanpassingen van Chengfu. Shaohou kwam soms kijken naar de lessen van zijn jongere broer. Hij sprak nooit zijn afkeuring uit maar keek in stilte. Volgens sommigen was het echter wel duidelijk dat hij niet hoog opliep met wat hij te zien kreeg.

In 1918 stierf de vader van Chengfu, Yang Jianhou. Hij was 78 geworden. Yang Chengfu realiseerde zich daarna dat hij de drager was van een unieke traditie en dat hij om echt meesterschap te verwerven meer en harder moest trainen. Hij stopte met lesgeven en ging in afzondering en op een zeer toegewijde manier oefenen. Er zijn verschillende getuigenissen over de grote vooruitgang die hij in deze periode maakte. Vooral zijn tuishou werd vele malen getest. Er werd o.a. geschreven dat bij fajin de tegenstanders reageerden alsof ze een stroomstoot kregen toegediend. Bij sanshou werden zijn tegenstanders vaak met grote kracht weggeslingerd, terwijl Yang Chengfu nauwelijks zijn handen of armen bewoog. Het kostte hem blijkbaar niet de minste moeite om zijn uitdagers te overwinnen.

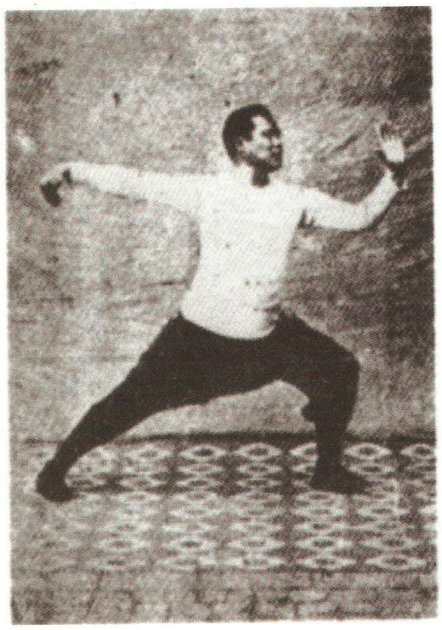
De verhouding tussen beide broers werd er na de dood van hun vader niet beter op. De stijl van Chengfu werd groter, met ruimere bewegingen en veel nadruk op het ontspannen karakter van de posities, terwijl Shaohou vasthield aan het klein-kader dat voortging op de traditie van Yang Banhou. Ook de snelheid van uitvoering was een punt van discussie. Voor 1912 werden alle taijiquan routines, met en zonder wapens, vrij snel uitgevoerd. Pas nadat taijiquan aan het grote publiek werd onderwezen en het belang als krijgskunst verminderde, werd vooral de handvorm traag uitgevoerd. Dit is een evolutie die in alle stijlen plaats vond en zeker bij Chengfu. Maar Shaohou verzette zich daartegen. Hij bleef een verdediger van de traditie en ontwikkelde zelfs een zeer snelle vorm als het ware om zijn standpunt kracht bij te zetten. Hij paste bij het trainen ook de strenge principes van Yang Banhou toe, met bijvoorbeeld zeer moeilijke lage posities en zeer harde sparringrondes waarbij Shaohou, naar verluid, op geen enkele manier zijn eigen technieken en stoten inperkte, zodat trainen met hem vaak een pijnlijke en vernederende ervaring was. Als gevolg hiervan had Shaohou steeds minder leerlingen terwijl Chengfu er steeds meer kreeg. In 1921 trok Shaohou weg uit Beijing, eerst naar Hangzhou, dan naar Shanghai om zich uiteindelijk te vestigen in Nanjing. Daar benam hij zich van het leven in 1930, volgens een van zijn tudi's omdat hij ontgoocheld was in de maatschappij van die tijd. Hij was toen 68 jaar oud.

> Het 'da jia' of groot kader kent nog grotere bewegingen en benadrukt een trage uitvoering van de vorm

Rond die tijd waren er in Beijing al veel beoefenaars van taijiquan en velen onder hen hadden een behoorlijk niveau. Er kwamen bij Chengfu zeer regelmatig mensen 'vragen om onderwezen te worden' wat inhield dat ze de meester kwamen uitdagen. Yang Chengfu werd echter nooit bij zo een uitdaging overwonnen en zijn reputatie groeide met de dag. In 1923 begon hij in Beijing op een formele manier leerlingen (tudi's) aan te nemen.

