



Erflijnen

In een eerder artikel over de historie van de Traditionele Chinese Geneeskunde kwam alles vanuit de vage mist van het verleden naar ons toe drijven. Geen van de in dat artikel beschreven mensen heb ik gekend, en alles wat ik daar beschrijf komt in feite van anderen. Vanaf 1992 wordt het verhaal persoonlijker, gewoon omdat ik er zelf bij was. Ik kende de mensen. In die mensen kwam hun geschiedenis – hun erflijn - meer tot leven. Dit artikel schetst het pad dat ik heb mogen bewandelen. Feitelijk vind ik dat elke leraar iets over zijn erflijnen zou moeten weergeven.

Ik heb getraind bij vele leraren. Enorm veel van ze mogen leren. Maar uiteindelijk kom je bij de leraren die écht bij jou aansluiten, die je daadwerkelijk de informatie bieden waar je op wacht, waar je naar snakt. De informatie die jou helpt bij je ontwikkeling op jouw pad. Het pad naar binnen toe... het pad naar je diepste zelf.

Peter Ralston, Mantak Chia, Wee Kee Jin, Liu Xin, Li Jun, Hun Li... ik heb ze allemaal mogen ontmoeten en ze hebben me helpen vormen. Maar uiteindelijk waren er vier mensen die een echt wezenlijke rol hebben gespeeld op mijn pad. Gerbrand Martini, mijn allereerste leraar in Deventer, die me inspireerde om te beginnen, en ook om verder te gaan. William Chen, van wie ik de eerste handvorm leerde. Dr. Xie Peiqi, die me Yin stijl Baguazhang leerde, maar bovenal een uitgebreid en uiterst effectief gezondheidssysteem. Hij leerde me Daoyin, en dat veranderde mijn Tai Chi en mijn Qigong voorgoed. En dan tot slot dr. Zhu Shengan, die me in 2004 als leerling aannam, en die me zeer veel leerde over Tai Chi Chuan, over de wereld, over Chinese cultuur, en van wie ik leerde pinda's met eetstokjes te eten. En dan, als extraatje, is daar natuurlijk Haiyan Jiang, van wie ik jarenlang privé-les Chinees had en die me ontzettend veel leerde over de Chinese cultuur.

William C.C. Chen

William C.C. Chen. Van 1993 tot 2002 trainde ik twee keer per een week jaar bij hem, wanneer hij naar Nederland kwam.

William Chen werd in 1935 geboren in de Chekiang provincie. Toen hij 11 of 12 was verhuisde hij met zijn familie naar Taiwan. Zijn vader was een jeugdvriend van Cheng Manching, en zo nodigde de grootmeester hem uit, want William Chen had als puber al een fascinatie voor vechtkunst, zo schrijft hij. William Chen vertelt dat hij de favoriete leerling van Cheng werd. Hij kreeg een jaar lang elke dag van 's ochtends vroeg tot 's avonds laat training. Daarna woonde hij drie jaar in huis bij Cheng.

Daarna wordt de historie even wat wazig. Chen schrijft dat Cheng hem in 1965 uitnodigde naar Springfield en New York. En dat is meteen het laatste wat we over zijn leraar en meester lezen. Mondeling heeft hij verteld dat hij – zoals gebruikelijk voor een discipel – Cheng Manching tot aan zijn levenseinde heeft verzorgd. Op papier vind je hier niets over, noch van Chen, noch van Cheng. Vreemd. Daar waar Chinezen

zich te allen tijde uitputten in het noemen van hun lineage, zwijgt William Chen hierover in alle talen. Hoe dan ook, toen hippies de wereld veroverden had William Chen zijn school in New York en hij geeft bij mijn weten tot op de dag van vandaag les.

