TAO CENTRUM WESSEM

WEI YOU
TAIJIQUAN - QIGONG - JINGGONG

© TAO Centrum Wessem

voorwoord

TAIJIQUAN 'A way of live'

Op naar een gezonde, creatieve, enthousiaste, humor- en respectvolle levensstijl. Dat is waar het bij TAO CENTRUM WESSEM om gaat bij de beoefening van Taijiquan!

TAIJIQUAN 'A state of mind'

Deze e-publicatie is ontstaan vanuit vragen die door leerlingen werden gesteld. Leerlingen werden en worden zo nu en dan geconfronteerd met vragen van 'leken' over Taijiquan, Qigong en wat dies meer zei. Dan is het prettig om toch een redelijk en begrijpbaar antwoord te kunnen geven. Hopelijk vindt de lezer, die onbekend is met deze materie, antwoorden op zijn vragen. Maar ook leerlingen Taijiquan en/of Qigong die actief les volgen bij TAO Centrum Wessem of elders vinden hopelijk het een en ander van hun gading. Over Taijiquan, Qigong, over Taoïsme in zijn algemeenheid en over de Taoïstische meditatie Jinggong zoals deze zaken beoefend worden binnen TAO Centrum Wessem.

© TAO Centrum Wessem

Colofon

© Wessem september 2019
Deze e-publicatie is een uitgave van
Tao Centrum Wessem
Marktstraat 16, 6019 AZ Wessem.
www.taocentrum.nl

Niets uit deze uitgave mag worden overgenomen en/of gepubliceerd door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke ander wijze ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

TAIJIQUAN

Qigong

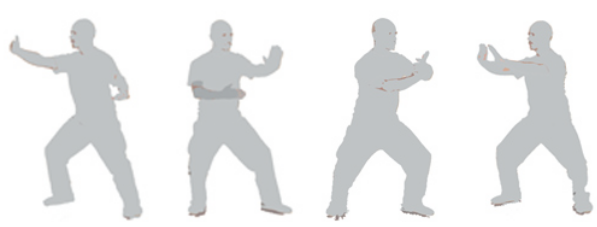
TAO meditatie Jinggong

Wessem september 2019

Taijiquan en Qigong

Taijiquan & Qigong, is het een bewegingsleer? Een vorm van meditatie? Een gevechtskunst? Geneeskunst? Een mogelijkheid c.q. oefening om tot rust te komen? Chinese gymnastiek? Spiritueel? Geestelijk? Een religie? Regelmatig bereikten mij deze vragen over Taijiquan & Qigong, wat het eigenlijk is. Is het te definiëren? De vraagstellers richtten zich ook vaker tot mijn leerlingen. Dan is het toch gemakkelijk om daar een redelijk antwoord op te kunnen geven, nietwaar!?

Vandaar het nu volgend artikel waarin ik een poging waagde, om een kort, zo eenvoudig mogelijk, doch waarheidsgetrouw antwoord te formuleren recht-doende aan de Taoïstische traditie en in overeenkomst met mijn eigen ervaring de afgelopen 37 jaar.



Eigenlijk gaat het maar om één ding.

En dat éne ding wordt dan manifest in al de facetten, zoals hiervoor door de vraagstellers te berde werden gebracht. Taoïsten noemen dat éne ding ‘het rechte éne’. Dit ‘rechte éne’ hoort manifest te zijn in ons lichaam. Komt o.a. in het fysieke tot uitdrukking in de positie van de

© TAO Centrum Wessem

wervelkolom; rechtop, stabiel en ongedwongen. In het denken bijvoorbeeld in; rechtspreken, geen kromme gedachten. Komt ook tot uiting in de uitdrukkingen die wij hanteren zoals bijvoorbeeld 'dat heeft geen stijl en daar bedoelen we dus niets positiefs mee. Stijl komt uit het Grieks, stèle = pilaar.

rechtop-stabiel-ongedwongen

De "pilaar" in het lichaam is de wervelkolom. Het lichaam (=lichaam/geest) wordt benadert als een 'innerlijk landschap'. In dat innerlijk landschap huizen allerhande zaken die op geordende wijze en in goede samenwerking met elkaar voor harmonie en een goede gezondheid zorgen. Werkt volgens de wetten van moedertje Natuur. Dat éne ding betreft je authenticiteit, je ware Ik, de ont-dekking daarvan. Functioneren conform je EIGEN natuur, die onderworpen is aan de algemene, universele wetten van de natuur (micro-kosmos/macro-kosmos). Daaraan aanpassen is de grote kunst.

