



Op zoek naar een betere lichaamsstructuur

Qigong en Tai Chi Chuan kennen drie basiselementen: lichaamsstructuur, ademhaling en intentie. Deze eerste les gaat over lichaamsstructuur, houding. Eigenlijk is het heel simpel. Verkeerd bewegen en staan belemmert de energiestroom, zorgt voor onbalans en andere nare zaken, zoals vermoeidheid (energieverkwisting) en pijn (blokkades). Nou, dan ga je toch gewoon goed staan of bewegen. Helaas is het wel iets ingewikkelder dan dat. Teruggaan naar een natuurlijke lichaamsstructuur en een natuurlijke manier van staan en lopen is geen eenvoudige zaak, het is een langdurig proces. Ik zeg wel eens: je bent nooit helemaal in balans, je bent alleen steeds minder in onbalans. Zo bereik je nooit de ideale structuur, alleen wordt je lichaamsstructuur door Tai Chi Chuan te beoefenen steeds minder slecht. En de grootste winst zit aan het begin van het traject.

Kijk naar hoe iemand staat. Hoe hij beweegt. Je kunt daar veel uit afleiden over hoe die persoon geestelijk en emotioneel in elkaar steekt. Het is één geheel: lichaam, geest, emoties, spiritualiteit, seksualiteit.

Yang Chengfu formuleerde de tien aandachtspunten voor Tai Chi.

1. Houd het hoofd rechtop opdat de geest (Shen) de kruin kan bereiken

Gebruik geen spierkracht, of de nek zal stijf zijn en de ademenergie (Qi) en het bloed kunnen niet doorstromen. Het is nodig je ongedwongen en levendig te voelen. Wanneer de geest de kruin niet kan bereiken, kan deze zich niet uiten.

2. Breng de borstkas naar omlaag en open de schouderbladen

De borst zinkt op natuurlijke wijze omlaag zodat Qi naar de Dantian kan dalen. Zet de borstkas niet uit: Qi blijft daar steken en het lichaam wordt topzwaar. De hielen zullen te licht zijn en kunnen onworteld worden. Open de schouderbladen en Qi verspreidt zich over de rug. Breng de borstkas omlaag en je kunt je schouderbladen openen. Dan kun je kracht ontladen via de ruggengraat. Je zult een bokser zonder weerga zijn.

3. Ontspan (Song) het middel

Het middel is de aanvoerder van het hele lichaam. Wanneer je het middel kunt ontspannen, dan zullen je twee benen kracht krijgen en zal het onderste gedeelte stevig en stabiel zijn.

Vol en leeg wisselen, en dit is gebaseerd op het wenden van het middel. Men zegt 'de aanzet van de houdingen ligt in het middel. Wanneer je geen kracht kunt verkrijgen, zoek dan de fout in de benen en het middel.'

4. Onderscheid vol en leeg

Dit is het allerbelangrijkste punt in Tai Chi Chuan. Wanneer het gewicht van het hele lichaam op het

rechterbeen rust, dan is het rechterbeen vol en het linkerbeen leeg, en vice versa. Wanneer je vol en leeg kunt onderscheiden, kun je gemakkelijk wenden zonder kracht te gebruiken. Wanneer je (ze) niet kunt onderscheiden, is de stap zwaar en traag. De stand is niet stevig en kan gemakkelijk uit evenwicht gebracht worden.

5. Laat de schouders en de ellebogen zakken

De schouder moeten volledig ontspannen en open zijn. Wanneer je je schouders niet kunt ontspannen en laten zakken, zullen ze 'verkramp't zijn. De Qi zal ze naar boven volgen en het lichaam kan nergens kracht verkrijgen. 'Laat de ellebogen zakken' betekent dat de ellebogen naar beneden gaan en ontspannen.

6. Gebruik geestkracht en geen spierkracht

De Tai Chi Chuan Klassieken zeggen, 'dit alles betekent: gebruik geestkracht (Yi) en geen spierkracht.' Bij het beoefenen van Tai Chi Chuan ontspant zich het hele lichaam.