Weg uit het noorden

In 1925 veroverde de krijgsheer Ma Yuxiang Beijing en hij dwong de laatste keizer Puyi de Verboden Stad te verlaten. Ook de laatste keizerlijke ambtenaren moesten gaan. Chen Weiming, een klassiek geschoolde ambtenaar die al zeven jaar een leerling van Yang Chengfu was, werkte op dat ogenblik in het Bureau voor Geschiedenis van de Qing dynastie en hij was één van de ambtenaren die zonder werk kwamen te zitten.



Chen verhuisde naar Shanghai en besloot daar dat hij zijn vrijgekomen tijd zou gaan besteden aan het verspreiden van taijiquan. Hij richtte in Shanghai een taijiquan genootschap op en probeerde Chengfu over te halen om ook naar Shanghai te komen. Omdat de situatie er in Beijing niet gemakkelijker op werd gaf Chengfu uiteindelijk toe en in 1928 verhuisde hij met zijn familie naar Shanghai. Ook in Shanghai had Yang Chengfu snel veel leerlingen. Zijn zachte aanpak, zijn openhartig en goed karakter met veel aandacht voor zijn leerlingen maakten hem populair. Daarnaast nam ook zijn meesterschap in taijiquan nog toe. Er zijn heel wat verslagen uit die tijd die in detail beschrijven hoe hij bij het handen duwen op de meest merkwaardige manier tegenstanders in het zand deed bijten. Vooral zijn 'an jing', was zeer efficiënt. Ook met het zwaard was hij zeer bedreven. Kort na zijn aankomst in Shanghai ging hij in op een uitnodiging van een krijgskunstgenootschap in Wuhan. In die stad waren heel wat bedreven zwaardvechters. Yang Chengfu gebruikte om te sparren meestal een zwaard van bamboe omdat hij absoluut wilde voorkomen zijn tegenstanders te kwetsen. In Wuhan werd hij verschillende keren uitgedaagd en vele keren eindigde het gevecht wanneer zijn tegenstanders, zonder dat zij er zich tegen konden verzetten, een ferme tik op de pols kregen toegediend door het 'zwaard' van Chengfu. Het eindresultaat was steevast een luide kreet en hun zwaard dat op de grond vloog.

Tegen het einde van de jaren twintig had de Guomindang, de nationalistische partij, grote delen van het noorden en het oosten van het land terug onder controle gekregen. Na het uitroepen van de republiek waren immers grote delen van China in handen gevallen van krijgsheren die de plaatselijke macht in handen hadden. De nationalisten richtten in een aantal steden instituten voor krijgskunst op. De term die zij gebruikten voor alle Chinese krijgskunsten was guoshu, letterlijk kunst van het land of nationale kunst. Dit geeft aan hoe belangrijk zij krijgskunst vonden voor de ontwikkeling van hun land en zijn inwoners. In Nanjing, de nieuwe hoofdstad van de nationalisten, werd in 1929 zo een instituut opgericht en Yang Chengfu werd aangezocht om er met een aantal van zijn leerlingen les te geven. Hij ging op het voorstel in maar het regelen van een aantal praktische zaken nam nogal wat tijd in beslag en de oprichters van het instituut nodigden ook Sun Lutang, de stichter van Sunstijl taijiquan en ook een meester in bagua en xinyi, uit voor dezelfde functie. Toen Yang Chengfu uiteindelijk met zijn leerlingen in Nanjing aankwam was Sun Lutang, totaal onwetend van wat er aan de hand was, al aan de slag. De directeur van het instituut was uiteraard verveeld door deze hele toestand en hij suggereerde dat Yang en Sun zich met elkaar zouden meten en dat de overwinnaar zou blijven om de functie op te nemen. Dit was echter voor hen beiden onaanvaardbaar want Sun Lutang en Yang Chengfu kenden elkaar uit Beijing en beschouwden zich als wushu broeders. Chengfu keerde terug naar Shanghai, maar een paar van zijn leerlingen bleven wel in Nanjing als lesgever aan het instituut. Sun Lutang voelde zich ook beledigd door het voorval en nam kort daarna zijn ontslag.