Op zoek naar verdieping

Net na de millenniumwisseling leerde ik Carlo Thuvis kennen. Bij William Chen overigens. We klikten op een bijzondere manier, ondanks het feit dat hij van de 'harde kant' kwam. Hij is sportpsycholoog, geeft les in kickboksen, free fight en dergelijke. We gingen maandelijks een zondag samen trainen, wisselden boeken, videos, ervaringen en gedachten uit en speurden de wereld af naar die ene leraar die ons verder zou kunnen helpen op het terrein van lichaamsstructuur, effectiviteit van bewegingen, sturen van Qi en andere relevante zaken. Uiteindelijk kwamen we op het spoor van Dr. Xie Peiqi, grootmeester van Yin-stijl Baguazhang. In eerste instantie gingen we trainen bij de belangrijkste leerling van dr. Xie in Europa. John Davies gaf maandelijks een weekend gratis les in Regents Park in Londen.

De kennis van dr. Xie was op veel DVD's en in boeken vastgelegd. Hij bleek de bron die we zochten. Uiteindelijk besloten we daarom om in 2003 de stoute schoenen aan te trekken en naar China te gaan. Dat grootse avontuur kreeg een bizarre wending door SARS. De geplande workshop ging niet door, alle Amerikanen waren afgehaakt door een negatief reisadvies van de WHO, maar dr. Xie was zo onder de indruk van het lef van die twee Hollanders, die tegen de verdrukking in toch in Beijing wisten aan te komen, dat hij ons min of meer privéles ging geven. Het werden intensieve weken. 's Ochtends voor het ontbijt een uur Qigong, de rest van de ochtend les in acupuntmassage.

Beijing

Beijing is een verpletterende ervaring. Koppel dat aan zeer intensieve training, het grootste deel van de dag, en de constante dreiging van SARS, en je snapt hoe diep deze periode ging. In een van die prachtige parken van Beijing – Retan Park - leerde ik twee vrouwen kennen. Brigitte Wang sprak Engels, en we raakten al snel bevriend. Van de ander – Li Jun - kreeg ik les in traditionele Tai Chi Chuan. Zij hadden ook weer een leraar, en zo werd ik op een gegeven moment voorgesteld aan dr. Zhu Shengan. Ook zo'n indrukwekkende Chinees, overlopend van kennis, Tai Chi ademend vanuit al zijn poriën.

Dr. Zhu was directeur geweest van het op één na grootste ziekenhuis van Beijing. Hij was min of meer weggepromoveerd naar een rustig baantje, waar hij de meeste leden van de regering nog steeds behandelde. Zeer regelmatig zat hij op uiteenlopende plaatsen in China in de jury van grote Tai Chi evenementen. In 2004 kwam dr. Zhu voor het eerst buiten China. Brigitte Wang nam hem mee naar Nederland. Hij gaf hier verschillende workshops en logeerde bij mij thuis.

Leerling

Ik herinner me dat moment nog als de dag van gisteren. We zaten in de tuin, en praten over de kosmos en chi, over verandering en het leven en weet ik niet wat. En toen opeens vroeg dr. Zhu: “Wat wil je leren?” Dat kostbare moment waarop een Chinese leraar iemand aanbiedt om leerling te mogen worden. Zo gaat dat nu eenmaal in de Chinese traditie.

Naar China gaan was voor mij de beste stap die ik had kunnen nemen. Daar vond ik de informatie die ik zocht. Daar heb ik het geleerd. En daar zou ik graag nog verder leren.

Dr. Xie Peiqi

Xie Peiqi was als kind al slim en snel, zo wordt verteld. Hij was het buurjongetje van Men Baozhen, die hem erg aardig vond. Al gauw kreeg Xie de kans om Martial Arts tot in al zijn finesses te bestuderen. Yin stijl Bagua zoals die aan Men was doorgegeven bestaat uit acht vechtsystemen gebaseerd op acht verschillende dieren. De vechtkunst is helemaal gebaseerd op het Boek der Veranderingen. De basis van het systeem vormt de leeuwenstijl, de hardste stijl, gebaseerd op het Qian trigram.

Men Baozhen was een reus onder de Chinezen. Hij was 1,92m groot en zeer sterk, een imposante figuur, bijna bovennatuurlijk. Je kunt je voorstellen dat met die lange armen de leeuwenstijl hem op het lijf geschreven was, vrijwel geen enkele tegenstander kwam bij hem in de buurt. Zijn vegende, snijdende, hakkende en hakende technieken regenden op de tegenstander neer met onvoorstelbare kracht.

