



De historie van de Traditionele Chinese Geneeskunde

Als je meer wilt gaan begrijpen van China, of bijvoorbeeld van Tai Chi Chuan, Qigong of van de Traditionele Chinese Geneeskunst, moet je je onmiddellijk realiseren dat je nogal wordt gehandicapt door een aantal factoren. Die handicap heeft er helaas voor gezorgd dat er allerlei 'waarheden' zijn geboren. Deels door onbegrip, of door foute vertalingen, door die hang van Chinezen naar het mysterieuze. Ook het feit dat Chinezen soms een wat andere perceptie van de werkelijkheid hebben en – laat ik het even voorzichtig formuleren - een ongekende drang om zichzelf te positioneren. Het is verstandig om in ieder geval enig inzicht te hebben in de historie, voordat je je gaat verdiepen in de vele facetten van Tai Chi Chuan. En dan nog een laatste feit. Dé waarheid bestaat niet. Alles wat ik je vertel is mijn waarheid. Ik probeer wel in alles wat ik doe de diepte in te gaan en echt te speuren naar dé waarheid, dus ik hoop dat ik je met wat ik vertel in dit en andere artikelen een aardige basis biedt om je eigen waarheid te vinden.

Anders

China is een prachtig land, met een bijzondere geschiedenis. In vele opzichten verschilt het land van de westerse wereld. Wie voor het eerste naar dit 'land van het midden' afreist wordt geconfronteerd met heel veel andere gewoontes, en ook met een totaal andersoortige taal. Het Chinees is geheel anders van opzet dan westerse talen. Het is een pictogramtaal. En een pictogram kan een zeer ruime betekenis hebben. Vaak worden twee karakters samengevoegd om een bepaald begrip betekenis te geven.

Bovendien zijn de pictogrammen veranderd (van *Traditional* naar *Simplified*), en tot op de dag van vandaag worden pictogrammen aangepast. Vaak wordt zo'n pictogram toch vertaald in één Engels (of Nederlands) woord. En daarmee gaat veel van de betekenis, van de gevoelswaarde en de diepere verbanden verloren. In hoofdstuk 4 lees je nog veel meer over de Chinese taal en cultuur.

In de vertaling van de geschiedenis – en in het bijzonder van de medische geschiedenis – sluipt nogal eens foutjes en misverstanden. Daar komt nog een tweede probleem bij. Chinezen die vanaf het midden van de vorige eeuw naar het buitenland vluchtten, ontdekten dat er een markt was voor Tai Chi Chuan en Chinese geneeskunde. Nu ik persoonlijk toegang heb tot betrouwbare, traditionele bronnen in Beijing, raak ik er meer en meer van overtuigd dat er nogal wat lieden rondliepen (en -lopen) wier kennis over vechtkunst en gezondheidsleer omgekeerd evenredig was met hun honger naar geld. What's new?

Het mag al met al niemand verwonderen dat in het westen soms hele groepen mensen letterlijk en figuurlijk op het verkeerde been gaan staan. Vandaag nog zat ik te kijken naar een Youtube-filmpje, waarop een zeer betrouwbaar ogende man volkomen flauwekul uitkraamde over ademhaling. Blijf kritisch!

Oorsprong

De TCM (Traditionele Chinese geneeskunde) ontstond duizenden jaren geleden. Hoe lang geleden precies weet niemand. Sommigen noemen 2500 jaar, anderen 4000 of zelfs 6000 jaar. In dat verre verleden waren de mensen op zoek naar verlichting, naar een goede manier van leven. Zo ontstond de filosofie van Tai Chi (let op: hiermee wordt dus NIET de vechtkunst bedoeld), van yin en yang. De Tao baarde Een, Een baarde Twee, Twee baarde Drie en uit Drie kwamen alle dingen voort. De tienduizend dingen (de Chinees spreekt graag over 100 x 100). Tai Chi (ik heb het nog steeds over de filosofie) heeft de Chinese cultuur een onvoorstelbare impuls gegeven. Je zou het kunnen vertalen als 'het allerhoogste verhevene'. De menselijke beschaving kan ontwikkeld worden tot het allerhoogste niveau. Ik heb wel eens verteld dat in China alles met elkaar verweven is, het zal dus geen verbazing wekken dat Tai Chi overal in doorwerkte. In kunst, medische wetenschappen, economie, koken, noem maar op.