Duizenden jaren geleden beoefende men reeds DaoYin. Deze term hoort men tegenwoordig niet vaak meer, daarvoor in de plaats is de benaming QiGong gekomen. Gong betekend 'kunde door oefening'. Qi, vrij vertaald, betekend 'vitale levensenergie'. QiGong is dus een methode om door oefening de kunde te verwerven je vitale levensenergie op positieve wijze te beïnvloeden. Qi betekend ook adem. Zonder adem is er geen enkele vorm van energie binnen ons lichaam mogelijk. Pakweg drie minuten stoppen met ademen en alle beweging stòpt in je lichaam (= de dood). Op Qi (adem) en de betekenis daarvan bij de beoefening van Taijiquan en Qigong kom ik op het einde van dit artikel nog terug.

Taijiquan bevat 36 standen (houdingen) acht van die houdingen zijn te vinden op YouTube http://youtu.be/uWS_Rtz3sW8. Deze standen worden in een bepaalde volgorde met elkaar verbonden. Deze standen activeren alle van belang zijnde zaken in dat innerlijk landschap, o.a. spieren, pezen, organen, gewrichten. Maar ook geestelijke zaken, creativiteit en zelfkennis.

De beoefening van Taijiquan & Qigong brengt een optimale circulatie met zich mee. Door een optimale balans van kracht en ontspanning circuleert Qi vrijelijk door het hele lichaam. De regels voor beoefening van Taijiquan & Qigong zijn belangrijk! Hoe te oefenen is belangrijker dan zomaar wat te oefenen! Verkeerd oefenen kan schade veroorzaken. Teveel aandacht op het uiterlijk van de vorm bijvoorbeeld belemmert de innerlijke gewaarwording en ontwikkeling, omdat er teveel beroep wordt gedaan op het hersenbewustzijn in plaats van het gevoel!

© TAO Centrum Wessem

Tot slot, het bestuderen van de traditie c.q. de teksten, eventueel doorgegeven via je leraar, kan het proces versnellen en je behoeden voor fouten. De teksten geven de ervaringen weer van onze voorgangers.

De basis van voorgaand artikel stamt uit een brochure van 29 augustus 2012 geschreven door, Jo Weyden (Wei You, 魏 友) Hieronder wordt wat uitgebreider op een en ander ingegaan.

Nog even terug naar het begrip QI

Qi (in de betekenis van adem) en een goede circulatie doorheen het lichaam is zeer belangrijk. We spreken van 'uitwendige ademhaling' en van 'inwendige ademhaling'.

Op dat laatste ga ik nu even door. Wat gebeurt er met de adem die we zojuist inademden? De zojuist ingeademde lucht komt in de longen terecht en via de longblaasjes komt deze vitale adem in het bloed terecht. Via dit zuurstofrijke bloed dient dan alles in het lichaam van energie te worden voorzien. Het is dus zeer van belang dat dit transport tot in de verste uithoeken van het lichaam optimaal verloopt! Om dit transport goed te laten verlopen is een bepaalde kracht nodig, maar vooral een juiste wijze van ontspanning. Knijp je hand maar eens stevig ineen in de vorm van een vuist en je zult zien dat de bloedcirculatie op die plek danig verstoord wordt. Je hand ontspannen is relatief eenvoudig en de bloedcirculatie zal weer herstellen. Minder eenvoudig is dat op andere, dieper gelegen plekken in het lichaam. Overal waar tekorten ontstaan, vormt zich een bron van problemen een fundament voor de ontwikkeling van ziektes en minimaal een minder goed functioneren. Qi circulatie stimuleren is als een vorm van energie training. Qi - ademtraining heeft helende effecten in het lichaam. Brengt balans tussen kracht en ontspanning.