Dr. Xie was niet groot en in zijn jonge jaren ook niet uitzonderlijk sterk. Een beetje de gemiddelde Chinees. Maar hij had talent. Onder leiding van Men oefende hij veel en dacht veel na over de vechtkunst. Hij studeerde alle vaardigheden intensief, en vond het heerlijk als hij de technieken in een gevecht kon beproeven. Door de training in zijn jeugd had hij een gezond hart, sterke buikspieren, een sterke wil, harde botten, soepele pezen en veel kracht verkregen. Hij slaagde er uiteindelijk in om helemaal één te worden met de vechtkunst.

Zijn persoonlijkheid, lichaamsbouw, zijn unieke begrip en persoonlijke smaak maakten dat Xie het meest vaardig geraakte in het Phoenix systeem. Maar hij kende alle andere diersystemen ook door en door. Het Phoenix systeem is ontleent aan het Xun trigram in het Boek der Veranderingen. Xun is de wind, Xun treedt binnen. Het staat ook wel bekend als de windmolen-stijl. De stijl is snel, het centrum van de cirkel is bij de pols tijdens het snelle draaien en het uitvoeren van de vele variaties. De Phoenix-stijl kent acht vechtvormen: duiken, verlengen, hakken, schokken, transformeren, verwijderen, indraaien en steken. Het zijn snelle compacte bewegingen, die dr. Xie op het lijf waren geschreven en die hij hard, stevig, rond en vol uitvoerde. Op het oog net een spirallende wervelwind, een windmolen die naar vuurvliegjes slaat.

De nog niet genoemde dierenstijlen zijn eenhoorn (lijkt het meest op Tai Chi), haan, draak, slang, aap en beer.

Je succes in Martial Arts hangt af van drie factoren. Een goede leraar, de voor jou juiste stijl en tenslotte: talent. Bij dr. Xie zat dat op alle drie de fronten goed.

Volgens de traditie die inmiddels was ontstaan bracht Xie Peiqi (1920 – 2003) vele jaren door bij zijn leraar Men Baozhen en verzorgde hem in zijn laatste jaren. Hij gaf les aan vele studenten, maar eveneens de traditie volgend koos hij slechts één opvolger voor het leren van het gehele systeem. Deze leerling kwam helaas tragisch om het leven in 1985. Daardoor was dr. Xie Peiqi de enige nog levende persoon die het gehele systeem van Yin stijl Bagua kent. Hij maakte zich grote zorgen dat de belangrijke kennis verloren zou gaan en daardoor brak hij met de traditie en probeerde zoveel mogelijk van zijn kennis aan zoveel mogelijk mensen door te geven.

Video

Hij begon om al zijn kennis vast te leggen in boeken en op video, in de hoop dat het systeem zal blijven voortbestaan. Dat is ook hoe ik hem leerde kennen.

Dr. Xie heeft hard gewerkt om in ieder geval het gehele vechtsysteem door te geven aan zijn leerling He Jinbao. He Jinbao traint sinds 1971 bij dr. Xie. Hij is zeer getalenteerd op het gebied van krijgskunst en wijd zich helemaal aan het ondersteunen van dr. Xie bij het vastleggen van zijn kennis in boeken en op video. Uiteindelijk werd hij ook de opvolger van dr. Xie voor wat betreft de vechtkunst. Voor het uitzonderlijk uitgebreide gezondheidssysteem bestaat niet echt een opvolger. De kennis van dit systeem is nu versnipperd.

Londen

Eén van dr. Xie's leerlingen – John Davies – was vele jaren te vinden in Londen. Hij was hoofd van de Europese afdeling van Yin stijl Bagua. Elk weekend trainde hij in Regent's Park met een groep mensen. Maandelijks organiseerde hij gratis workshops, waar belangstellenden uit heel Europa op af kwamen. Ook ik vond mijn weg naar Londen.

Dr. Xie had geleerd grote kracht te ontwikkelen. Ik heb zelf mogen ondervinden dat dat kleine kereltje je enorm pijn kon doen zonder zich schijnbaar in te spannen. Dr. Xie viel ooit een man aan met wat men noemt 'Lifting Palm', en deed hem belanden op een 1,70m hoge waterverhitter. De lange, bitterharde training had van hem een ware vechtmachine gemaakt. Bovendien was hij enorm snel, hij stond bekend om zijn snelle handen.