Laat geen gram spierkracht achter in de bloedvaten, botten en gewrichtsbanden, wat je zou kunnen blokkeren. Dan kun je wendbaar zijn en in staat te veranderen. Je zult onbelemmerd en gemakkelijk kunnen draaien. Als je hieraan twijfelt (geen spierkracht te gebruiken), hoe kun je dan in kracht toenemen? Het lichaam heeft meridianen zoals de grond kanalen en sloten heeft. Wanneer ze niet verstopt zijn, kan het water doorstromen. Als de meridiaan niet gesloten is, gaat de ademenergie (Qi) door. Wanneer het hele lichaam louter spierkracht bevat en dit de meridianen vult, raken Qi en het bloed versperd en gaat het wenden niet soepel en behendig. Je hoeft maar even aan één haar te trekken en het lichaam is totaal uit evenwicht. Als je Yi gebruikt en niet spierkracht, dan gaat Yi naar een plek (in het lichaam) en Qi volgt het. Qi en het bloed circuleren. Als je dit iedere dag doet en nooit ophoudt, zul je na lange tijd ware innerlijke kracht bezitten.

De Tai Chi Chuan Klassieken zeggen, 'wanneer je volstrekt zacht bent, dan zul je volstrekt hard en sterk worden.'

Iemand die zich een uitstekende Tai Chi Chuan Gongfu heeft eigen gemaakt, heeft armen als van ijzer gewikkeld in katoen, en het gewicht is erg zwaar.

Voor wat betreft hen die de externe stijlen beoefenen, wanneer ze spierkracht gebruiken dan laten ze spierkracht blijken. Wanneer ze geen spieren gebruiken, dan zijn ze licht en zwevend. Hun innerlijke kracht (Jing) is naar buiten gericht en samengebald. De spierkracht van de externe stijlen is gemakkelijk te leiden en te bewegen, en is niet hoog aan te slaan.

7. Boven en beneden volgen elkaar

De Tai Chi Chuan Klassieken zeggen 'de beweging moet in de voeten geworteld zijn, doorgegeven door de benen, gecontroleerd door het middel en uitgedrukt door de vingers.' Alles gaat tegelijk (voltrekt zich in één adem). Wanneer hand, middel en voet tezamen bewegen, volgen de ogen. Wanneer één onderdeel niet volgt, is het hele lichaam in wanorde.

8. Binnen en buiten stemmen overeen

Bij de beoefening van Tai Chi Chuan is de geest de hoofdzaak. Daarom zegt men 'de geest is de aanvoerder en het lichaam is ondergeschikt.' Wanneer je de geest alert kunt maken, dan zullen de bewegingen vanzelf soepel zijn. De houdingen zijn niets meer dan leeg en vol, openen en sluiten. Wanneer men van open

spreekt betekent dit, dat niet alleen de handen en voeten open zijn, maar dat ook de geest open is. Wanneer men van gesloten spreekt betekent dit, dat niet alleen de handen en voeten gesloten zijn, maar dat ook de geest gesloten is. Wanneer je binnen en buiten één kunt doen worden, dan wordt het compleet.

9. Het is onderling verbonden en ononderbroken

Voor wat betreft de externe stijlen, hun innerlijke kracht is de grove Jing van de Latere Hemel. Daarom is het begrensd. Er zijn opeenvolgingen en onderbrekingen. De oude kracht is uitgeput en de nieuwe kracht is nog niet ontstaan (tijdens de onderbrekingen). Het is erg gemakkelijk voor anderen om met deze momenten hun voordeel te doen. Tai Chi Chuan gebruikt bewustzijn (Yi) en niet spierkracht. Van het begin tot het eind gaat het voortdurend ononderbroken door. Het beweegt in cirkels en begint telkens opnieuw. Het rolt voort en heeft geen grenzen. De oorspronkelijke Klassieken zeggen dat het is 'als een machtige rivier die ononderbroken voortstroomt', en dat de circulatie van Jing is als 'het afwikkelen van een zijden draad.' Ze zeggen allen dat het aaneengeregen is.

10. Zoek kalmte in beweging

Bij de externe stijlen nemen zij aan dat het goed is rond te springen, en zij verbruiken al hun energie. Daarom hijgt iedereen na de oefening. Tai Chi Chuan gebruikt kalmte om beweging te controleren. Ondanks beweging is er toch rust. Daarom is het beter om bij het oefenen van de vorm langzaam te bewegen. Wanneer het langzaam gaat zijn de inademing en uitademing lang en diep en zinkt Qi naar de Dantian. Vanzelfsprekend bestaan er dan geen schadelijke praktijken zoals het overbelasten van de bloedvaten. De leerling moet er voor zorgen dat hij dit begrijpt. Dan zal de ware betekenis tot hem doordringen.