Qi - voeding komt, naast de ademhaling, van; eten, spraak / discussie, indrukken zoals bijvoorbeeld het kijken naar een schilderij etc. Dit allemaal zijn activiteiten die energie in een bepaalde vorm mee naar binnen nemen, gemoedstoestanden etc. Of met andere (*Taoïstische*) woorden binnen het "Innerlijk landschap" (*zie de afbeelding op bladzijde 16*) nemen burgers, landschapselementen zoals wegen (*o.a. de wegen van Qi die in het Westen abusievelijk meridianen, worden genoemd*), bergen, beken, rivieren, meren etc. de voor hun, in hun onderlinge samenhang, beste positie in. Zodoende maken ze hun natuurlijke functie optimaal manifest.

© TAO Centrum Wessem

De geboorte van Taijiquan vindt zijn oorsprong in DaoYin en Qigong, maar is van veel recentere datum. Taijiquan is een in een bepaalde uitvoering gegoten vorm van QiGong. Voor een voorbeeld van de vorm, yang stijl Taijiquan, kijk bij YouTube http://youtu.be/CVtPdyfwzJk . Taijiquan yang stijl korte vorm, betreft een opname in Weert 1992 van Jo en Ruud Weyden. De volledige versie is verkrijgbaar via TAO CENTRUM WESSEM.

Zomaar wat bewegingen maken, zoals bijvoorbeeld wandelen en zwemmen, is goed, mits deze bewegingen overeenkomen met wat je lichaam ook kan. Bij Taijiquan en QiGong echter gaat het niet om zomaar een bepaalde set van bewegingen, in een bepaalde vorm te maken. Het hoe van de standen en het met elkaar verbinden van deze standen is zéér belangrijk. Daarvoor gelden bepaalde principes en regels. Dit zijn principes, wetten en regels die te beschouwen zijn als natuurwetten. Wij hebben het aan onze voorvaderen en onze leraren te danken dat we van deze kennis gebruik kunnen maken.

Keizer zijn in het eigen keizerrijk (*innerlijk landschap*) is waar het om gaat, in tegenstelling tot een speelbal te zijn van omstandigheden. Op weg naar de authentieke mens, terug naar de (*eigen*) bron, de oorsprong van het leven, de zetel van je talenten. Op naar de realisatie van harmonie en een lang, gezond en gelukkig leven.

Geschiedenis en algemene informatie

TAIJIQUAN & QIGONG kent vele aspecten.
Het is een uitmuntende bewegingsleer, goed voor lichaam en geest, soepele spieren en gewrichten.
In de geschiedenis heeft het zich vanuit de Chinese martiale kunsten ontwikkelt, lees meer hierover in het hoofdstukje geschiedenis verderop.
Taijiquan heeft een duidelijk meditatieve inslag, brengt het vermogen van 'rust in beweging'. Goed voor een gezonde en creatieve levenshouding. Onder het hoofdstuk 'Taijiquan & Meditatie meer hierover.
Al deze aspecten, beweging - filosofie - gezondheid - lichaam/geest - meditatie - martiaal, komen binnen Tao Centrum Wessem, in de beoefening van Taijiquan & Qigong en de Taoïstische meditatie Jinggong aan bod.