Dr. Xie was vice-voorzitter van de Beijing Martial Arts Association en erevoorzitter van de Noord-Amerikaanse en Europese Yin Bagua Verenigingen.

Dr. Zhu Shengan

Mijn laatste leraar was dr. Zhu Shengan. Ik had het voorrecht om een aantal jaren zeer intensief bij hem te mogen trainen. In 2007 had ik weer een reis naar Beijing gepland, met name om bij dr. Zhu te gaan trainen en mijn eigen kennis verder te verdiepen. Een maand voordat ik zou vertrekken werd dr. Zhu plots opgenomen in het ziekenhuis met hartklachten. Hij overleed op de operatietafel. Ik ging wel naar China. Elke zaterdagochtend komt een groep leerlingen in Beijing bij elkaar bij dr. Zhu's voormalige kantoor om te trainen en uit te wisselen. Ik mocht met hen meetraineren. Een fenomenale bron van kennis ging verloren met het overlijden van dr. Zhu.

Traditionele Chinese cultuur

Dr. Zhu werd geboren in 1946 in Hebei. Hij kwam uit een redelijk gegoede familie en genoot een goede opleiding. Hij ontwikkelde al op vroege leeftijd een grote belangstelling voor de traditionele Chinese cultuur. "Toen we nog op het platteland leefden, keek ik altijd hoe mijn grootvader Tai Chi Chuan beoefende," herinnert hij zich. "Maar pas toen ik oud genoeg was om Chinese krijgskunstnovellen zoals 'De Drie Koninkrijken' te lezen, kreeg ik ook behoefte om vechtkunst te gaan leren. We verhuisden naar Beijing toen ik zes jaar oud was. In die tijd waren er dertien Shaolin meester in Beijing die openlijk les gaven. Dat wil zeggen: zij gaven ook les aan anderen dan de directe familie (dat laatste is in China een heel gebruikelijk fenomeen, MT). Ik werd door een leraar geaccepteerd en mijn opleiding begon: trainen van 5.30 uur totdat mijn school begon, en dan vervolgens na school tot aan bedtijd. Later ging ik naar een leraar die Cha Chuan onderwees (Cha boksen)."

Wang Xialin

"Het duurde nog tot 1967 voordat ik mijn ware leraar vond: Wang Xialin (ten tijde van de Culturele Revolutie was zij een van de beroemdste artsen in China, MT). Deze ongetrouwde vrouw had een keihard karakter en een humeur dat zelfs de hardste mannen deed wegjoeg. Maar ze bezat ook ongeëvenaarde talenten en een indrukwekkende achtergrond. Haar overleden vader was de 'Da Xia van het Noorden' geweest, een eretitel die alleen aan waarlijk grote beoefenaars van Martial Arts werd gegeven. Ze had de traditie van Tongbei Boksen van haar vader geërfd, evenals zijn vaardigheden in Traditionele Chinese Orthopedie." Dr. Zhu is zeer serieus als hij vertelt: "Ik ben de gehele 30 jaar dat ik onder haar studeerde bang van haar geweest. Maar ik heb ook nooit een meer briljante leraar gehad. Elke vrije minuut verbleef ik bij haar thuis, om maar geen gelegenheid tot leren of verhaal te missen. Ik maakte haar huis schoon, kocht dingen waarvan ik vond dat ze die mistte, zette thee voor haar, kookte voor haar. Toen ze stierf, cremeerde ik haar. Dit alles was inherent aan de relatie meester-discipel." "Eerst studeerde ik alleen Tongbei Boksen onder haar, maar al snel leerde ik ook Traditionele Chinese

Geneeskunde. Als je bij een meester studeert, leer je niet slechts één onderwerp. Je bestudeert de persoon, je bestudeert hun interpretatie van de cultuur die aan hen werd doorgegeven. Dus studeerde ik bij haar ook Chinese Orthopedie. Later, aan de universiteit, studeerde ik geneeskunde. Maar ik had nooit een waar begrip gehad zonder Wang Xialin.”

