



Steeds meer mensen kijken naar oosterse methoden om rust in het hoofd, kracht in het lijf en balans in het leven te vinden. Tai Chi is zo'n methode. Tot een jaar of tien geleden zagen we alleen in China hele volkstammen ouderen deze vorm van lichaamsbeweging beoefenen. Green.2 vroeg zich af wat Tai Chi eigenlijk is. Waar komt het vandaan? En hoe kan het bijdragen aan een gevoel van harmonie in het hectische westerse leven van vandaag?

Tekst: Esther Voet | Illustratie: Million Dollar Design



De weg naar harmonie tussen lichaam en geest

Tai Chi is als een grote rivier die oneindig doorstroomt



Hoewel de vloeiende bewegingen van Tai Chi eerder op een weloverwogen dans of een oosterse choreografie lijken dan op iets anders, is deze oosterse vorm van lichaamsbeweging oorspronkelijk toch een echte vechtsport, die werd gebruikt als vorm van zelfverdediging. Tai Chi is meer dan duizend jaar oud. Maar als we het een vorm van lichaamsbeweging of vechtsport noemen, dan doen we Tai Chi eigenlijk te kort, want het is veel meer dan dat. Niet alleen blijkt Tai Chi grote invloed te hebben op de lichamelijke gezondheid, steeds meer beoefenaars komen er bovendien achter dat het ook een mooie manier is om je spiritueel te ontwikkelen. Maar laten we bij het begin beginnen.

ALLES IN HARMONIE

Tai Chi is een afkorting van Tai Chi Chuan. Een simpele, eenduidige vertaling voor deze Chinese woorden bestaat niet, maar het is ondermeer de naam van het beroemde zwartwitte Yin Yang-symbool dat we allemaal wel eens hebben gezien. Chuan betekent 'vuist', waarmee meteen de link met de vechtsport is gelegd. De zuiverste vertaling is dus: het Yin Yang vechtsysteem. Het daadwerkelijke doel van Tai Chi ligt echter veel dieper. Het gaat erom een dynamische balans te ontwikkelen tussen alle dingen in het leven. Het brengt jouw energie in balans. Dat is wat Chi ook betekent: levensenergie. Daarom wordt de term Tai Chi Chuan ook wel vertaald in 'de weg van ultieme harmonie'. En daarmee wordt harmonie op alle niveaus bedoeld: het in balans brengen van lichaam, mind en ziel, en

die drie in balans brengen met alles om ons heen in de wereld. Mensen met een slechte gezondheid worden gezonder, de hyperactieven onder ons ervaren meer ontspanning, het draagt bij aan zelfverzekerdheid en zelfs mensen met driftbuien zeggen dat ze er rustiger van worden.

OUD SYSTEEM

Tai Chi is een heel oud systeem, het zou al in de achtste eeuw in China zijn uitgevonden door een zekere Hu Zuan Ming. Sindsdien hebben zich verschillende stromingen en scholen ontwikkeld, waarbij 'meester' Chang Sang Fen een aparte vermelding verdient. Hij wilde dat iedereen in staat zou zijn om de voordelen van Tai Chi te ervaren en werd in China als een 'grote heler' gezien, wat hem er overigens niet van weerhield om meer dan 100 mensen in één-op-één gevechten over de kling te jagen. Chang zette zijn oefeningen en ervaringen op papier, die vervolgens van generatie op generatie, tot op de dag van vandaag, zijn doorgegeven. Ze maken onderdeel uit van 'De Klassiekers van de Tai Chi', de basisprincipes van waaruit vrijwel iedere Tai Chi-stroming werkt. Zo schreef hij:

Het lichaam moet als een eenheid bewegen. Eén met de adem, Chi en Spirit. Het 'aarden' van de voeten, sterke benen en de kracht in de buik manifesteert zich uiteindelijk in de handen; er is een verbondenheid in het hele lichaam.

Onze beweging wordt geleid door onze intentie. Tai Chi is als een grote rivier die oneindig stroomt

Alle Tai Chi-stromingen zijn onder te verdelen in drie hoofdrichtingen: de Chen stijl, de Yang stijl en de Wu stijl. Maar alle drie hebben gemeen dat ze inspiratie halen uit het dierenrijk. De bewegingen hebben namen als 'De kraanvogel die zijn vleugels koelt', 'Het grijpen van de spreuwenstaart' en 'Trek de boog om de tijger te doden'. Toegegeven, niet allemaal even dier-vriendelijk, maar het is niet moeilijk om bijvoorbeeld de kraanvogel te herkennen in één van de bekendste bewegingen uit de Tai Chi.

