Zuo Peng

Dit zijn de bekende foto's van Yang Cheng Fu uit 1931. Ik heb ze uit een boek dat ik in China kocht, wellicht is dit de beste kwaliteit die er van te vinden is.

De 37 posities

Elke Chinese krijgskunst is gebaseerd op een aantal vaste choreografieën van bewegingen, 'taolu' in het Chinees, die je positie per positie aanleert. Bij taijiquan is dit niet anders en de basis van Yangstijl is de lange vorm.

Marc Heyvaert

Maar dan wordt het verwarrend, want uit hoeveel posities die lange vorm nu precies bestaat is niet zo eenvoudig te achterhalen. Naargelang de traditie van je school gaat het misschien om 128, 108, 88, 85 of 81 posities. Het hangt er een beetje vanaf hoe je telt, maar in essentie gaat het wel om dezelfde lange vorm, en om deze te lopen heb je al gauw 20 tot 25 minuten nodig.

Verkorte vorm

Zheng Manqing was de eerste die deze traditionele vorm heeft ingekort. Hij schreef hierover het volgende: "De taijiquan die ik leerde bestond uit 128 posities waaronder vele herhalingen en je had meer dan 10 minuten nodig om de hele routine te doorlopen. Door de vorm sneller te lopen kon ik onder de zeven minuten blijven, maar dit vond ik nog lang. Omdat ik niet de enige was die met dit probleem worstelde besloot ik de vorm aan te passen door de herhalingen te schrappen en zo het aantal posities drastisch te verminderen tot 37. Deze kortere vorm bevat alle elementen van de 128-vorm en behoudt ook de oorspronkelijke volgorde van de posities..."

Het lijkt dus een toeval te zijn dat Zheng Manqing uitkwam op een lijst van 37 afzonderlijke posi-

van de Yang stijl

You Peng

ties, maar dit is volgens mij eerder twijfelachtig. Het getal 37 komt ook voor in andere geschriften en zou verwijzen naar de 37 basisposities van de traditionele Yangstijl. Maar over welke posities gaat het hier? Deze vraag is niet gemakkelijk te beantwoorden en misschien bestaat er ook geen eenduidig antwoord. Taijiquan is over de voorbije eeuwen sterk geëvolueerd en het zou kunnen dat de oorspronkelijke 37 posities werden uitgebreid of dat er voor bepaalde posities varianten ontstonden die daarna als afzonderlijke positie werden geteld.

Een goed voorbeeld (zie afbeeldingen) is de positie *peng* die bestaat in een linkse (*zuo peng*) en rechtse (*you peng*) uitvoering. Op zich gaat het om dezelfde techniek maar bij *zuo peng* wordt de kracht eerder zijwaarts uitgeoefend en bij *you peng* is de kracht naar voor gericht. Velen tellen dit nu als afzonderlijke posities.

Een ander voorbeeld is de vuiststoot (*chui*). Er zijn drie posities in de lange vorm waar deze techniek wordt gebruikt: *ban lan chui* (blokkeren, intercepteren, vuiststoot), *zai chui* (doorborende vuiststoot) en *zhi dang chui* (vuiststoot naar het kruis). Toch worden er slechts twee als afzonderlijke techniek beschouwd: *ban lan chui* en *zhi dang chui* zijn in essentie dezelfde techniek terwijl *zai chui* verschillend is.

Instructies in versvorm

China was tot voor een paar generaties een maatschappij waar slechts een beperkt aantal mensen geletterd waren. Volgens sommige studies kon bij het begin van de 20e eeuw slechts 2% van de Chinese bevolking lezen. De aandachtspunten voor elke positie werden in een versvorm of *gejue* (letterlijk: instructie in liedvorm) overgeleverd en mijn uitgangspunt is dat elke belangrijke positie een eigen vers had. Mijn leraar, Zhao Youbin, heeft er in zijn boek *Yang Stijl Taijiquan* in het totaal 40 opgenomen. We zitten hiermee niet ver van de 37 maar er is toch nog een verschil van drie posities. Volgens mij is het verschil zeer goed te verklaren en ik ben vrij zeker dat ik de juiste lijst van 37 oorspronkelijke posities heb kunnen samenstellen. Dit is niet de plaats om uitgebreid in te gaan op de lijst en aandachtspunten van deze 37 posities, maar ik geef graag het instructievers voor *qi shi* (het begin) als voorbeeld:

沉气举手腕需平，黏缠双臂肩宜松。
按下松腹归元候，吐尽浊气清气生。
chén qì jǔ shǒu wàn xū píng, nián chán shuāng bì jiān yí sōng
àn xià sōng fù guī yuán hòu, tǔ jìn zhuó qì qīng qì shēng

In mijn eigen vertaling:
Laat je qi zinken en je handen naar boven rijzen, polsen blijven recht, je beide armen werken mee, je schouders blijven ontspannen.
Duw dan naar beneden en ontspan je buik, terug naar het begin maar wees attent, elimineer de slechte qi en laat zuivere qi ontstaan.

Chinees is een zeer geconcentreerde taal waar de karakters verschillende betekenissen hebben en vooral beelden worden overgedragen. Een vertaling is steeds moeilijk en als vertaler moet je vaak een pad kiezen tussen de vele mogelijkheden. Een *gejue* dient slechts als geheugensteun en deze verzen beschrijven zeker niet de hele beweging. In zijn boek besteedt mijn leraar twee volledige pagina's aan deze positie en er komt nog heel wat meer bij kijken. Maar de essentie ligt wel vervat in deze paar regels. In de volgende nummers van *YinYang* zal ik een aantal posities bespreken aan de hand van deze instructieverzen. ■

Fascia

In de zoektocht die ik samen met Hans Gaarthuis onderneem naar meer kennis over de bewegingen in qigong en taijiquan, hebben we eerst de ademhaling uitgediept. Snel erna werd ook het mesenterium onderwerp van onderzoek. En toen viel ons oog op de fascia.

Ambro Louwe

Fascia is een bindweefsel dat door het hele lichaam loopt. Dit weefsel loopt over je spieren, gewrichten en organen. Zie het als een spinnenweb dat het lichaam draagt. Het woord bindweefsel zou eigenlijk vervangen moeten worden door 'verbindingsweefsel', waarbij je verbinding in de breedste zin moet begrijpen.

Geschiedenis van de fascia

In de snijkamers van universiteiten werd de fascia gezien als verpakkingsmateriaal, of een soort bijelkaar-houd-spul. Telkens als men het tegenkwam werd het terzijde geschoven, als ware het natte plastic zakjes om de spieren en dergelijke gescheiden te houden. Transparant als snot bij leven, maar wit van kleur als het dood is. Je ziet het bij vlees van de slager. Netjes georganiseerd door de natuur, toch? Als je een sinaasappel schilt zie je dat niet alleen de partjes ingekapseld zijn, maar dat ook elk deeltje daarbinnen is omgeven met een membraan.
Dit vlies is al lang bekend: Leonardo da Vinci beschreef het in zijn analyses. In de eeuwen daarna werd er weinig tot niets mee gedaan. Tot zich, zoals wel vaker gebeurt in de (medische) wetenschap, in een van haar uithoeken een nieuw inzicht ontwikkelde. Het was een vrouw, Ida Rolf, die het belang van het bindweefsel wist te laten zien. Haar werk was gericht op het heel maken van de geïntegreerde persoon. De methode die zij daartoe ontwikkelde werd naar haar genoemd: Rolfing. Het gaat ervan uit dat het fysieke lichaam eigenlijk de verpersoonlijking is van de energie-