

Taijiquan Meesters: Sun Lutang

ALLE GROTE TAIJIQUANSTIJLEN ZIJN NIET ALLEEN HISTORISCH MET ELKAAR VERWANT, ZE ZIJN OOK GEBASEERD OP IDENTIEKE PRINCIPES. SUN LUTANG WAS REEDS EEN MEESTER IN BAGUAZHANG EN XINGYIQUAN TOEN HIJ TOEVALLIG IN CONTACT KWAM MET WUSTIJL (WU YUXIANG) TAIJIQUAN.



Hij creëerde zijn eigen stijl en voegde daar bewust elementen van zowel baguazhang als xingyiquan aan toe. Voor Sun was het duidelijk dat ook deze twee laatste krijgskunsten op dezelfde principes waren gebaseerd als taijiquan. Sun had zijn hele leven krijgskunsten bestudeerd en beoefend. Hij was de perfecte persoon om deze drie stijlen te synthetiseren tot een zeer praktische en doelgerichte krijgskunst: Sunstijl taijiquan.

Een harde jeugd¹

Sun Lutang (officiële naam Sun Fuquan) werd in juli 1861 geboren in de Wan regio, dicht bij de stad Baoding in de provincie Hebei. Gedurende de tweede helft van de 19e eeuw was het in China zeer onrustig, er waren verschillende opstanden. China was door buitenlandse grootmachten op de knieën gedwongen en kon niet langer blijven voortbestaan als een geïsoleerd land. De Qing dynastie had veel van haar macht en aanzien

verloren en het einde van dit tijdperk zat er duidelijk aan te komen. Vooral voor de boeren waren het harde tijden. De vader van Sun Lutang had een stukje land en probeerde door hard te werken een bestaan als kleine boer op te bouwen. In 1860 trouwde hij en een jaar later werd Sun Lutang geboren.

In die tijd moesten boeren belasting betalen in verhouding tot het land dat zij bewerkten. De Qing leefden een zeer luxueus leven en door de vele oorlogen en opstanden was de schatkist bijna permanent leeg en werden de belastingen jaar na jaar opgetrokken. De familie Sun kon amper het hoofd boven water houden. Sun Lutang was als kind zeer klein en tenger maar ook bijzonder intelligent. Sun's vader zocht een leraar voor zijn zoon en vond iemand die wel bereid was om in ruil voor voedsel de jongen onder zijn hoede te nemen. Lutang was toen zeven jaar oud. Drie jaar later mislukte de oogst; vader Sun kon de leraar niet meer betalen en de lessen werden stopgezet. De situatie was echter zo slecht,

dat vader Sun ook de opgelegde belasting niet kon betalen en om te vermijden in de gevangenis te belanden, verkocht hij alles wat hij bezat, ook het stukje land dat hij bewerkte. Kort daarna werd hij ziek en stierf. Sun Lutang en zijn moeder bleven achter zonder geld of andere bestaansmiddelen. De moeder van Lutang zag geen andere oplossing dan naar een lokale grootgrondbezitter te gaan om te vragen Lutang in dienst te nemen als knecht. Omdat hij klein en tenger was kreeg hij geen loon, alleen kost en inwoning. Zijn baas was ook gemeen tegen hem en liet geen gelegenheid voorbijgaan om hem te slaan. De baas had ook een zoon die twee jaar ouder was dan Sun en deze zag in Sun een gemakkelijk doelwit voor pesterijen. Sun Lutang onderging alles zonder klagen omdat hij zijn moeder niet ongerust wilde maken en de indruk wekken dat hij niet voor zichzelf kon zorgen.

¹ Deze biografie is grotendeels gebaseerd op het werk van Dan Miller die in 1992 en 1993 Sun Jianyun, de dochter van Sun Lutang, uitgebreid kon interviewen om de gegevens die hij elders gevonden had over haar vader te toetsen en aan te vullen. De volledige biografie van Sun Lutang door Dan Miller werd gepubliceerd in de Engelse vertaling van Xing Yi Quan Xue, het boek dat Sun in 1915 publiceerde. (*Xing Yi Quan Xue - The Study of Form-Mind Boxing* by Sun Lutang, translated by Alber Liu, compiled and edited by Dan Miller, Unique Publications, Burbank, CA, USA.)

