Marc Heyvaert

Taijiquan meesters: Dong Yingjie

'IK SPOOR AL MIJN WUSHU BROEDERS AAN OM NIET LUI TE WORDEN MAAR DAG NA DAG, MAAND NA MAAND TE OEFENEN, WANT HET IS KOSTBAAR ALS GOUD VAN 'S OCHTENDS VROEG TOT 'S AVONDS LAAT, STEEDS MOET JE OEFENEN OEFEN ZONDER OPHOUDEN EN WIE KAN VOORSPELLEN WELKE NIVEAU JE ZAL BEREIKEN.'

Dong Yingjie (Tung Ying Chieh in Wade-Giles romanisatie) werd geboren op 2 november 1897 in het gehucht Beijie (noordelijke straat) van het district Renxian in de stad Xingtai in de provincie Hebei. Hij werd geboren in een familie van handelaars in kledij en toen hij jong was gaf hij blijk van een grote intelligentie. Hij las graag en speelde veel schaak.

Als kind was Dong niet zo sterk maar hij toonde veel belangstelling voor de Chinese krijgskunst. Zijn eerste lessen in wushu kreeg hij van Liu Yingzhou, een bewaker van goederentransporten en een goede kennis van zijn vader. Liu was een meester in Shaolin gongfu maar hij was zelf al vrij oud en vreesde dat hij de ambitie van de jonge Dong Yingjie niet meer zou kunnen waarmaken. Daarom stuurde hij hem na een paar jaar door naar Liu Zengkui een leerling van Yang Beilin uit Guangfu, de thuisstad van de Yang-familie. Liu Zengkui beoefende de oude Yang-stijl. Een aantal jaren daarna kon Dong op voorspraak van zijn oude leraar in de leer gaan bij Li Xiangyuan, een leerling van de bekende meester Hao Weizhen. Dong was een zeer toegewijde leerling en als jonge twintiger was hij bedreven in de externe Shaolin-stijl, de interne Wu Hao-stijl (ook gekend als Wu Yuxiang-stijl) en de oude Yang-stijl. Rond die tijd nam Yang Chengfu in Beijing opnieuw leerlingen aan en zijn reputatie werd snel groter. Dong raakte geïntrigeerd, informeerde zich en besloot om naar Beijing te reizen om Yang Chengfu te vragen hem op te nemen in zijn dizi[1]. Zo begon voor Dong Yingjie in 1926 de volgende en ongetwijfeld belangrijkste episode van zijn leven als krijgskunstenaar. Hij werd tudi van Yang Chengfu en leerde van hem het zogenaamde 'grote kader' Yang-stijl taijiquan.

Dong raakte geïntrigeerd, [...] en besloot om naar Yang Chengfu in Beijing te reizen

Yang Chengfu was zeer tevreden over de toewijding die Dong toonde en over de vorderingen die hij maakte. Toen hij een paar jaar daarna verhuisde naar Shanghai volgde Dong hem en in de jaren die daarop volgden was Dong Yingjie één van de weinige vaste assistenten van Yang Chengfu in de vele scholen en instituten waar hij op uitnodiging taijiquan ging onderwijzen. Zo reisde Dong onder meer naar Baoding, Tianjin, Shanghai, Nanjing, Suzhou, Hangzhou en uiteindelijk naar Guangdong (Kanton), waar Yang Chengfu les gaf aan een groep ambtenaren van de plaatselijke regering.
Dong Yingjie was ook een geletterd man en hij was de ghostwriter van het boek *Taijiquan toepassingen (Taijiquan shiyong fa)*, dat Yang Chengfu in 1931 publiceerde. (Een vertaling van dit boek naar het Engels vind je terug op Brennan Translation, de website met vertalingen van oude handboeken over Chinese krijgskunsten van Paul Brennan.)