Even tussendoor iets omtrent de verwarring tussen filosofie en vechtkunst. Tai Chi is dus een begrip waarmee een filosofie wordt aangeduid, zeg maar het ontstaan van alle dingen, de ontwikkeling van alle dingen. Door de toevoeging Chuan wordt duidelijk dat je de vechtkunst bedoeld. Tai Chi Chuan heet het dus officieel. En eigenlijk spel je het: Taijiquan. Maar voor het gemak hou ik de oude spelling aan. In de praktijk hebben wij westerlingen het vaak over Tai Chi en bedoelen de vechtkunst. Voor de Chinezen is dat zoiets als vloeken in de kerk. Om verwarring te voorkomen doe ik mijn best om in dit artikel Tai Chi te schrijven als ik het heb over de filosofie; wanneer ik de vechtkunst bedoel schrijf ik Tai Chi Chuan.

Een mens kan zich tot het allerhoogste ontwikkelen. Dat geldt ook voor een maatschappij. Bij ons in het Westen hebben we de afgelopen duizenden jaren vooral klem gezeten in de dogma's van religie, en pas sinds halverwege de vorige eeuw is er een verdere ontwikkeling. Daarbij zie je ook weer Yin en Yang: constructief en destructief.

Donkere eeuwen

China kende zijn eigen belemmeringen. Ook daar kende men vele donkere eeuwen. Autoritaire heerszucht, machtsmisbruik en slavernij. Het prachtige principe van Tai Chi werd alleen nog politiek toegepast: de keizer was het allerhoogste. Tai Chi overleefde natuurlijk wel. Vooral de Taoïsten hielden de vlam brandend. Een kleine 500 jaar voor onze jaartelling kwam Ta-Mo (Bodhidharma) vanuit India naar China om zijn religieuze ideeën te verspreiden.

Ta-Mo verbleef in het Shaolin-klooster in het noorden van China, in het Tang-Fung gebergte. Hij kwam zijn geloof brengen, maar ook lichaams oefeningen. Het Spel van de Vijf Dieren werd gebruikt om discipline aan te kweken. Het imiteren van vechtende dieren werd een manier om gezond te blijven, en zo werd het Shaolin klooster tot een centrum van Martial Arts, vechtkunst. In het Shaolin-systeem ligt de nadruk op harding, op versterking van het lichaam en op spirituele ontwikkeling. En hiermee ontstond dus een van de vroegste externe of uiterlijke vechtkunsten.

Wudang

Er is nog een tweede beroemd klooster, in de Wudang bergen. Eigenlijk moet je zeggen: een reeks kloosters. Ook hier vind je vechtmönnikken. Het waren kloosters met enorme macht, die zelfs keizers in het zadel hebben geholpen. In de Wudang kloosters werd vechtkunst op basis van Yin en Yang beoefend, met de nadruk op ontspanning. Hier ontstond dus de interne vechtkunst.

Veel Westerlingen zijn gefascineerd door dat Chinese aura van mystiek. Daarom leeft de legende nog steeds dat de monnik Chang Sanfeng in de 13^e eeuw een gevecht tussen een slang en een kraanvogel gadesloeg (of er over droomde) en daaruit de vechtkunst Tai Chi Chuan ontwikkelde. Er zijn wel wat historische aanwijzingen dat Chang Sanfeng daadwerkelijk heeft bestaan, maar in de legende groeiden zijn daden net als bij ons bijvoorbeeld die van Robin Hood tot ongekende proporties.

De interne vechtkunst was geboren, of dat al Tai Chi Chuan was kan ik niet helemaal beoordelen. Feit is er ook buiten het klooster – binnen families – vechstijlen werden ontwikkeld. In die vroegere tijden werd natuurlijk veel gevochten. Dan moet je niet alleen aan oorlogen denken, maar bijvoorbeeld ook aan belastinginners die met weerbarstige klanten moesten omgaan. De vechtkunst Yin Stijl Baguazhang werd ontwikkeld door zo'n keizerlijke belastingambtenaar. Maar ook dat kwam natuurlijk niet uit de lucht vallen, het wortelt in vele tradities. Iedereen is het er wel min of meer over eens dat de eerste familiestijl Tai Chi Chuan die van de Chen-familie was. De familie Chen leefde in een klein dorp in de Henan provincie in China, genaamd Chenjiagou, hetgeen zoiets betekent als Chen familie greppel.