Sun ontdekt de krijgskunsten

Op een dag was Sun Lutang schapen aan het hoeden toen hij mensen hoorde schreeuwen. Hij ging uitzoeken wat er gaande was en ontdekte een groep mannen die krijgskunsten aan het oefenen waren. De leraar van de groep was een man van zeventig met als familienaam Wu. Deze oude meester had toen al een bewogen leven achter de rug. Hij beoefende shaolinquan, baijiqian, 18 shaolin wapens en qinggong (letterlijk: lichtheid-meesterschap, de vaardigheid het lichaam nagenoeg gewichtloos te maken; wordt vaak spectaculair uitgebeeld in de wuxia cinema). In zijn jeugd had hij bij het verdedigen van iemand de aanvaller gedood en was hiervoor tot de doodstraf veroordeeld. Wu sloeg op de vlucht en werd één van de vele rondtrekkende gongfu meesters die op markten hun kunsten vertoonden en hier en daar ook wat les gaven. In 1850 verwoegde hij zich bij de taiping rebellen². Toen in 1864 de taipings definitief verslagen werden hernam hij zijn leven als rondtrekkende gongfu meester. Sun Lutang ging Wu opzoeken die zeer getroffen werd door het levensverhaal van Lutang en hem graag wilde lesgeven. Zo kwam Sun Lutang bij zijn eerste meester in de krijgskunsten terecht. Hij oefende elke dag na zijn dagtaken tot laat in de avond shaolinquan en qinggong. Vanaf het begin was duidelijk dat hij zeer getalenteerd was en Wu leerde hem in een snel tempo alle shaolin-technieken en routines die hij kende.

Toen Sun 12 jaar oud was kwam zijn directe omgeving erachter dat hij in zijn vrije tijd gongfu leerde. Het was de periode van het Chinese Nieuwjaarsfeest en Sun had zich juist klaargemaakt om zijn moeder te gaan opzoeken. Op dat moment kwam de zoon van de baas met een neef van hem de kamer binnen en ze duwden Sun van hier naar daar om hem te pesten. Ze daagden hem ook uit. Vooral de neef, die achttien was, wilde wel eens zien waar al die krijgskunsten goed voor waren. Hij greep Sun bij zijn kleren, sleurde hem naar de binnenplaats, tilde hem hoog boven zijn hoofd

Sun Lutang was als kind zeer klein en tenger maar ook bijzonder intelligent



SUN LUTANG BORSTEL DE KNIE EN DUW

en gooide hem met kracht op de grond. Toen hij opnieuw op Sun afstormde gaf deze hem één gerichte vuiststoot tegen de borst en de neef zakte luid kreunend in elkaar terwijl hij al het eten van het Nieuwjaarsdiner uitbraakte. Hierop stormde de baas naar buiten, luid roepend dat hij Sun zou doodslaan. Andere dienaren hielden hem echter tegen en zo kon Sun ontkomen maar zijn baantje was hij wel kwijt natuurlijk.

Door dit voorval werd Sun depressief. Hij woonde weer thuis maar daar was nauwelijks wat te eten. Sun zocht zelf wilde groenten in velden en bossen terwijl zijn moeder wat rijst probeerde te bedelen. Op een dag voelde Sun zich zo miserabel dat hij voorbereidingen aan het treffen was om zicht te verhangen. Hij had de strop al om zijn nek toen

twee reizigers passeerden die Sun naar beneden haalden. Zij brachten hem naar huis en toen ze zagen in wat voor omstandigheden Sun en zijn moeder leefden kregen ze medelijden en lieten ze wat geld achter. In plaats van hiermee voedsel te kopen gebruikte Sun's moeder dit geld om met haar zoon naar Baoding te reizen, om er een oom van Sun Lutang op te zoeken en hem om hulp te vragen. Deze oom had een winkel voor schrijfwaren en liet moeder en zoon bij hem intrekken op voorwaarde dat Lutang in de winkel zou helpen. Sun Lutang ging er aan de slag en in zijn vrije tijd oefende hij kalligrafie. Omdat papier en inkt in die tijd vrij duur waren gebruikte hij restjes papier uit de winkel waarop hij de karakters neerschreef met water. Zo kon hij het schaarse papier steeds opnieuw gebruiken.