Toen in 1935 Yang Chengfu ziek werd en terugkeerde naar Shanghai bleef Dong Yingjie met de oudste zoon van Yang Chengfu, Shouzhong, achter in Guang-

1 Dizi is de Chinese term voor de groep leerlingen waarmee de meester een traditionele band van leerling-volgeling heeft. Deze leerlingen, ook wel tudi genoemd woonden vaak in bij de meester, oefenden dagelijks met de meester en hielpen hem bij zijn publieke lessen. Wanneer een uitdager zich aanbood, wat in die dagen vrij vaak voorkwam, werden zij er vaak eerst op uitgestuurd om de eer van de school en van de meester te verdedigen.

Telkens als Yang Chengfu verhuisde volgde Dong hem en kwam via o.m. Shanghai in Guangdong

dong en ze gaven er verder les. In 1936 werd Dong uitgenodigd om in Hongkong les te geven. Hij richtte er een centrum voor taijiquan op. Toen de Japanners in december 1941 Hongkong aanvielen en daarna bezetten, week Dong uit naar Macao (Aomen) aan de andere kant van de delta van de Parelrivier. Macao was eigendom van het neutrale Portugal; Japan respecteerde deze neutraliteit en viel Macao nooit aan. Ook in Macao richtte Dong Yingjie een taijiquan centrum op.

Toen in 1945 de tweede Sino-Japanse oorlog afgelopen was keerde Dong terug naar Hongkong en gaf er verder les samen met zijn drie zonen. In 1948 verscheen zijn boek, *Taijiquan shiyi (Taijiquan uitgelegd)*, één van de standaardwerken over taijiquan. In de jaren 1950 werd Dong door uitgeweken Chinezen uitgenodigd om les te geven in Thailand en later ook in Maleisië en Singapore. In Thailand kon taijiquan rekenen op heel wat belangstelling vanwege de thai boksers en in de beginjaren waren er verschillende uitdagers, nieuwsgierig naar de werkelijke martiale waarde van deze krijgskunst met de ontspannen en trage bewegingen. Het was meestal Huling, de oudste zoon van Dong Yingjie, die deze uitdagingen aannam en er geen enkele verloor.

Gedurende deze jaren reisde Dong frequent heen en weer tussen Maleisië, Singapore, Thailand en Hongkong. Maar het vochtige en warme klimaat van de Chinese Zuidzee viel hem steeds zwaarder. Dong Yingjie overleed op 5 juli 1961.

Over Dong Yingjie is heel wat materiaal te vinden op het internet. De website van Chip Ellis is een goed vertrekpunt (http://www.chipellis.com/). Op youtube vind je ook video materiaal van de lange vorm zoals Dong Yingjie die uitvoerde. Er zijn zeker verschillen met Yang Chengfu maar de essentie is nog steeds die van de traditionele Yang-stijl zoals Chengfu die onderwees.

Het belang van de oude taijiquan meesters ligt in de inzichten die zij hebben verworven en die ze met ons delen. Meesters zoals Dong Yingjie hebben hun hele leven gewijd aan taijiquan, iets wat zo goed als niemand zich in deze tijd nog kan veroorloven. De volgende punten komen uit *Taijiquan uitgelegd* van Dong Yingjie, beter bekend als *Het Rode boek* omwille van de rode kaft van de eerste uitgave in 1948.

1. Taijiquan is een interne krijgskunst. Kracht komt voort uit de beenderen, je moet geen dikke spieren hebben om efficiënt te zijn, maar wel een gezonken qi en sterke beenderen. Beoefenaars van taijiquan breken zelden een been en hebben geen last van vermoeide spieren. Natuurlijke bewegingen, soepel en licht, liggen aan de basis van kracht. Taijiquan zijn oefeningen om je natuurlijke, aangeboren kracht te ontwikkelen.
2. Er zijn drie belangrijke aspecten aan taijiquan: spirit, intentie en houding. Wanneer de houding correct is, dan is er ook ruimte voor een correcte intentie en levendige uitvoering, met spirit. Zo maak je vorderingen en verbetert je taijiquan dag na dag.
3. Wanneer je houding niet correct is dan kan er geen sprake zijn van intentie en spirit. Wanneer je posities niet correct zijn zal je zelfs na vele jaren oefenen geen resultaat boeken. Wanneer je een goed begrip hebt van de taijiquan posities kun je sneller een goed krijgskunstenaar worden, maar veel oefenen blijft het allerbelangrijkste. Daarom moet je jezelf aansporen om meer te oefenen.
4. Wanneer je oefent moet je niet op je ademhaling letten. Ademhaling is belangrijk maar je mag haar niet forceren. Uiteindelijk zal je ademhaling op een natuurlijke wijze de bewegingen volgen.