Chen en Yang

Er wordt gezegd dat de bedenker van Chen-stijl Tai Chi Chuan, Chen Wangting (1600-1680), een krijger en geleerde was. Altijd een goede combinatie. Hij was al zijn hele leven bezig met Martial Arts. Chen Wangting diende de Ming-dynastie in de oorlog tegen de Qing-dynastie (een oorlog die uiteindelijk verloren werd). Chen trok zich op oude leeftijd terug en creëerde zijn stijl Tai Chi Chuan, gebaseerd op zijn ervaringen in vechtkunst en oorlogvoeren, maar ook de Yi Jing (het Boek der Verandering), de Traditionele Chinese Geneeskunde, de theorieën van Yin en Yang, de vijf elementen en methodes van Daoyin (kanaliseren en leiden van interne energie).

Vanuit de Chen-stijl ontstonden allerlei andere stijlen, uiteraard genoemd naar de familie die de stijl ontwikkelde. De meest bekende andere stijlen zijn Yang, Wu Yuxiang, Wu Jianquan en Sun). Ook over de wijze waarop Tai Chi Chuan buiten de familie terecht kwam, is een mooie legende erg populair. Een bediende, Yang Luchan (1799-1872), keek de vechtkunst af. Toen hij werd betrapt moest hij voor de patriarch laten zien wat hij kon, en die was zo onder de indruk dat hij hem ging lesgeven, op voorwaarde dat Yang Luchan het nooit aan anderen zou doorgeven.

Yang Luchan reisde later naar Beijing en werd bekend als Yang de Onoverwinnelijke. Om gestand te doen aan zijn belofte aan zijn meester, ontwikkelde Yang een eigen variant van Tai Chi Chuan, die hij wel aan anderen kon leren. Op zich wordt het verhaal hier naar mijn smaak weer wat wazig, want je kunt de vorm wel veranderen, maar de basisprincipes blijven gelijk. In die zin zou hij toch de eed aan zijn meester nooit gestand kunnen doen.

Nog later werden bij families leerlingen van buiten wel toegelaten, maar die kregen slecht 80 of 90 % van de kennis. De laatste 10% - de 'geheime' kennis – was bestemd voor de familie of voor de belangrijkste leerling, de discipel. Deze discipel was degene die de leraar verzorgde (op bijna slaafse wijze, zoals ik in de praktijk heb mogen aanschouwen), ook op het sterfbed.

Naam

Hier speelt nog een belangrijk aspect. Er wordt ook wel gezegd dat Yang Luchan zijn eigen stijl ontwikkelde, omdat zijn familie in dienst was van de Manchu heersers van de Qing-dynastie, om hen de kunst van oorlogvoeren te leren. De Manchus werden door de bevolking beschouwd als buitenlandse overheersers. De Yangs besloten om de Manchus alleen de zachte kant van Tai Chi Chuan te leren. Directe familieleden en discipelen werden wel onderwezen in die harde variant. De zachte stijl werd enorm populair.

Het is ook helemaal niet zo zeker wanneer de vechtkunst de naam Tai Chi Chuan kreeg. Geregeld werden binnen families vechtkunsten ontwikkeld, en die kregen dan gewoon de naam van de familie. Het vermoeden bestaat dat de naam Tai Chi Chuan ontstond toen de vechtkunst populair werd en velen het gingen beoefenen, waarschijnlijk omdat de vechtkunst was gebaseerd op het principe en de theorie van Tai Chi; Yin en Yang die de ultieme balans bereiken. Als je de karakters ontleed dan staat er achtereenvolgens Tai – (te) groot, extreem – Chi – ultiem, extreem – Chuan – vuist.

Verschillen in stijlen

Even een paar globale opmerkingen over de verschillen in de stijlen (die veelzeggend zijn als je het over lichaamsstructuur hebt). De Chen-stijl is langzaam met geregeld snelle bewegingen, soms explosief. De Yang-stijl heeft doorlopend hetzelfde tempo en kent geen uitbarstingen. Een korte, compacte vorm kenmerkt de Wu Yuxiang stijl, evenals een ietwat naar voren gebogen stuitje. Als je naar de stijl Wu Jianquan kijkt zul je zien dat daar wat meer 'leunende' houdingen in voorkomen. En dan hebben we nog de Sun-stijl, gekarakteriseerd door een hoge stand met soms snelle passen, waarbij de achterste voet wordt bijgetrokken.

De afgelopen anderhalve eeuw

Als je kijkt naar de acupunctuur en de kruidenkunde die vandaag de dag in de Volksrepubliek China worden onderwezen, dan zie je dramatische verschillen met de traditionele praktijk. De laatste 150 jaar hebben een grotere impact gehad op die evolutie dan enige andere periode in de historie.