© TAO Centrum Wessem

Algemene informatie

Ondanks de geweldige economische vooruitgang in het huidige China, beoefenen nog steeds, iedere ochtend miljoenen Chinezen op pleinen en in parken de, reeds ruim 150 jaar oude, Chinese bewegingsleer Taijiquan. De foto hieronder, gemaakt te Beijing 1992 tijdens de stage Tuina massage, Medical Qigong, Meditatie Jingong, Acupunctuur en last but not least Taijiquan, van Jo bij het Sino Japan Friendship Hospital, geeft een indruk.
Taijiquan stamt uit een oude Chinees Taoïstische traditie. Het beoefenen van Taijiquan behelst meer dan een mooie set bewegingen maken, een mogelijkheid scheppen om je lekker te voelen, je gezondheid te herstellen of te behouden of om je beter te kunnen (zelf)verdedigen. Tai Chi is een weg naar een betere innerlijke discipline en leven in overeenstemming met de natuurlijke mogelijkheden die je gegeven werden. Het is ook een weg van WuWei, handelen op een natuurlijke, spontane manier zonder verdringingen en zonder het ongecontroleerd uitleven van het gevoel. In het Westen is deze meditatie in beweging, deze langzame, soepele, schijnbaar moeiteloze dans, beter bekend onder de naam Taiji (spreek uit, Taai Tsjie). Ze bestaat uit een vorm van aaneengeregen houdingen, die soepel en ontspannen, op het ritme van de ademhaling gedaan worden. Taiji is een uitstekende methode om de algehele gezondheid in stand te houden, te verbeteren en te werken aan de innerlijk ontwikkeling. Het beoefenen van Taijiquan is weldadig voor hart, longen en bloedcirculatie. Het is een zeer goede training voor het behoud en het verbeteren van de algehele lichamelijke en geestelijke conditie. Voor het beoefenen van Taijiquan heeft men geen speciaal getraind lichaam nodig. Iedereen jong of oud, sterk of zwak, zelfs iemand met een minder goede gezondheid, kan Taijiquan beoefenen. De bewegingskunst Taijiquan wordt in China, en inmiddels ook in vele andere landen ter wereld, in verschillende vormstijlen geleerd, de bekendste en in het Westen ook meest beoefende stijl is de Yang stijl. Binnen Tao Centrum Wessem keerde men terug

1992 Sino Japan Friendship Hospital te Beijing, China

naar de Taoïstische wortels van deze stijl (*innerlijke alchemie*). Naast het beoefenen van de vorm, is er vooral aandacht voor de inhoud en de betekenis van deze kunst en kunde voor het leven van alle dag. Ook theorie en geschiedenis evenals de basis (*yinyang*) filosofie krijgen de aandacht binnen de lessen. Voor diegenen echter die dieper op deze aspecten zouden willen ingaan zei verwezen naar de desbetreffende workshops op zaterdagen en/of zondagen bij Tao Centrum Wessem en/of de TAO YINYANG ACADEMY.

Alhoewel het (*uiterlijke*) martiale aspect van Taijiquan ook in de wekelijkse lessen aandacht heeft, zijn er voor diegenen die dit aspect verder zouden willen uitdiepen, extra mogelijkheden. In de lessen is er vooral aandacht voor de essentie van het gebeuren. Onder andere door het aanleren van de basishouding WUJI genaamd en een aantal voorbereidende (*Qigong*) oefeningen genaamd Daoyin. Vanuit Taoïstische visie vormen deze de basis van Taijiquan en Qigong. Naast vaste groepen in wekelijkse lessen van anderhalf uur zijn er regelmatig introductiecursussen voor beginners. Voor gevorderden zijn er daarnaast de hiervoor genoemde speciale mogelijkheden.

Geschiedenis

Geschiedenis is vaak een zeer persoonlijke zaak, wat er met 'mij' geschiedde, hoe ik diverse zaken ervoer, mee kennis maakte, zag, las enz.
Op een of andere manier kwam ik in aanraking met Taijiquan het raakte mij en had mijn aandacht. Het zal pakweg 40 jaar geleden zijn dat ik mijn eerste letterlijke schreden op dit pad zette. Een toevallige ontmoeting, een kranten artikel, een film, TV serie of iets dergelijks wijst vaak de weg. Een van mijn huidige leerlingen, jaren geleden op vakantie in Parijs zag daar in het Bois de Boulogne een groepje Chinezen een serie merkwaardige bewegingen, een dans of iets dergelijks doen, raakte daar zo van in de ban dat er op af gestapt werd om te informeren wat dat was. Taijiquan dus. Dit vormde de drijfveer om, thuis gekomen, naar mogelijkheden hier te zoeken en kwam zo bij mij terecht. Hoe komt deze kunst en kunde in Nederland terecht? Waarschijnlijk langs de weg van de Chinese restauranthouders in Nederland, sommigen denken langs de formele weg van de beoefenaars van de martiale sporten, of studenten Sinologie, die naar het buitenland vertrokken om aldaar kennis te vergaren. Daarna terug te keren met de opdracht van hun leermeester om deze kunst ook in Nederland te verspreiden. Ik herinner mij dat mijn leraar Taijiquan aan de AVCT (*Academie Voor Chi Therapie*)