Eenmaal terug in Shanghai hervatte Chengfu zijn school maar niet lang daarna werd hij gevraagd om hoofdinstructeur te worden van het nieuwe Provinciale Guoshu Instituut van de provincie Zhejiang. Dit instituut werd opgericht op aandringen van de gouverneur zelf en de directeur van het instituut had nog bij Yang Chengfu les gevolgd in Beijing. Yang Chengfu aanvaardde de functie en gaf er les samen met een aantal van zijn tudi's, o.a. Tian Zhaolin, Li Yaxuan en Chu Guiting. Eenmaal gevestigd in Hangzhou, de hoofdstad van Zhejiang, werd het leven van Chengfu gedurende een paar jaar een stuk rustiger en kon hij zich volop concentreren op zijn lessen en op het uitdiepen van zijn taijiquankennis. Hij besteedde ook veel tijd aan het trainen van zijn tudi's.

In de loop van 1931 kreeg Yang Chengfu een banale ruzie met een andere leraar van het instituut, een zekere Xiao Pinsan, meester in het Zwarte Tijger boksen. De Zwarte Tijger stijl ziet er zeer extreem gewelddadig uit met veel schreeuwen en grote krachtige uithalen. Ze beoefenen ook breektechnieken en Yang Chengfu deed daar openlijk neerbuigend over: hij vond al dat geschreeuw maar niets. Het kwam tot een krachtmeting en daarvoor kozen zij een me-

Om meesterschap te verwerven stopte hij met lesgeven en ging in afzondering en zeer toegewijd oefenen

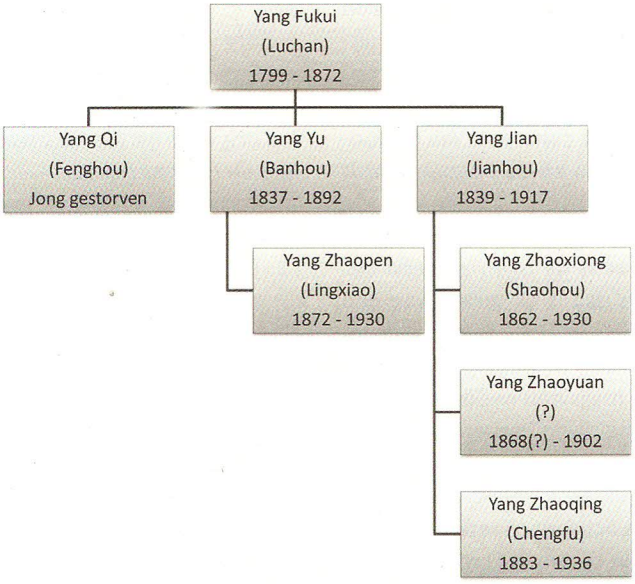
thode die in die tijd nogal populair was, namelijk het incasseren van vuiststoten in de buik. Xiao zou eerst drie keer mogen stoten in de buik van Yang Chengfu. Zo'n dertig leerlingen waren hierbij aanwezig en zagen dat Chengfu de grootste moeite had om de vuiststoten te incasseren. Er was zelfs sprake van bloed in de mond van Yang bij de laatste stoot. Daarna volstond één stoot van Chengfu om Xiao Pinsan een paar meter verder tegen een muur te doen belanden. Maar de prijs voor deze domme krachtmeting was nog hoger. Geen van beide meesters gaven in de weken erna nog les. Er was nu openlijk onenigheid tussen hen beiden en het gezichtsverlies was te groot geweest. Yang Chengfu nam kort erna zijn ontslag. Volgens sommigen had dit voorval ook voor onherstelbare lichamelijke schade gezorgd. In 1933 stierf Xiao en Yang Chengfu zelf zou in de jaren erna ook nooit meer dezelfde zijn.