HOE WERKT HET?

Tai Chi werkt als een stimulator van de levensenergie in ons lichaam. De oefeningen zijn gericht op de ook in de acupunctuur gebruikte meridianen. Meridianen zijn iets anders dan de – in onze westerse wetenschap bekende – zenuwbanen, bloedvaten of het lymfestelsel, maar ze beïnvloeden zowel deze stelsels als onze organen omdat de meridianen overal doorheen lopen. Lang werden deze meridianen door westerlingen als 'abracadabra' of 'occulte onzin' bestempeld, maar begin jaren negentig konden deze energiebanen door westerse wetenschappers inderdaad worden vastgesteld. Ze blijken krachtpunten van elektromagnetische energie in ons lichaam met elkaar te verbinden. Toch leuk dat 20ste-eeuwse westerse wetenschap kon bewijzen dat een systeem waarmee al 2500 jaar in China wordt gewerkt, daadwerkelijk in cijfertjes kon worden omgezet. De Chi, levensenergie, die door die meridianen loopt, blijkt bij kinderen

bijvoorbeeld nog vrij te stromen. Maar naarmate we ouder worden, worden er in het lichaam blokkades opgeworpen. Door Tai Chi te beoefenen, wordt de zaak gedeblokkeerd, gaat de Chi vrijer stromen, waardoor we ons niet alleen in lichamelijk, maar ook in emotioneel opzicht vrijer voelen.

REGELMAAT VAN GROOT BELANG

Tai Chi-oefeningen bestaan uit een grote reeks bewegingen: van heel korte van een paar seconden, tot bewegingen van wel meer dan een half uur. Om de bewegingen perfect uit te voeren, is uiterste concentratie nodig, wat helend werkt op het brein. Daarbij is het van groot belang om de spieren tijdens de oefeningen zo veel mogelijk te ontspannen, zodat de bloedstroom niet wordt beperkt. Hoe meer Chi, des te beter de bloeddoorstroming. Daarbij is regelmaat overigens van groot belang: liever iedere dag een paar oefeningen doen, dan eens per week een heel programma afwerken en de rest van de week op het luie achterste zitten.

Ook Green.2 probeerde deze methode uit, in een (heel) koele ruimte in de winter. De derde dag moest de trui al uit, zo warm hadden we het tijdens die op het eerste gezicht zo simpele bewegingen! En groot was onze verbazing toen we aan het eind van een – wat we normaliter - vermoeiende dag zouden hebben gevonden, nog energie over hadden. Kortom, het zou zomaar kunnen werken... ●



BOEKEN:

'Jong blijven met Tai Chi, lichtvoetige oefenmethode voor lichaam en geest', Lam Kam Chuen, uitgeverij Altamira, ISBN 90 69 63 63 87, € 19,90

'Tai Chi Chi, energie en vitaliteit binnen handbereik', Lam Kam Chuen, uitgeverij Becht, ISBN 90 23 01 040X, € 21,90

'Tai Chi Qigong, voor stressbeheersing en ontspanning', G. Khor, uitgeverij Omega, ISBN 90 60 57 90 62, € 19,50

'Wellness-workout – Tai Chi, meditatieve bewegingsoefeningen om helemaal tot rust te komen', C.F. Hanche, uitgeverij Deltas, ISBN 90 44 70 55 47, € 19,95



TIPS:

De beste manier om kennis te maken met Tai Chi is door het zelf te ondervinden bij een goede leraar. Wil je weten of er een Tai Chi-school bij jou in de buurt is? Kijk dan op www.taichi.startpagina.nl

• Informeer jezelf van tevoren bij de Taoïstische Tai Chi Vereniging Nederland in Rijswijk. www.taoistaichi.nl, 070-399 42 21

• Ook leuk: op Ameland werd dit jaar een enorm Tai Chi Chuan-festival gehouden, in samenwerking met de Federatie Oosterse Gevechtskunsten (lid van NOC*NSF). www.oostersegevechtskunsten.nl www.amelandtaichi.nl