Tongbei Chuan

Ik heb Zhu Laoshi indrukwekkende demonstraties zien geven, handvorm en zwaardvorm, Chen-stijl en Yang-stijl Tai Chi Chuan, Bagua Zhang en vooral zijn specialisme: Chi Shi Tongbei Chuan. Hij is de 6e generatie meester in deze traditionele krijgskunst. Zhu Laoshi koos een carrière in de Chinese geneeskunde. Hij studeerde Chinese en westerse geneeskunde, bij uiteenlopende medische professionals in de betere ziekenhuizen in Beijing. Desondanks zegt hij dat hij het ware begrip van de Chinese geneeskunde heeft gekregen van zijn meester, mevrouw Wang Xialin. Hij specialiseerde zich onder meer in botbreuken, vrouwenkwalen, kanker en reuma. Onder meer was hij de directeur van het op één na belangrijkste hospitaal in Beijing, de Confucius Temple Traditional Chinese Medicine Clinic.

Weinig leerlingen

Hij neemt maar weinig leerlingen aan, maar ze doen het over het algemeen erg goed. Zo is een leerlinge elke ochtend te zien op televisie in heel China, in een programma dat ochtendgymnastiek aanbiedt. Dr. Zhu is – laten we het even heel voorzichtig formuleren – een erg directe man. Hij trapt ooit de eerste man van Hongkong de deur uit. Deze had een flink pakket geld op tafel gegooid op zoek naar genezing, maar zich daarna bijzonder arrogant gedragen. “Jij zult nooit beter worden door je mentaliteit,” riep de dokter hem achterna. Dr. Zhu staat hierom bekend in heel Peking. Hij mag vele hooggeplaatste functionarissen tot zijn patiënten rekenen. Zijn directheid uit zich niet alleen in het nogal hard optreden tegen mensen die zich naar zijn mening niet netjes gedragen. Toen hij hoorde dat kort achter elkaar mijn vader en mijn broer ernstig ziek werden, ging hij direct naar de apotheek en liet voor hen medicijnen samenstellen.

Xiao Jia

Op een ochtend zaten we lekker in de tuin te ontbijten, toen Zhu Laoshi me vroeg wat ik nu het liefste wilde leren. Een handvorm, een zwaardvorm, ik mocht het zeggen. Ik had in China al een vorm van hem gezien, die erg prachtig is: de Xiao Jia van Yang Shao-hou. Deze kleinzoon van Yang Lu-chan en oudere broer van Yang Cheng-fu leefde van 1862 tot 1930. Wat we tegenwoordig de traditionele Yang-stijl noemen werd ontwikkeld door Yang Cheng-fu. Deze paste de vorm aan, zodat hij toegankelijker werd voor de mensen en populairder kon worden. Hij haalde onder meer de snelle trappen er uit, evenals het meer ingewikkelde draaien van het middel.

Yang Shao-hou gaf les in wat we wel ‘de oude Yang-stijl’ noemen. Dus wat we tegenwoordig traditioneel noemen is een gemodificeerde (sommigen zeggen: versimpelde) vorm. De senior studenten van Yang Shao-

hou, die na zijn dood niet bij Yang Cheng-fu gingen trainen, werden uit de Yang-stamboom geschreven. Vandaar dat we vandaag de dag vooral de vormen van Yang Cheng-fu kennen. Ik ervaar het als een bijzondere eer dat Zhu Laoshi mij les wilde geven en dat hij me de Xiao Jia van Yang Shao-hou wilde bijbrengen.

Chinees koken

Ik heb van Zhu Laoshi niet alleen een Tai Chi vorm geleerd, maar ook een eerste introductie in Chinees koken. Heel bijzonder. Als je die man ziet koken is het bijna net zo bijzonder als wanneer je hem Tai Chi ziet doen. Met volle aandacht, echt zen. En het smaakt voortreffelijk. Naast Tai Chi en koken hebben we veel gepraat. Natuurlijk over Tai Chi. En over koken. Maar ook diepgaande filosofische discussies. Zo schreef hij voor mij op een van de laatste dagen hier in Nederland een gedicht van een diep filosofisch gehalte. Het gedicht gaat onder meer over verandering.