Om de staat van de Chinese geneeskunde van vandaag echt te begrijpen moet je teruggaan naar het midden van de 19^e eeuw. China was toen onder het bewind van een zwakke en corrupte Qing dynastie.

Buitenlandse krachten probeerden invloed te krijgen en dat kreeg op bepaalde plaatsen het karakter van een bezetting. Door de opiumoorlog raakten grote delen van de bevolking verslaafd.

Moderniseren

De Chinese intelligentsia zag langzamerhand in dat de Chinese cultuur niet zo sterk was als die van de buitenlanders, die in eerste instantie als barbaren werden beschouwd. Ze kwamen tot het inzicht dat China teveel focus had op de dingen die in het verleden waren bereikt, terwijl de buitenlanders veel meer keken naar de ontwikkeling van het nieuwe, het moderne.

China's politiek van gesloten grenzen had de wereld weliswaar goeddeels buiten gehouden, maar daarmee ook de uitvindingen en ontdekkingen van die tijd. Men raakte ervan overtuigd dat China moest moderniseren om een soevereine macht met invloed te blijven. Deze beweging groeide, totdat uiteindelijk in 1911 de Keizerlijke macht omver werd geworpen en de Republiek China werd opgericht onder Sun Zhongshan (Sun Yatsun) en de Nationalistische Partij.

Yang Chengfu

Een kleinzoon van Yang Luchan was in deze periode voor de ontwikkeling van Tai Chi Chuan van groot belang. Zijn naam was Yang Chengfu (1883-1936). In die tijd van grote veranderingen in China was hij een van de eersten die les ging geven aan het grote publiek. Dat gebeurde in Beijing. In 1928, het jaar dat de Traditionele Chinese Geneeskunde verboden wordt (ik impliceer geen relatie), verhuist hij naar Shanghai. Yang Chengfu werd bekend omdat hij Tai Chi Chuan nog verder versimpelde. De vorm werd kleiner en simpeler om hem voor een breder publiek toegankelijk te maken. Hij had veel leerlingen die later beroemd werden, de meesten in China zelf, maar één vooral daarbuiten: Cheng Manching (1902-1975). Deze wordt gezien als de eerste die Tai Chi Chuan doceerde in het Westen.

Verbod op lang haar

Met de drang om te moderniseren kwam ook het wantrouwen ten aanzien van China's traditionele kennis. Er ontstond dan ook een krachtige stroming tegen de traditionele gebruiken. Velen werden zo buiten de wet geplaatst. Zelfs lang haar, in die tijd een belangrijke traditionele waarde, werd verboden. In 1928 werd het praktiseren van Chinese geneeskunde bij wet geheel verboden.

Onder de groeiende invloed van de Westerse geneeskunde gingen de machthebbers er van uit dat het een achterlijk bijgeloof was. Een geheel onlogische redenering was dat niet, want in die tijd trokken grote groepen charlatans door China, net zoals dat in het Wilde Westen van Amerika en in andere landen het geval was. Het was een tijd van oorlogen, onrust en honger. En het was de tijd waarin penicilline werd geïntroduceerd, een wondermiddel uit het Westen en bewijs van de superioriteit van moderne ontwikkelingen.

Verbod

Men slaagde er niet in de Chinese geneeskunde geheel uit te bannen. Maar wel was het verboden in ziekenhuizen en in door de overheid georganiseerde gezondheidsdiensten. Je snapt dat in deze situatie, waarin de Chinese geneeskunde buiten de wet moest zien te overleven, het aantal charlatans nog verder groeide. Van oudsher was er een traditie waarin authentieke kennis van leraar op discipel werd doorgegeven. Door grote groepen charlatans verwaterde dit systeem een beetje.

Er volgde een ongelooflijk gewelddadige en moeilijke periode in de geschiedenis van China. Japan viel het land binnen. De daarop volgende bezetting leidde tot een grote sympathie voor de ondergrondse Communistische beweging. Tot overmaat van ramp brak er, terwijl het Communisme naar haar momentum zocht, een burgeroorlog uit in een al geteisterd land. Toen uiteindelijk de Communisten als overwinnaars opstonden en in 1949 de Volksrepubliek China stichtten, hadden de traditionele kennis en onderwijsmethoden het al zo'n 100 jaar zeer moeilijk gehad.