Sun Lutang leert xingyiquan

De oom van Sun had twee vrienden die een grote rol zouden gaan spelen in het verdere leven van Sun Lutang. De eerste vriend heette Li Kuiyuan en was de eigenaar van Tai An, een bedrijf dat transporten en personen beschermde. Li Kuiyuan was een leerling van Guo Yunshen, een bekend xingyiquan meester. De andere vriend was een zekere Zhang, die behoorde tot de intellectuele elite van Baoding.

Op een dag vroeg de oom van Sun hem om een pakje te adresseren dat voor zijn vriend Zhang bestemd was. Toen Zhang het pakje ontving was hij sterk onder de indruk van de kalligrafie van Sun. Toen hij de volgende keer zijn vriend ging opzoeken vroeg hij waarom hij nooit eerder had verteld dat hij iemand met een goede opleiding in dienst had genomen. De oom van Sun legde hem de situatie van zijn neef uit waarop Zhang aanbood om Sun onder zijn vleugels te nemen en hem verder te onderwijzen. Sun Lutang, die inmiddels vijftien was geworden, ging maar al te graag op dit aanbod in. Op een dag ontmoette hij tijdens zijn les bij Zhang de andere vriend van zijn oom, Li

² Van 1850 tot 1964 had de Qingdynastie af te rekenen met een grote opstand die uiteindelijk uitmondde in een echte burgeroorlog waarin naar schatting 20 miljoen doden vielen. De leider van de opstand Hong Xiuquan stichtte het rijk van de Absolute Vrede (Tai Ping) met als hoofdstad Nanjing. Op het hoogtepunt van hun macht telde het leger van taiping-opstandelingen meer dan een miljoen soldaten en leefden ongeveer 150 miljoen mensen, een derde van de toenmalige Chinese bevolking, in het gebied dat door de taipings werd gecontroleerd.

Kuiyuan. Toen deze hoorde dat Sun eerder gongfu had beoefend, bood hij hem xingyiquan les aan. Sun wilde natuurlijk niets liever dan dit.

In het begin bestond de training van Sun eruit dat hij in de santi positie (de basisstand van xingyiquan) moest blijven staan. Dat was zijn enige oefening, hij leerde niets anders. Sun Lutang vroeg zich af wat hier het nut van was maar omdat hij zijn nieuwe meester vertrouwde, klaagde hij niet en oefende zoveel hij maar kon deze ene positie. Vanaf de zesde maand begon Sun te voelen dat hij veel stabielier stond en dat hij helemaal ontspannen toch een enorme kracht in zich voelde groeien. Een tijdje daarna kwam Li ongemerkt op hem af en gaf hem een stevige duw. Sun ving deze onverwachte aanval moeiteloos op. Li Kuiyuan begreep dat hij nu klaar was voor andere dingen en onderwees hem de techniek van de vijf elementen en twaalf dieren.

Toen Zhang 50 jaar werd zochten Li Kuiyuan en Sun Lutang hem op om hem te feliciteren. Sun was inmiddels achttien jaar oud en had grote vorderingen gemaakt in xingyiquan. Zhang suggereerde dat Li hem officieel als tуди zou aanvaarden. Li vond dit een goed idee en zo werd Sun Lutang opgenomen in de zevende generatie van xingyiquan. Op diezelfde dag suggereerde Li op zijn beurt aan Zhang dat Lutang een goede partner zou kunnen zijn voor zijn zestienjarige dochter Zhang Zhouxian en zo kwam het dat Sun reeds op zijn achttiende verloofd was. Hij wilde evenwel nog wachten met trouwen omdat hij zich verder wilde bekwamen in de krijgskunsten en ook omdat hij nog steeds geen eigen inkomen had. Een paar jaar later besliste Li Kuiyuan dat de tijd gekomen was om Sun te introduceren bij zijn eigen meester Guo Yunshen omdat hij vond dat Guo hem meer zou kunnen leren dan hijzelf. In de lente van 1882 nam Li Sun mee naar het dorp Ma in de Shen regio om Guo te ontmoeten. Guo aanvaardde Sun als leerling en daarmee kon hij zich volledig wijden aan de studie van xingyiquan. Sun bleef acht jaar bij Guo Yunshen.