vanuit 'China' de unieke opdracht had om Taijiquan, en met name wat toen de 'Peking vorm' genoemd werd, als een soort ambassadeur in Nederland te verspreiden. Toen ik in 1987 aan een studie aan deze academie begon was ik al jaren bezig met Taijiquan. Het uiterlijke aspect van de yang stijl, zowel de 'lange' vorm als de 'Peking' vorm evenals diverse ander vormen, zoals o.a. het lange rechte dubbelsnijdende zwaard en kromme zwaard 'beheerste' ik toen al. Mijn leraar was daar dan ook, als unieke en enige officiële vertegenwoordiger voor Nederland, hogelijk verbaast over. Hoe kwam ik aan mijn kennis? Dat ging als volgt.

Een student (*Limburger*) Spaans in Amsterdam leerde daar onder andere ook Taijiquan van een oudere Chinees en juist toen ik besloot om vanuit Limburg wekelijks voor lessen naar het verre Amsterdam te reizen, gaf hij een demonstratie in mijn buurdorp. Daarvoor reeds had ik pogingen ondernomen om Taijiquan uit een boekje te leren. Dat was het boek 'T'AI-CHI de meest verheven oefening voor gezondheid sport en zelf-verdediging' van (*de beroemde*) Cheng Man Ch'ing en Robert W. Smith. Volgens mij het eerste in de Nederlandse taal verschenen boek over Taijiquan (*1977*). Dit boek is inmiddels diverse keren in herdruk geweest. Mijn exemplaar van de eerste druk heb ik ooit aan iemand uitgeleend en nooit terug gekregen. Mocht de betreffende persoon dit hier lezen dan mag hij het graag terugbezorgen zodat deze last niet meer aan zijn of haar geweten hoeft te knagen en zich zodoende van een belangrijke last te ontdoen. Over de geschiedenis van Taijiquan doen er vele verhalen de ronde. Er zijn echter maar weinigen die hier serieus onderzoek naar gedaan hebben. Een van deze onderzoekers is Prof. Dr. Dan Vercammen o.a. auteur van 'The History of TAIJIQUAN Antwerpen TASC 1991'. In de lessen die ik geef, schema's die ik maak baseer ik mij daarop. Yang Luchan (*1799 – 1872*) wordt daar als de stichter van Taijiquan gezien.

Yang Luchan

Daarbij wordt er vanuit gegaan dat pas wanneer de naam (*Taijiquan*) gebruikt wordt, men vanaf dat moment kan spreken van Taijiquan. Natuurlijk is Taijiquan niet uit de lucht komen vallen, het was er niet zomaar ineens, het heeft zijn wortels gehad in de oude Chinese vechtkunsten.

Uit het bovenstaande kan je aflezen dat Taijiquan nog niet zo oud is. De technieken c.q. oefeningen zijn ongeveer 150 jaar oud, de wortels van dit alles liggen echter duizenden jaren terug. Chinezen zeggen meer dan 5000 jaar.