De laatste jaren

Yang Chengfu keerde terug naar Shanghai om daar te herstellen van de vuiststoten die hij had moeten incasseren. Hij hervatte ook zijn lessen maar volgens getuigen gaf hij vooral mondelinge instructies en liet veel van het lesgeven over aan zijn tudi's. In 1932 trok hij op uitnodiging van het leger en het provinciaal bestuur naar Guangdong (Kanton) in de provincie Guangzhou om er les te geven aan het leger en de politie, maar ook aan studenten van de universiteit. Hij nam weer een aantal van zijn tudi's mee (o.a. zijn neef Fu Zhongwen).

In 1934 keerde Chengfu voor een paar maanden terug naar Shanghai. Hij werkte toen samen met Zheng Manqing aan een boek over taijiquan met als titel *Taijiquan tiyong quanshu* (Het complete boek over de essentie en toepassingen van taijiquan). Dit boek zou bestaan uit twee delen, het eerste over de handvorm en het tweede over de wapens. Jammer genoeg verscheen uiteindelijk enkel het eerste deel en heeft Chengfu niet meer de tijd gekregen om het tweede deel uit te werken.

Chengfu keerde terug naar Guangzhou. Hij was ondertussen een zeer beroemde persoonlijkheid geworden en in Guangzhou besteedde hij steeds minder tijd aan trainen en lesgeven en werd hij bijna voortdurend uitgenodigd voor etentjes en banketten. Uit deze periode zijn er verschillende getuigenissen over de grote hoeveelheden voedsel die Yang Chengfu in één maaltijd naar binnen kon werken. Chengfu was groot van gestalte en de laatste jaren was hij al aangekomen maar nu leek zijn gewichtstoename in een stroomversnelling te raken. Hij werd zienderogen zwaarder. Tegen het einde van 1935 kreeg hij ernstige hernia-



Stamboom van de Yang familie met de officiële voornamen, de roepnaam die Chinezen traditioneel aannamen wanneer zij volwassen werden staat tussen haakjes.

klachten en in december 1935 keerde hij terug naar Shanghai. Daar zorgden zijn familieleden voor hem en ze probeerden zijn hernia te behandelen met een aantal volksremedies. Dit liep echter fout en binnen een aantal weken had Yang Chengfu meer pijn dan ooit en was zijn lichaam op verschillende plaatsen zwaar ontstoken. Hij liep ook nog een aantal secundaire infecties op en toen er uiteindelijk dokters werden bijgehaald was hij al zwaar ziek geworden en sterk verzwakt. Yang Chengfu stierf op 3 maart 1936, hij was toen 53 jaar oud.

MARC HEYVAERT IS VOORZITTER VAN HET STUDIECENTRUM VOOR TAIJI VZW EN HOOFDTRAINER VAN SAN BAO TAIJI-SCHOOL OPWIJK IN BELGIË.
WWW.TAIJI.BE

Aandachtspunten bij het beoefenen van taijiquan

In 1925 schreef Chen Weiming, een leerling van Yang Chengfu, het boek *Taijiquan shu* (De kunst van taijiquan) waarin hij de leer van zijn meester toelichtte. Daarin vermeldt hij ook 10 aandachtspunten om taijiquan op een correcte manier te beoefenen. Het waren instructies waarop Yang Chengfu in zijn lessen keer op keer terugkwam. Dit is het 10-punten plan, telkens met een korte commentaar van mijzelf:

1. Shen (geest) stijgt naar de kruin van het hoofd.
Om dit mogelijk te maken moet je het hoofd rechtop houden, niets forceren en je qi vrij laten stromen.

2. Ontspan de borst en strek de rug.
Je borstkas moet ontspannen blijven terwijl je je rug probeert uit te rekken. Het gevoel dat hierbij ontstaat, is alsof je aan een draad, die aan de kruin van je hoofd is vastgemaakt, bent opgehangen.

3. Ontspan je middel.
Met je middel, buik en heupen, controleer je je hele bovenlichaam. Wanneer je middel ontspannen is zijn je benen en voeten zwaar en is je hele positie stevig. Dan kan je echte kracht ontwikkelen en uitsturen (fajin).