Als getalenteerde jongen leerde hij van Wu in een snel tempo shaolin-technieken en routines



SUN LUTANG SANTI POSITIE

Sun Lutang leert baguazhang

In 1889 stuurde Guo Sun door naar Beijing om er leerling te worden van een goede jeugdvriend van hem: Cheng Ting Hua. Net als Guo had Cheng vele jaren gewerkt voor veiligheidsfirma's die transporten van geld, goederen en mensen moesten beschermen tegen dievenbendes. Cheng was naar Beijing getrokken en was een leerling van Dong Haichuan, de stichter van baguazhang. Sun werd een leerling van Cheng en trok bij hem in. Dit betekende wel dat zijn huwelijk met de dochter van Zhang opnieuw moest worden uitgesteld.

Sun Lutang oefende voltiids bij Cheng gedurende twee jaar. In 1891 stuurde Chen hem weg omdat hij vond dat het

tijd was dat Sun op eigen benen stond en zelf de wereld introk. Het was Cheng die hem de naam Lutang³ gaf. Hij gaf Sun ook de raad om naar de provincie Sichuan te trekken omdat daar volgens hem nog echte wijsheid en kennis te vinden waren.

Sun staat op eigen benen

Sun Lutang was inmiddels 31 jaar oud. Hij reisde eerst naar Baoding om er met zijn verloofde Zhang Zhouxian te trouwen. Samen trokken zij naar de regio Dingxing in de provincie Hebei waar Sun les gaf in krijgskunst aan de plaatselijke bewoners. Kort daarna werd zijn eerste zoon Sun Xingyi⁴ geboren. In 1893 werd zijn tweede zoon Sun Cunzhou geboren.

In 1894 reisde Sun eindelijk af naar de provincie Sichuan. Hij ontmoette er Zhi Zhen, een monnik uit het Emei gebergte en studeerde onder zijn leiding Yijing theorie en Emei qigong. Na een paar maanden trok hij naar het Wudang gebergte in de provincie Hubei. Hij verbleef er een tijd in een van de tempels als leerling van de daoshi⁵ Jing Xu, de leider van die tempelgemeenschap. Hij studeerde er de daoïstische klassieken en leerde ook de daoïstische onsterfelijkheidstechnieken. Pas in 1896 keerde Sun terug naar huis. Hij verhuisde met zijn gezin terug naar Baoding en stichtte er de Pu Yang Krijgskunst Associatie. In 1897 werd daar zijn derde zoon Sun Huanmin geboren.

In 1899 trok hij met vrouw en kinderen naar Xingtang, een stad ongeveer 80 km ten zuiden van Baoding, waar hij ook een school voor krijgskunsten opzette. In deze jaren had Sun veel leerlingen en werd hij steeds bekender. Zo kwam het dat de gouverneur van de drie noordelijke provincies van China, Xu Shichang, hem persoonlijk uitnodigde om in zijn gebied les te komen geven. Sun ging op de uitnodiging in en reisde naar de provincie Fengtian⁶. In 1910 keerde hij terug en besloot dat hij, om de krijgskunsten te promoten, zich in Beijing moest vestigen. Hij huurde er een woning in het

³ Lu betekent: vreugde, geluk, welvaart; tang betekent: grote hal.

⁴ Xingyi betekent eerste ster en heeft niets te maken met de krijgskunst xingyiquan.

⁵ Daoshi is de traditionele naam voor een daoïstische monnik.

⁶ De provincie Fengtian werd in 1907 gesticht en in 1929 werd de naam gewijzigd in Liaoning. Het is de meest zuidelijke provincie van Mantsjoerije en grenst aan Noord-Korea.

oostelijk gedeelte van de stad. Hij stichtte twee scholen in Beijing en één in Tianjin. Elk van deze scholen werd beheerd door één van zijn leerlingen en hij reisde tussen Beijing en Tianjin (130 km) om les te geven en nieuwe leerlingen te aanvaarden. Hij gaf ook les op uitnodiging in vele andere scholen. Hoewel Sun vaak op reis was is Beijing zijn nieuwe thuis geworden en gebleven, tot aan het einde van zijn leven. In 1914 werd in Beijing zijn dochter Sun Jianyun geboren.