Cheng Manching

Cheng Manching was leraar poëzie en kunst, eerst in Beijing en later in Shanghai. Hij was al in de twintig toen hij een longaandoening kreeg (vermoedelijk tuberculose). Om zijn herstel te bespoedigen begon hij fanatieker Tai Chi Chuan te beoefenen. Rond 1930 ontmoette hij Yang Chengfu in Shanghai, bij wie hij zo'n zes jaar studeerde. Gedurende de Chinees-Japanse oorlog zat Cheng in Sechuan. In 1946 had hij een korte variant van de traditionele lange vorm ontwikkeld.

In 1949, het jaar van de stichting van de Volksrepubliek, verhuisde Cheng naar Taiwan. In 1950 schreef hij de 'Dertien verhandelingen over Tai Chi Chuan'. Hij begon een school in Taipei, waar onder meer Benjamin Lo, Robert W. Smith en William C.C. Chen tot zijn leerlingen behoorden. In 1964 verhuisde Cheng met vrouw en vijf kinderen naar Amerika, naar New York.

De korte vorm had een aantal kenmerken. Cheng had alle herhalingen uit de lange vorm er uit verwijderd. De korte vorm duurt zo'n tien minuten, in vergelijking met de lange die twintig tot dertig minuten duurt. Hand en pols zijn ontspannen en geopend bij 'De vier jonkvrouwen'. Alle bewegingen zijn minder groot geworden. En hij introduceerde iets belangrijks, namelijk het concept dat het momentum van de ene beweging de volgende beweging initieert. Overigens was hij zeer tégen de naam 'korte vorm'. Hij sprak liever van Yang-stijl Tai Chi in 37 bewegingen.

Nieuwe opleving

In de eerste jaren van de Volksrepubliek China werd simpelweg het beleid van daarvoor voortgezet, waarin Chinese geneeskunde verboden was. Maar het kon niet uitblijven, de werkelijke diepte van de armoede en ziekte in het land moest wel boven water komen. Tientallen jaren van oorlog hadden hun tol geëist van de bevolking. Vandaar dat de regering op een gegeven moment ervoor koos om elke vorm van geneeskunde aan te moedigen, om ziekte te bestrijden.

In 1929 besprak de Partij een beleidsvoorstel om de oude geneeskunde af te schaffen en moderne geneeskunde en hygiëne te ontwikkelen. Maar na de Lange Mars en de verdieping van de wortels van de Partij onder de boerenbevolking in de jaren '30, begon de houding van de CCP (Chinese Communistische Partij) te veranderen. Ver weg van de steden moest het Rode Leger wel teruggrijpen op traditionele therapieën voor medische zorg. Een bewust beleid werd geformuleerd in de 'bevrijde gebieden' in de jaren '40, om gebruik te maken van lokale gezondheidszorg binnen een 'wetenschappelijke oriëntatie'. Mao riep modern opgeleide artsen op om zich te verenigen met traditionele therapeuten, die dichterbij de mensen stonden. De bedoeling was dat de moderne artsen de traditionele therapeuten zouden helpen te hervormen. Traditionele artsen werden dus niet langer gezien als vijanden van de vooruitgang. Dit leidde tot door de overheid gesanctioneerde instituten voor het bestuderen van de Chinese geneeskunst en de stichting van gespecialiseerde ziekenhuizen. Gedurende een korte periode voelden oude artsen, afkomstig uit geweldige lineages (erflijnen) zich erkend en gerespecteerd door de overheid. Ze onderwezen in scholen. Maar deze steun voor de traditionele geneeskunde moet worden gezien tegen de neergaande beweging die volgde op Voorzitter Mao's Grote Sprong Voorwaarts. Tegen het einde van 1961 waren er krachten werkzaam om hem uit zijn macht te ontzetten.

Onstaan van Qigong

Qigong werd officieel gelanceerd op 3 maart 1949, in de 'bevrijde zone' in het zuiden van de Hebei provincie (toevallig ook de plek waar dr. Zhu – mijn leraar - geboren werd en opgroeide). Het volgende verhaal illustreert prachtig hoe grote ontwikkelingen soms kunnen afhangen van hele kleine dingen. Van één persoon die iets ervaart, die zijn mond open doet en iets zegt. In het zuiden van de Hebei-provincie was een basis voor anti-Japanse operaties, sinds het begin van de oorlog tussen Japan en China. In die regio was het Partijbestuur niet in staat om adequate gezondheidszorg te leveren aan het grote aantal zieke en gewonde kaderleden en soldaten. Guo Xianrui, een lokale partijleider (die later locoburgemeester van Beijing zou worden en erevoorzitter van de Beijing Qigong Research Society), hoorde van een genezer uit de Wei provincie, die een jong kaderlid van de Partij had genezen van allerlei kwalen.