Heel in het kort komt het hierop neer: veranderingen zijn aan de orde van de dag, zelfs al doen wij mensen soms alsof we de wereld kunnen stopzetten. Die veranderingen kun je op twee manieren tegemoet treden: je kunt er positief tegenover staan of negatief. Negatief betekent dat je weerstand biedt en dat je gezondheid schade oploopt. Het gedicht geeft aan dat een positieve levenshouding in vele opzichten bevorderlijk is voor je gezondheid. Bovendien geeft het gedicht aan dat je dagelijks moet blijven oefenen, met aandacht voor acht punten: ontspanning (Song), een constant ritme (Wen), niet teveel kracht en niet te weinig (Yun), stilte (Jing), lichtheid (Qing), beweeglijkheid (Ling), rondheid (Yuan) en levendigheid (Huo)

Dr. Zhu studeerde Chinese interne geneeskunde en polsdiagnose bij Binkui Lu, die de eerste directeur van de Chinese geneeskundige sectie Afdeling Hygiëne van het moderne China na de burgeroorlog was. Hij heeft uitgebreide ervaring opgedaan als arts, zowel in algemene ziekenhuizen als ook in het Ziekenhuis voor Chinese Geneeskunde van de Open Universiteit van Guangming. In dit centrum werkte hij als medisch directeur van de polikliniek van de universiteit. Hij behandelde veel patiënten die vanuit Hong Kong, Macao en Taiwan naar Beijing kwamen. Hij was ook hoofd van de afdeling Medische Specialisten in Beijing. Deze afdeling werd in 1994 door Dr Zhu opgericht, specifiek om buitenlandse patiënten te behandelen en om de traditionele Chinese cultuur te bevorderen in de wereld.

Dr. Zhu breidde zijn specialismen uit naar chronische aandoeningen, in het bijzonder nieraandoeningen, gynaecologische aandoeningen, reuma, postoperatieve revalidatie van kankerpatiënten, en hij was bovenal gespecialiseerd in de behandeling van botfracturen en rugproblemen. Hij werd zeer gerespecteerd door collega's en patiënten, zowel in China als en in het buitenland. Zo heeft hij bijvoorbeeld de Saoedi-Arabisch prins Abdullah bin Abdul Aziz en zijn zoon behandeld, tijdens hun bezoek aan China in 1998. In 2001 gaf dr. Zhu een presentatie voor vertegenwoordigers van Chinese gemeenschappen uit de hele wereld, tijdens een evenement ter herdenking van Keizer Huang, de eerste Keizer.

Dr. Zhu was onder meer expert in Chen stijl Taijiquan, Laojia, Xinjia en oude Yang-stijl. Daarnaast trainde hij traditionele Wushu stijlen zoals Tongbeiquan, Zhaquan, Ziranmen, Baguazhang en Xingyiquan.

Onbegrip, misverstanden en bedrog

Vechtkunst is wel een beetje verziekt. Laat daar geen misverstand over bestaan. Je hebt de hele ontwikkeling ver weg van de bron gehad, buiten mainland China. Een niet altijd even gelukkige of correcte ontwikkeling. En dan is er het geld. Er zijn allerlei figuren opgestaan die de meest grote onzin uitkramen. Een stortvloed aan DVD's spoelde over de markt, ook vanuit China. Iedereen wil een graantje meepikken, en als je Chinees bent zul je wel verstand van vechtkunst en gezondheidsleer hebben.

Samengevat: het is een lastig terrein om kennis te vergaren, goede kennis althans. Onbegrip, misverstanden en bedrog liggen op velerlei fronten op de loer. Blijf alert. Dus, als jij ergens in een groep mensen staat, die naar een vlinder staan te wijzen, en jij ziet een strontvlieg... dan is het waarschijnlijk een strontvlieg.

Gebruik je hoofd, je hart en je buik!

Nog wel aardig om te vermelden is dat Liu Yueding, de persoon die na het vertrek van Cheng Manching uit Beijing de grote man aldaar werd op het gebied van Tai Chi, ook voorkomt in de erflijn van dr. Zhu. De erflijn van Qi Stijl Tongbeiquan, waarvan dr. Zhu grootmeester was.