Later reisde Dong frequent heen en weer tussen Maleisië, Singapore, Thailand en Hongkong

5. Taijiquan posities leiden ook je levenskracht, je qi. Maar net zoals bij de ademhaling mag je dit niet forceren. Denk niet dat je door de ene of ander methode je qi kan sturen en zo een evenwicht kan bereiken. Veel oefenen en daarbij alle bewegingen zo natuurlijk als mogelijk uitvoeren is het enige dat je nodig hebt om je qi in balans te brengen.
6. Je schouders ontspannen en je ellebogen laten zinken betekent dat je geen kracht mag gebruiken vanuit je schouders. Je handen moeten licht aanvoelen en je bewegingen zijn vlot en soepel.
7. Hou je hoofd rechtop (xu ling ding jing) en ontspan je borst en maak de rug rond (han xiong ba bei) zijn twee zeer belangrijke principes maar overdrijf hierin niet. Je hoofd moet op een natuurlijke manier recht op je romp staan. Je moet je hoofd niet op een onnatuurlijke manier naar boven duwen. Het is ook niet de bedoeling dat je je borstbeen naar binnen trekt en je rug naar achter duwt. Gewoon ontspannen en rond maken volstaat.
8. Wanneer je de vorm oefent dan moet je op drie dingen letten. Het belangrijkste is ontspannen. Vervolgens moet je proberen alle details van je posities correct uit te voeren. Wanneer je die twee dingen onder de knie hebt dan zal je vorm levendig en betekenisvol worden. Wanneer je dit eenmaal ervaart zul je snel vooruitgang boeken.
9. Om gevoel en kracht te ontwikkelen moet je handen-duwen (tuishou) oefenen. Dit is de enige manier om de technieken van contact maken (lian), volgen (sui), kleven (nian) en sturen (zhan) te leren. Maar wanneer je geen partner hebt kan je deze principes toch oefenen door bij het uitvoeren van je vorm je verbeelding te gebruiken en je voor te stellen dat je reageert op de aanval van een denkbeeldige tegenstander.
10. Wanneer je handen-duwen oefent moet je steeds op zoek gaan naar de kracht van je tegenstander en deze proberen correct in te schatten. Voorkom dat je tegenstander je eigen centrum kan ontdekken en probeer steeds het centrum van je tegenstander te controleren.
11. Je kan taiji op elk moment van de dag oefenen: wanneer je loopt, staat, zit of ligt. Gebruik gewoon je gedachten om qi te laten circuleren. Bijvoorbeeld: je houdt een kop thee vast met of zonder kracht. Of anders, je stapt met een zware, ondoordachte stap of met een lichte tred. Wanneer je ergens moet wachten, voel dan het verschil tussen staan met gestrekte benen of met gebogen en ontspannen benen. Voel ook hoe je staat, steunend op twee benen of slechts op één been.
12. Taijiquan is wel degelijk een fysieke oefening. Het is dus perfect normaal dat je de dag na de training wat stramme en pijnlijke spieren hebt, net zoals bij andere vormen van sport. Sta hier niet bij stil. Deze stramheid zal overgaan en daarna zul je je veel beter voelen.
13. Handen duwen is ook nodig om de vele verschillende soorten kracht te leren kennen en te leren gebruiken.
14. Er is een aantal belangrijke principes in taijiquan die je steeds moet respecteren. De posities zijn steeds verankerd in de grond. Je kracht ontwikkelt zich vanuit de benen, krijgt vorm door je middel en uit zich in de vingers. Om deze kracht te ontwikkelen moet je ook letten op de volgende punten: de knieën komen nooit voorbij je tenen, je handen nooit hoger dan je neus of je wenkbrauwen en je duwt nooit voorbij het midden van je borst.
15. Mensen zijn levende wezens, ze reageren op acties. Wanneer ik iemand met