Kaderlid Liu Guizhen was geboren in 1920 en sloot zich op 20-jarige leeftijd aan bij het anti-Japanse verzet. Hij had al jaren last van maagzweren, slapeloosheid en zenuwzwakte. Zijn kwalen werden zo erg dat hij in 1947 terugging naar zijn geboortedorp in de Wei provincie, waar hij de oude meester Liu Duzhou ontmoette. Deze leerde hem de traditionele lichaamsoefeningen genaamd de *Innerlijke Cultivatie Oefening* (Nei Yang Gong). Na ruim 100 dagen oefenen waren de maagzweren verdwenen en ook de andere kwalen sterk verbeterd. Liu Guizhen keerde terug op zijn post en vertelde enthousiast over wat hem was overkomen. Het nieuws sprak zich rond en uiteindelijk leerde Guo Xianrui zelf ook de serie oefeningen. Guo nam Liu aan om de oefeningen ook aan anderen te leren en organiseerde een onderzoeksteam hieromheen, bestaande uit medewerkers van lokale ziekenhuizen.

Een van de eerste dingen die werden gedaan was de oefeningen ontdoen van hun religieuze en bijgelovige aspecten. De oefeningen werden vergeleken met technieken die werden beschreven in klassieke medische teksten. De concepten werden herzien en de namen veranderd. Zo werd *De Klauw van de Gouden Draak Zittend in Meditatie in de Chan Kamer* gewijzigd in *Ik beoefen Zittende Meditatie voor een Betere Gezondheid*. In dit gezelschap werd uiteindelijk de naam Qigong bedacht voor dit soort oefeningen.

Het verzamelen van veel oeroude tradities onder de verzamelnaam Qigong was een politieke daad. Want het feodale systeem werd vernietigd, en daarmee verdwenen grotendeels de traditionele meesters. De nieuw opgerichte medische instituten wilden hun kennis van lichaamstechnieken opnieuw vormgeven, om deze kennis door te kunnen geven aan studenten. Op het moment dat de CCP aan de macht kwam waren er in China maar 12.000 wetenschappelijk getrainde artsen, één op elke 26.000 mensen. Er waren echter zo'n 400.000 traditionele artsen.

Het beleid werd er op gericht om de traditionele artsen te integreren in China's nieuwe gezondheidssysteem, totdat ze konden worden vervangen door moderne medische professionals. Tegen de traditionele artsen werd verteld dat ze eindelijk bevrijd waren van de imperialisten en hun onderdrukking, en dat ze vrij waren om zich te verenigen en de mensen te dienen. Maar ze moesten wel hun conservatieve vooroordelen laten varen, wetenschap leren, en met de westers getrainde artsen samenwerken om hun technische competenties te verbeteren.

Er was een korte periode van bloei, Qigong werd onderzocht aan verschillende instituten. Van 1954 tot 1959 groeide de antipathie tegen de westerse geneeskunde en ontstond een korte bloeitijd voor TCM en Qigong. Gespecialiseerde Qigong-instituten werden opgericht en groeiden snel. In mijn geboortjaar - 1955 – werd ook een nationaal onderzoeksinstituut voor Chinese geneeskunde opgericht, met afdelingen in alle provincies.

Tijdens de Grote Sprong Voorwaarts, van 1959 tot 1961, maakte ook Qigong een grote sprong voorwaarts. In de jaren '62 tot '64 vertraagde de activiteit op Qigong-gebied en uiteindelijk werd het verbannen net vóór de Culturele Revolutie.

De Culturele Revolutie

Om controle te behouden lanceerde Mao de Culturele Revolutie (1966-1976). Zijn tegenstanders in de regering werden verwijderd. En ook elders werd iedereen die maar even iets anders dacht aangemerkt als contrarevolutionair en vijand van de staat. Dat lot trof ook de oude beoefenaars van de Traditionele Chinese geneeskunde, die nog maar net weer in het onderwijssysteem een plekje hadden gevonden. Velen van hen belandden in de gevangenis of stierven in die tijd. De Chinese medische instituten veranderden snel van de traditionele theorieën naar de toen geldende wetenschappelijke modellen van de Westerse biomedische praktijk, om zo aan de vreselijke hetze van de Communisten te ontkomen.