De structuur van je lichaam speelt een sleutelrol als het gaat om het correct uitvoeren van Tai Chi bewegingen. Een onjuiste houding betekent onbalans en niet effectieve flow van de Qi. 'Luisteren' naar je lichaam vertelt je of je houding correct is of niet. Je lichaam vertelt je veel. Bijvoorbeeld: "Oh, ik had mijn gewicht te veel op mijn tenen, en daarom heb ik nu hoofdpijn." Dat is een belangrijk leermoment. En vanuit zo'n leermoment ontstaat verbetering, ontwikkeling. Iedere keer dat je je tenen te weinig contact met de grond laat maken krijg je hoofdpijn.

Voeten

Een correcte lichaamshouding begint bij je voeten. Deze zijn altijd ontspannen, zodat je goed contact met de grond hebt. Je voeten zijn je verbinding met de aarde, met een onuitputtelijke bron van schone, verse energie waar je lichaam gebruik van kan maken.

Om een goede verbinding te krijgen moet je leren luisteren naar hoe je voeten contact maken met de vloer, met de grond. Het zou moeten voelen alsof je hele voetzool de vloer raakt en evenveel van je gewicht draagt. Luister en herstel! Dit gaat natuurlijk niet op bij draaiingen of stappen.

Je voorste voet wijst altijd in de richting waarin je beweegt. Je achterste voet is op comfortabele wijze schuin.

Enkels

Je enkels dienen ontspannen te zijn. Ja, dat kan. Geef je lichaam opdracht. Ga op zoek naar die kleine schakelaartjes en zet ze op 'ontspan'. Elke spanning in de enkels zal de energiestroom blokkeren of belemmeren. Ontspannen enkels helpen de voeten goed contact met de aarde te maken. De ervaring leert dat als je last hebt van koude voeten, de oorzaak van deze blokkade vaak in de enkels te vinden is.

Knieën

Ook de knieën zijn natuurlijk ontspannen. De oriëntatie van de knieën is gelijk aan de voeten. Ze blijven boven de voeten en hebben dezelfde richting als de voeten. De knie mag niet vanaf de voet naar binnen of naar buiten draaien, dan molesteeer je hem. Bovendien blokkeer je de Qi-stroom. Controleer dit bij jezelf en je leerlingen altijd goed, want zelfs een kleine afwijking kan na 10 of 20 jaar ernstige schade toebrengen. Om de knieën boven de voeten te kunnen houden moet je je perineum openen. Als je in de *bow stance* – de boogschuttershouding - staat en je brengt je gewicht naar voren, dan moet je de achterste knie boven de achterste voet houden, terwijl je de voorste knie in de voorste voet drukt. Hierdoor gaan je kua open en opent zich dus je perineum. Dit zal ook helpen om de Qi-kanalen in de benen te openen.

Middel

Heupen en middel zijn afzonderlijke bouwstenen in je structuur. Ze kunnen onafhankelijk van elkaar bewegen. Als je middel stijf is, oefen dan vooral met 'Sterk de rug', de eerste losmaakoefening in alle lessen. Door je middel te draaien rek je je Mingmen punt op je rug, waardoor de Qi-stroom in dat gebied toe zal nemen.

Rug

De rug blijft op een ontspannen manier recht. Het visualiseren van het touwtje is in mijn ogen de beste manier om dit te bereiken. Elke buiging in de rug betekent verplaatsing van je zwaartepunt, met als gevolg onbalans.

Je heiligbeen een beetje draaien en iets naar voren laten wijzen, je bekken kantelen... sommige leraren adviseren dat. Ik ben er geen voorstander van. Hou je bekken ontspannen. Als je daar wat gaat aanspannen, dan span je ook je billen aan. De meest makkelijke manier om je middenrif te ontspannen en je ademhaling dus naar beneden te krijgen is: je billen ontspannen. Doe om die reden geen rare dingen met bekken of stuitje.

Schouders

Laat de schouders ontspannen hangen. Als je recht staat en je lichaamsstructuur is goed, dan hangt je middelvinger zo ongeveer aan de zijkant van je bovenbeen. Bij een acupunt (galblaas 36). Hou de schouders boven de heupen. Als dat niet zo is ligt je zwaartepunt weer verkeerd. Dan sta je licht scheef en kun je ook niet goed ontspannen. Bovendien hangen de middelvingers dan niet bij galblaas 36.

Borst

Wanneer je de borst licht ontspant, zullen de schouders heel iets naar binnen draaien. Daarmee open je gelijk ook de rug zodat de Qi naar je armen kan stromen. Denk er aan dat al deze aanpassingen héél klein zijn!