4. Maak een onderscheid tussen vol en leeg.
Vol en leeg goed onderscheiden is een belangrijke regel bij taijiquan. Als we dit eng interpreteren dan gaat het over de verdeling van je lichaamsgewicht over je beide benen. Wanneer je hele gewicht boven je rechterbeen is dan is je rechterbeen vol en je linkerbeen leeg. Is je gewicht boven je linkerbeen dan is dat been vol en je rechterbeen leeg. Maar je kan dit ook ruimer interpreteren: het gaat ook over de verdeling van kracht en aandacht. Wanneer je een duidelijk onderscheid kunt maken tussen vol en leeg, dan worden je bewegingen vlot en soepel en kun je snel inspelen op de steeds veranderende omstandigheden.

5. Laat de schouders en de ellebogen zinken.
Je schouders en ellebogen moeten steeds gezonken en ontspannen zijn zodat je kracht (jin) vrij kan doorstromen en zich kan manifesteren in je handpalmen en je vingers.

6. Gebruik je wil, niet je kracht.
Bij taijiquan moet je niet denken in termen van kracht. Je moet gewoon je aandacht bij de zaak houden en alle bewegingen uitvoeren met een correcte en intense intentie. De intentie (Chinees: yi) leidt de qi en zal er voor zorgen dat je je doel bereikt.

7. Coördinatie tussen boven- en onderlichaam.
Alle bewegingen worden uitgevoerd met het hele lichaam. Zoals in de klassieken staat: "De voeten zijn de wortels, de uitvoering gebeurt door de benen, de controle door de heupen, en de handen en vingers maken het concreet. Van de voeten naar de benen en de heupen wordt de beweging uitgevoerd in één qi." De bewegingen van de handen, de heupen, de benen en zelfs de ogen zijn één beweging; alleen dan is er sprake van een coördinatie tussen boven- en onderlichaam. Indien één beweging ontbreekt, indien er ook maar één onderbreking is, dan is de eenheid van beweging zoek.

8. Interne en externe eenheid.
Ook geest en lichaam moeten één zijn. Taijiquan is een opeenvolging van bewegingen die open of gesloten zijn. Bij het openen ga je je lichaam uitstrekken en inademen en ook je hele wezen openstellen. Bij het sluiten ga je uitademen, en spanning naar buiten duwen. Maar ook geestelijk voel je dat je je afsluit.

9. Continuïteit, zonder onderbreking.
Elke beweging vloeit over in een andere. Elke positie volgt de cyclus van yin en yang, de ene beweging volgt op de andere en deze cyclus wordt nooit onderbroken.

10. Zoek rust in beweging.
Bij taijiquan ligt rust aan de basis van de bewegingen. Wanneer een taijiquan-beoefenaar zijn vorm loopt dan is het net of hij aan het rusten is. Daarom moet de vorm traag worden uitgevoerd. Bij trage bewegingen wordt de ademhaling rustig en diep, qi zinkt naar de dantian en er zijn geen ongemakken door een geblokkeerde qi en bloedsomloop.

Dit zijn de beroemde 10 punten zoals Chen Weiming ze optekende in het midden van de jaren 1920. Tien jaar later, in het boek *Taijiquan tiyong quanshu*, dat grotendeels door Zheng Manqing werd geschreven, waren deze punten verder uitgewerkt en herschikt tot een reeks van 13 aandachtspunten:

1. Laat de schouders en de ellebogen zinken.
2. Ontspan de borst en recht de rug.
3. Laat de qi afdalen naar de dantian.
4. De energie die je op de kruin van je hoofd voelt, moet licht en gevoelig zijn.
5. Ontspan de heupen en de buik.
6. Maak een onderscheid tussen vol en leeg.
7. Zorg voor een goede coördinatie tussen boven- en onderlichaam.
8. Gebruik je gedachten i.p.v. kracht.
9. Zorg voor harmonie tussen het innerlijke en het uiterlijke.
10. Verbind je geest met je qi.
11. Zoek stil-zijn in je bewegingen.
12. Breng stil-zijn en beweging samen tot eenheid.
13. Elke positie moet gelijkmatig worden uitgevoerd.

Yang Chengfu voegde er nog het volgende aan toe: Dit zijn de dertien punten. Elke beweging is belangrijk. Elke positie moet precies worden uitgevoerd. Niet één van deze dertien punten mag uit het oog worden verloren. Ik hoop dat elke leerling voor zichzelf een kritische en oplettende houding aanneemt.