Mao was zeer tegen stille meditatieve oefeningen. Volgens hem bevorderden die de passiviteit. Onder zijn bewind zag je dan ook een toename van gymnastische varianten. Maar er waren in de periode 1965 – 1978 verder eigenlijk helemaal geen officieel gesanctioneerde Qigong-activiteiten in China.

Na het einde van de Culturele Revolutie in 1976 herbouwde China in drie jaar haar onderwijssysteem en de medische infrastructuur. De Chinese medische universiteiten werden heropend. Maar in een poging om modern te lijken werden alleen die aspecten van de traditionele theorieën over acupunctuur opgenomen in het onderwijscurriculum, die overeenkwamen met de westerse anatomische en neurologische modellen van het lichaam.

Oude kennis

Onderzoek naar enkelvoudige, actieve chemische ingrediënten in kruiden werd belangrijker dan duizenden jaren ervaring en kennis over de combinaties. De traditionele beoefenaars werden gemarginaliseerd door een jongere generatie artsen. Deze waren ervan overtuigd dat – net als het nieuwe China dat ze om zich heen zagen opbloeien – een nieuwe geneeskunde, gebaseerd op biomedisch onderzoek, veel beter zou zijn dan de traditionele oorsprong. De laatste generatie van traditionele artsen werd gezien als onwetenschappelijk in hun methodologie. Deze artsen werden alleen gezien als interessant vanwege de empirische technieken, in plaats van als betrouwbare bronnen voor traditionele theorie. Tragisch genoeg werden traditionele theorieën, die niet in het nieuwe model pasten of de Communistische goedkeuring niet konden wegdragen, verwijderd uit de tekstboeken en het curriculum. Hun klinische applicatie en het begrip ervan liepen het risico voor eeuwig verloren te gaan.

Pogingen tot documenteren

Rond het jaar 1979 werden enkele leden van de regering zich bewust van dit schisma in de praktijk van de Chinese geneeskunst. Net voordat hij met pensioen ging richtte Lu Binkui, de directeur van het Departement voor Chinese Geneeskunde binnen het Ministerie voor Gezondheid, de Nationale Associatie voor Chinese Geneeskunde op. Hij lanceerde een project om informatie van oudere artsen door het gehele land vast te leggen. Helaas waren de autoriteiten die dit project moesten implementeren precies die artsen die overtuigd waren van de superioriteit van de moderne geneeskunde.

Dit resulteerde er uiteindelijk in dat de traditionele artsen steeds weer vernederd werden door jonge wetenschappelijk onderzoekers. Boos over deze behandeling, terwijl ze ook nog steeds in angst leefden voor de Culturele Revolutie, boden de traditionele artsen maar weinig goede informatie. Op hun beurt zagen de onderzoekers dit als bewijs dat de traditionele geneeskunde maar weinig te bieden had voor de grondlegging van de moderne Chinese geneeskunde.

Er wordt gezegd dat de nieuwe golf van Qigong in de jaren '80 ontstond, geïnitieerd werd door Guo Lin. Zij was een voormalig kanker-patiënte, die zichzelf had genezen door Qigong te beoefenen. Ze begon in parken les te geven, tegen de verdrukking in. Ze werd herhaald gearresteerd en lastig gevallen, haar leerlingen werden lastig gevallen, maar ze zette door.

Het lastige van het verhaal van Guo Lin vind ik persoonlijk dat het lijkt alsof één persoon Qigong helemaal in haar eentje nieuw leven heeft ingeblazen. Persoonlijk geloof ik daar niet zo in, als je ziet hoe groot China is en hoeveel duizenden jaren de tradities hebben overleefd. Vooral ook door de ervaringen die ik zelf daar opdeed.

In de jaren '80 beleefde Qigong een enorme opleving in China. Het vervelende daarvan is dat er enorm veel charlatans opstonden. Door de onzin die in die dagen werd verkocht ontstond iets dat we Qigong-ziekte noemen. Kun je van Qigong ziek worden dan? Jazeker, dat kan. De onzin uit die dagen echoot tot op de dag van vandaag door, ook in het westen. Als je een leraar zoekt, kijk naar goed naar achtergronden en ga maar liever niet trainen bij iemand die een prachtig certificaat heeft behaald in drie weekendjes op de hei.

Leeromgeving

Rond 1990 werd de tweespalt tussen de paar overgebleven traditionele artsen en de beoefenaars van de Chinees-Westerse geneeskunde te groot om hem nog langer te kunnen negeren. In 1998 lanceerde de regering een trainingsprogramma in een poging om opnieuw een traditionele leeromgeving te creëren. In een land van meer dan een miljard inwoners vond de regering nog slechts 500 traditionele artsen, die in staat waren om leerlingen aan te nemen.