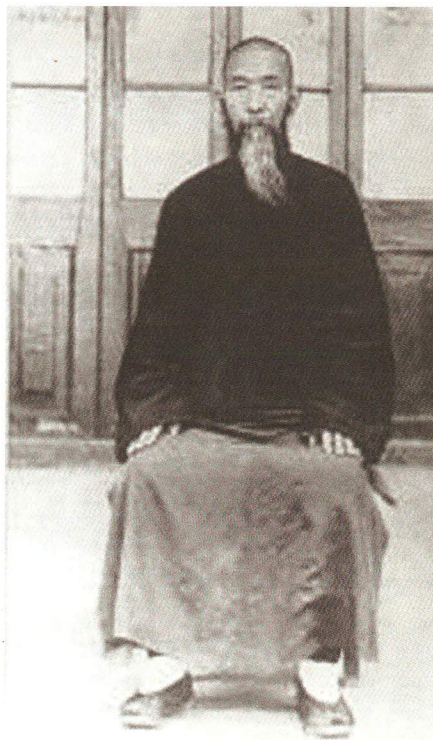
Sun Lutang leert taijiquan

In de zomer van 1914 vernam Sun dat meester Hao Weizhen in Beijing was aangekomen om zijn vriend Yang Jianhou op te zoeken. Hao was echter onderweg ziek geworden en had onderdak gevonden in een herberg niet ver van Sun's huis. Sun ging hem opzoeken en zag dat Hao vrij ernstig ziek was. Hij liet hem overbrengen naar zijn huis en nam de verzorging van Hao op zich. Toen deze genezen was beloofde hij Sun dat hij hem uit dankbaarheid taijiquan zou leren. Zo werd Sun een leerling van Hao Weizhen en leerde hij Wustijl (Wu Yuxiang) taijiquan. Sun was natuurlijk al een zeer ervaren krijgskunstenaar en vanuit zijn kennis van zowel xingquan als baguazhang kwam hij vrij snel tot een eigen interpretatie van de technieken van taijiquan. Hij synthetiseerde de drie stijlen tot zijn eigen Sunstijl. De posities zijn nog voor een groot deel dezelfde als die Hao Weizhen hem leerde maar ze werden - volgens zijn dochter Jianyun - aangevuld met de staptechnieken van baguazhang, de been- en lichaamstechnieken van xingyiquan en de zachtheid van taijiquan.

Sun Lutang als succesvolle meester en schrijver

In 1915 gaf Sun zijn eerste boek uit, *Xingyiquan xue* (een studie over vorm-intentie boksen), een uitgebreide studie van xingyiquan. In de jaren ervoor waren er al veel boeken over Chinese krijgskunsten verschenen maar het boek van Sun was het eerste boek dat een duidelijke

Na zes maanden oefenen van de santi positie voelde hij een enorme kracht in zich groeien



SUN LUTANG 1926 IN ZIJN SCHOOL IN TIANJIN

link legde tussen de theorie van de Chinese krijgskunst en de Chinese filosofie. Na het verschijnen van dit boek werd Sun opgezocht door Chen Weiming, een keizerlijke ambtenaar die leraar krijgskunsten was van keizer Xuantong⁷. Met Chen kon Sun uitgebreid discussiëren over de relatie tussen de Yinyang theorie en de krijgskunsten. Chen werd een leerling van Sun en leerde van hem xingyiquan en baguazhang. Zij werden goede vrienden en doordat Chen over uitstekende relaties beschikte en een grote liefhebber van krijgskunsten was, verstevigde dit de reputatie van Sun Lutang.

In 1916 verscheen *Baguquan xue* (een studie over acht trigrammen boksen) en

in 1921 *Taijiquan xue* (een studie over taiji boksen). In 1924 publiceerde Sun *Quanyi Shuzhen* (De essentie van de vuistkunst verklaard). Daarna vatte hij het plan op om ook boeken over wapentechnieken te publiceren. In 1927 verscheen *Baguajian xue* (een studie over acht trigrammen zwaard). Toen Sun in 1933 overleed was zijn boek over xingyi speertechnieken grotendeels klaar. Het werd nooit uitgegeven.

Vanaf 1916 werden krijgskunsten in Beijing alsmat populairder en Sun richtte samen met andere meesters het Beijing Wushu Research Instituut op. Naast onderricht in de krijgskunststechnieken werd er in dit instituut ook lesgegeven in Yijing theorie, Daoïsme, Boeddhisme en Confucianisme.