Oksels

Schouders, ellebogen en polsen moeten ontspannen blijven om een goede Qi-stroom naar de handen te bereiken. Draai de ellebogen licht, zodat de oksels zich een klein beetje openen en de schoudergewrichten ook.

Handen

De vingers zijn licht geopend, niet helemaal recht. De middelvinger is wat naar binnen geduwd zodat je het Laogong-punt opent.

Nek

Door de kin een klein beetje in te trekken plaats je de nek recht boven de wervelkolom. Hou de nek ontspannen om blokkade van de energiestroom te voorkomen. Als de nek stijf is hoopt de Qi zich op in je hoofd, en kan die niet naar je Dantian stromen. Als je de kin te overdreven intrekt blokkeert de Qi-stroom ook.

Baihui

Je Baihui punt (spreek uit als baichwee) moet omhoog wijzen. Het is het punt waarmee je vast zit aan dat touwtje; je hele lichaam hangt daar als het ware aan.

Hoofd

Je hoofd is recht. Je hoofd is leeg. 'De innerlijke gedachten dwalen niet naar de wereld buiten. Gebeurtenissen buiten dringen zich niet op aan de wereld binnen.'

Ogen

Ontspannen, zacht. Kijk recht vooruit met wazige blik. We kunnen ook zeggen dat de ogen geopend zijn, maar zich niet concentreren op of zich vastklampen aan externe objecten. Ze kijken op een onthechte manier en leiden onze aandacht niet af van de innerlijke gewaarwording. We kijken naar binnen en naar buiten, zodat de twee domeinen samenvloeien tot één ononderbroken ervaring.

Oren

De oren luisteren naar binnen.

Tong

Ontspannen omhoog gekruld tegen je gehemelte daar waar dat raakt aan je boventanden.

Kaken

Je boven- en onderkaak rusten op elkaar, zonder klem.

Aandacht

Terwijl je al deze punten met je aandacht langsloopt moet je óók nog eens denken aan het volledig ontspannen houden van al je spieren. In het begin is dat best lastig. Zodra je aandacht van plek verandert vergeet je lichaam de correcte houding weer. Alleen door oefening bereik je een beter niveau hierin. Zoals mijn leraar zei: je wordt nooit goed, je wordt alleen steeds minder slecht.

Persoonlijk vind ik de beste methode om lichaamsstructuur te oefenen om hardnekkig met één beweging aan de slag te gaan. Keer op keer te voelen wat er gebeurt. Wat doet je heup? Wat doet je nek? Wat doet je Dantian? Wat doet je adem? Oh nee, daar hadden we het nog niet over.

Blijf oefenen tot je lichaam al die onderdelen snapt, je lichaam heeft tijd nodig om te begrijpen hoe de verschillende onderdelen het beste gelinkt kunnen worden. Je beloning is echter groot! Energie! Balans! Ontspanning! Kracht! Pijn die verdwijnt!

Oh ja, als je eenmaal de juiste structuur hebt, denk er aan wat ik vaak zeg: je structuur is nooit goed... hij is alleen steeds minder slecht. Troost je, op een gegeven moment is dat 'slecht' wel heel erg marginaal, hoor. Maar dan is er nog iets (ja, er is altijd meer). Als je structuur eenmaal optimaal is, dan ga je alle gewrichten in je lichaam openen (ja: alle). Dit is een kwestie van geduld. Geduld krijg je alleen door zen, door absolute aandacht voor wat je doet. Zen is Tao is Tai Chi. Absolute focus verandert oefening van een verplichting in een lekkernij. Het openen van de gewrichten is niet iets dat je kunt zien. Maar als je het warm krijgt is dat allicht een teken dat het de goede kant op gaat.

Voor oefening focus eens op de volgende combinaties:

- enkelvoudige gewrichten;
- baihui en schouders om de nek te openen;
- schouders en sacrum om je rug te openen;
- nek en ellebogen om de schouders te openen;
- schouders en polsen om de ellebogen te openen.

Volgens mij zie je het patroon nu. Er zijn natuurlijk ook complexere combinaties mogelijk. Blijf vooral oefenen en leer je lichaam kennen, dan wordt je nooit verrast door onverwachte vragen.

Complexer:

- baihui en sacrum om rug en nek te openen;
- schouders en vingertoppen op armen en handen te openen;
- voeten en middel om heupen, knieën en enkels te openen;
- baihui en voeten om nek, rug, middel, heupen, knieën en enkels te openen.

Je kunt dit oefenen in bewegingen uit de vorm. Maar ik zou beginnen met staande meditatie.

Max Tack Tai Chi