Elk van hen kreeg twee leerlingen toegewezen, die de theorieën en strategieën moesten leren en op hun beurt weer doorgeven. Voor de leerlingen werden stringente criteria opgesteld. Ze moesten al vijftien jaar praktiseren en ze moesten minstens assistent-arts zijn. Bovendien mochten ze geen Westerse medische achtergrond hebben, om hun denken binnen het traditionele medische paradigma niet te beïnvloeden. De oude traditionele artsen waren ontroerd en opgewonden door de maatregelen, maar ontdekten al snel dat de implementatie van het project ineffectief was. Geschikte leerlingen vinden bleek erg moeilijk. Zij die geselecteerd werden, waren vaak veel te druk om veel tijd met hun mentor door te brengen. Bovendien hadden ze, doordat ze al zo lang in de praktijk bezig waren, hun eigen gedachten over behandelmethoden. Het absorberen van de kennis van hun leraar werd daardoor sterk bemoeilijkt.

Op hun beurt ontdekten de oude artsen dat deze studenten effectieve technieken zochten die direct toepasbaar waren, in plaats van zich gedisciplineerd te wijden aan het bestuderen van traditionele perspectieven inzake behandeling, een studie die tijd, aandacht en toewijding vroeg.

China's groeiende markt

Vandaag heeft China de snelst groeiende consumentenmarkt ter wereld. Meer dan een miljard inwoners, die opeens een inkomen hebben; de strijd om het geld groeit met ongekende snelheid. En opeens is de traditionele geneeskunde iets geworden dat goed verkoopt, vaak in frauduleuze varianten. De Chinezen zoeken oplossingen voor moderne aandoeningen, zoals overgewicht, impotentie, hoge bloeddruk, diabetes en verbetering van het uiterlijk.

Chinese pillen voor 'algehele genezing' overspoelen de markt. Dokters claimen wonderbehandelingen voor van alles en nog wat, van kanker tot haarverlies en borstvergroting. Zelfs de meer legitieme, door de staat gerunde Chinese ziekenhuizen hebben allerlei bijzondere behandelingen geïntroduceerd, om extra inkomen te genereren nu de overheidssubsidies slinken. Klinieken met een goede reputatie doen hun best om oude artsen die nog steeds praktiseren in te huren. Ze doen dat echter niet uit altruïsme, maar uit financiële overwegingen.

Terwijl iedereen nu op geld gefixeerd is, zijn de traditionele artsen achterdochtig ten aanzien van de motieven van studenten en instituten die hen benaderen. Ze zijn moe van alle pogingen in de laatste jaren om hun kennis op een goede manier over te dragen.

Ondanks alle problemen vind je bijvoorbeeld binnen gezinnen nog veel kennis. Ik heb vrienden in Beijing voor wie het een tweede natuur is om hun eten dagelijks af te stemmen op hun energiebehoefte. Yin en

Yang, en de vijf elementen, zit in elke vezel van de Chinezen. Het zit in de taal, in de cultuur, in alles. De kennis is er nog steeds, en ook in het westen vind je goede leraren. Helaas – zoals gezegd – is er ook veel rommel op de markt. Ik noem even het voorbeeld van een Chinees die in zijn eerste boek aangaf dat hij nooit Tai Chi Chuan had geleerd, maar na het publiceren van een lange reeks boeken en Dvd's heeft hij aangekondigd Tai Chi Chuan te gaan veranderen en verbeteren. Opmerkelijk. Of die Chinees die beweert Qigong eigenstandig van een wisse dood te hebben gered. Die is kennelijk nog nooit een willekeurig park in China binnengelopen. Of die Hollander, die voornamelijk liep te schelden op Tai Chi Chuan en Qigong, omdat het teveel aan structuur gebonden zou zijn, vervolgens iets met heel veel structuur opzette en in zijn boek iets simpels als Boeddhistische en Taoïstische ademhaling door elkaar haalt. Soms is deze wereld tenenkrommend.

Mocht je ooit naar China gaan, ga dan vooral ook naar parken. En als je daar een groepje mensen Tai Chi Chuan of Qigong ziet doen, ga er lekker bij staan en doe mee. Dat vinden ze echt geweldig, en voor je het weet heb je een leuk gesprek (al is dat wellicht met handen en voeten).