In de lente van 1919 kreeg Sun zelf een officiële positie aangeboden door de regering in Beijing: het opleiden van militairen in de krijgskunsten. Sun heeft dit, naast zijn andere activiteiten, gedaan tot in 1924. Later gaf hij ook voor langere periodes les in Shanghai, Suzhou, Hangzhou en Nanjing. In 1931 richtte hij in de provincie Zhejiang de eerste academie voor krijgskunsten op voor vrouwen. Hij liet zijn dochter Jianyun overkomen uit Beijing om er les te geven. In datzelfde jaar vielen de Japanners Mantsjoerije binnen wat Sun deed besluiten om terug te keren naar Beijing.

Sun's overlijden

In de herfst van 1933 voelde Sun zich sterk verzwakken en besepte hij dat zijn einde nabij was. Omdat het in die tijd de gewoonte was om begraven te worden in je geboorteplaats, stelde Sun aan zijn vrouw voor om af te reizen naar Baoding. Hij wilde dit doen om te vermijden dat na zijn dood zijn lichaam over zo'n grote afstand getransporteerd zou moeten worden. Zo kwam het dat hij met zijn vrouw weer introk in het huis waarin hij geboren was. Hij stopte met eten en bestudeerde dagenlang de Yijing. Zijn dochter Jianyun vertelt dat hij de dag van zijn overlijden, 16 december 1933, uitgerekend had met behulp van dit boek.

⁷ Ook gekend onder de naam Puyi. Na de val van het keizerrijk in 1911 bleef de keizer nog tot in 1925 in de Verboden Stad als een keizer zonder macht, behalve gedurende een periode van amper 12 dagen in 1917, toen krijgshoofd Zhang Xun na het veroveren van Beijing een restauratie van het keizerrijk wilde realiseren. Aan deze poging kwam een einde toen Zhang Xun op zijn beurt overwonnen werd door een andere krijgshoofd, Duan Qirui.

Volgens Jianyun ging Sun Lutang op die dag in een stoel zitten en weigerde alle eten en drinken. Hij begon te mediteren en reageerde op geen enkele vraag of actie van zijn familieleden. Een paar keer opende hij de ogen en vroeg hoe laat het was. De laatste keer zei hij "vaarwel", sloot de ogen en een tijd erna bleek dat hij overleden was. Er wordt ook wel eens verteld dat Sun op de dag van zijn overlijden omringd werd door een aantal van zijn leerlingen en dat één van hen vroeg wat nu het geheim was achter zijn superieure kennis van de krijgskunsten. Volgens dit verhaal schreef Sun als antwoord het karakter voor oefenen met zijn vinger in zijn handpalm. Sun Jianyun zegt echter dat dit verhaal verzonnen is en nooit heeft plaatsgevonden.

Sunstyl taijiquan onderscheidt zich op veel manieren van de andere taiji-stijlen. Een belangrijk verschil is het belang dat wordt gehecht aan de wuji positie. Wuji is een begrip uit de Chinese kosmologie en verwijst naar de oertoestand voor de schepping toen er enkel chaos was, een toestand waarin alle materie en alle energie enkel bestond als een ongedifferentieerd, homogeen iets. Pas wanneer zich in deze oersoep de uitersten yin en yang gaan afscheiden ontstaat taiji en kan ook al het andere ontstaan.

Hieronder volgen een paar fragmenten uit de eerste twee hoofdstukken van *Taijiquan xue*, het boek dat Sun Lutang over taijiquan schreef. Sun gaat hier dieper in op de begrippen wuji en taiji.

Wuji is de natuurlijke toestand waartoe je moet komen voor je taijiquan oefent. Je geest is zonder gedachten, je intentie zonder beweging, je ogen zonder focus, je handen en voeten zijn stil en je lichaam beweegt niet. Yin en yang zijn immers nog niet van elkaar gescheiden, helder en dof zijn nog één en je qi is nog verstild. De mens werd geboren tussen hemel en aarde en bezit de kwaliteiten van yin én yang. Bij de geboorte is qi nog steeds een eenheid, maar de mens wordt tijdens zijn leven beheerst door verlangens en dit vervuult zijn oorspronkelijke qi en maakt dat ook zijn kracht en energie verstrooid raken. De mens wordt onhandig en weet niet hoe hij zijn innerlijke zelf kan cultiveren en zijn lichaam kan voeden. Als een gevolg hiervan raken yin en yang in zijn lichaam in onevenwicht. Wanneer yang zijn hoogtepunt