Meesters als Dong Yingjie hebben hun hele leven gewijd aan taijiquan, iets wat zo goed als niemand zich nu nog kan veroorloven

een vuist wil raken dan zal deze persoon reageren en proberen mijn aanval te blokken of zijn lichaam te verplaatsen zodat mijn aanval geneutraliseerd wordt. Dat is absoluut niet zo wanneer je oefent met een bokszak. Deze reageert alleen op je vuiststoten maar heeft geen eigen strategie, geen eigen reacties. Wanneer je tegen een echte tegenstander efficiënt wil zijn moet je rustig blijven en accuraat en krachtig toeslaan. Belangrijk is dat je je luisterende kracht ontwikkelt. Beweeg niet, wanneer je tegenstander niet beweegt. Wanneer hij beweegt dan volg je en je maakt de aanval af. Wanneer je deze vaardigheid ontwikkelt zal je ongeslagen blijven. Je leert dit door veel handen-duwen te oefenen.

16. Iemand die geen taijiquan kent kan alleen botte, ruwe kracht gebruiken. Een taijiquan beoefenaar heeft geleerd zijn lichaam te ontspannen. Stress is de grootse vijand want dan ben je alleen in staat om brute en ruwe kracht te ontwikkelen. Deze kracht komt altijd vanuit de schouders en de armen. Maar wanneer je ontspannen bent kan je kracht uit je middel mobiliseren en die is een pak sterker dan de zuivere spierkracht. Dit principe kun je ook gebruiken voor andere sporten.

MARC HEYVAERT IS HOOFDTRAINER BIJ SAN BAO TAIJIQUAN SCHOOL IN OPWIJK, BELGIË
WWW.TAIJI.BE

Helen IJsselmuiden

Eet je energie niet op!

Dr. Shen, mijn trainer tot zijn overlijden in 2011, zei vaak dat je moest zorgen dat je gewrichten niet je energie opeten. Ik dacht dit te begrijpen totdat …

Ik onlangs bij Denise Bloemen de cursus *Bewust Beter Bewegen* deed: je spieren écht ontspannen en je botten als vissen door de zachtheid van je spieren laten glijden, zodat je langer wordt en je soepel kunt bewegen zonder pijn. Thuis oefende ik verder. En toen voelde ik wat dr. Shen bedoelde. Ik ontspan me vóór het inzetten van een beweging en ook erna, maar óp het moment dat ik mijn armen langer laat worden om iets te doen, trek ik heel subtiel mijn gewrichten samen. Mijn gewrichten eten dus, zoals dr. Shen zei, mijn energie op en ja, dan rest je niets anders dan toch fysieke kracht in te zetten.

Mijn gedachten flitsten naar het verleden. Ik was de kleinste thuis met vier grote, sterke broers. Tegen hun kracht kon ik niet op. Ik verkrampte. Op subtiel niveau doe ik dit dus nog door tijdens actie mijn gewrichten samen te trekken. Door taiji en qigong heb ik gelukkig geleerd dat het ook anders kan. Ik herinner me een voorval van een aantal jaren terug. Ik ging bij een vriendin op bezoek. Zij is Cesartherapeute. Ik deed iets onhandig en viel met mijn fiets. Mijn vriendin kon haar ogen niet geloven. Ze zag me in slow motion vallen en vanzelf weer opveren.

Als ik mijn lichaam écht langer laat worden zonder te verkrampen, dan stroomt mijn energie van binnen naar buiten en open ik me naar de wereld. De schoonheid van het leven raakt me. Ik geniet van deze open ruimte. En dat laat ik nog graag even voortduren. Dit is dan ook mijn laatste column.

Van harte wens ik ook u openheid en ruimte toe.

HELEN IS DOCENTE TAIJI, QIGONG EN MEDITATIE BIJ VOL-LEDIG