bereikt wordt yin geboren. Wanneer als gevolg van uitputting yin haar hoogtepunt bereikt, komt voor die persoon alle hulp te laat. De methode bij uitsteking van zelfcultivering is die van de 'weg van de omgekeerde beweging'⁸. Deze methode draait Qian (trigram van de hemel) en Kun (trigram van de aarde) om zodat qi terugkeert naar zijn oorspronkelijke staat. Onzuivere qi en onhandige kracht verdwijnen (...) en qi vult de dantian.

...

Het doel van de solovorm is een beter inzicht te krijgen in zichzelf. Het doel van tuishou is een beter inzicht te krijgen in de anderen. Wanneer je de solovorm oefent moeten je essentie (jing), qi en geest (shen) je hele lichaam vullen zonder één plaats leeg te laten. Wanneer je technieken oefent moeten je handen en voeten samenwerken met je lichaam om vlotte en gecoördineerde bewegingen uit te voeren zonder de minste aarzeling of onhandigheid. Oefen elke dag, 's ochtends en 's avonds en oefen vaak met anderen, zo zal je na verloop van tijd jezelf en de anderen beter leren kennen. Je zal dan controle krijgen over de anderen zonder dat zij controle krijgen over jou.

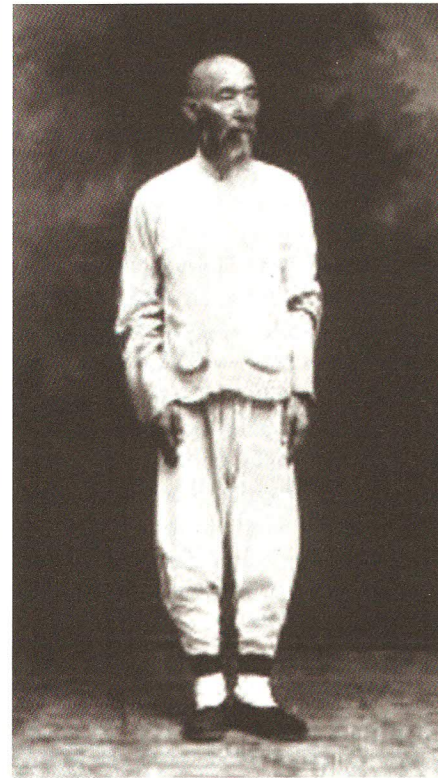
...

Taiji maakt deel uit van wuji. Zoek eerst naar die toestand waar je volledig jezelf bent, bewust maar zonder intentie. Wanneer qi in jezelf zit dan heb je interne kracht. Wanneer qi zich manifesteert naar buiten toe dan gebruik je methode en toon je externe kracht. Wanneer interne en externe kracht zich verenigen dan vind je evenwicht tussen hemel en aarde en omhels je yin en yang. Daarom is de interne kracht die je ontwikkelt door interne krijgskunsten te beoefenen de basis voor het leven.

...

Er staat geschreven: "Uit wuji wordt taiji geboren". Dit is een algemeen principe en niet de exclusiviteit van de krijgskunsten. De Wijzen hadden hetzelfde principe voor ogen wanneer zij pleitten voor eenvoud en beheersing. De boeddhisten hebben het over hetzelfde principe wanneer zij verwijzen naar verlichting. De daoïsten verwijzen op hun beurt naar dit concept wanneer zij spreken over de vallei-geest. Er zijn vele manieren om dit principe te benoemen maar het gaat allemaal over het vloeiend laten stromen van qi. Er is daarom ook een grote verwantschap tussen de methodes van de daoïsten en de interne krijgskunsten.

Sun was al een zeer ervaren krijgskunste- naar toen hij taijiquan leerde



SUN LUTANG 1929 JIANGSU WUSHU INSTITUUT

⁸ Sun geeft verder in dit hoofdstuk aan dat hij *De Dertien Posities*, een andere naam voor taijiquan, beschouwt als een manier om deze weg van de omgekeerde beweging te volgen.