© TAO Centrum Wessem

Yang Luchan werkte als bediende bij de Chen familie en leerde stiekem de vechtkunst van de familie totdat hij daarop betrapt werd en door zijn niveau als leerling werd geaccepteerd. Hij ging later zijn eigen weg en bouwde een geweldige reputatie op binnen de Yang traditie. Zijn bijnaam was 'zonder tegenstanders' daar niemand het meer aandurfde om hem uit te dagen. Er zijn duidelijke verschillen met wat hij leerde bij de familie Chen, een nieuwe stijl, een nieuwe manier van werken. Yang Luchan had twee zonen. Een van hen was Yang Jianhou (*1839 – 1917*), deze op zijn beurt had ook twee zonen waarvan een Yang Chengfu (*1883 – 1936*) was. Yang Chengfu was degene die voor verspreiding door geheel China verantwoordelijk was. Hij heeft een aantal zeer beroemde leerlingen gehad, waaronder Zheng Manqing (*Cheng Man Ch'ing, de hiervoor genoemde auteur van het boek 'T'AI-CHI de meest verheven oefening voor gezondheid sport en zelf-verdediging'*), Dong Yingjie (*overleden in 1962*) en Tian Zhaolin.
Een aantal leraren van Prof. Dr. Dan Vercammen hebben les van deze laatste gehad. Op de 'Dong family history Tape' (*video tape in het bezit van Tao Centrum Wessem*) is een interessante ontwikkeling te zien van Taijiquan en blijkt dat er nog heel wat werk te verrichten valt vooraleer het eens behaalde niveau weer behaald kan worden. Dong family stijl is de stijl waarop wij ons binnen Tao Centrum Wessem baseren. Dong Yingjie heeft les gehad bij Yang Chengfu maar ook bij anderen. Hij heeft aangevoeld hoe de oorspronkelijke stijl was en dit weer ingevoerd.

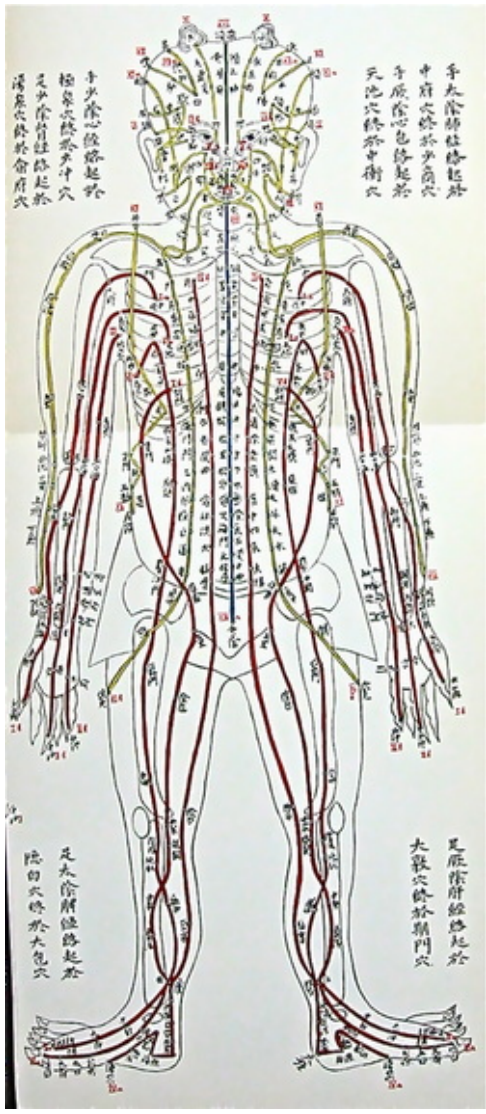
Taijiquan & gezondheid

Binnen Tao Centrum Wessem wordt óók vanuit het gezondheidsaspect Taijiquan & Qigong beoefent en wel vanuit de context geschetst in het hoofdstukje "Taijiquan martiaal (*krijgskunst*)". De benadering van gezondheid binnen deze context is een benadering vanuit de Taoïstisch Chinese visie en praktijk en niet zozeer vanuit de Westerse visie op gezondheid en geneeskunde. Het is een benadering vanuit het energetische perspectief van waterwegen (*meridianen, zie de volgende afbeelding*) en Qi. Werkend vanuit deze traditie aan een goede gezondheid veronderstelt dus ook een grondige kennis van de Chinese geneeskundige traditie. Daarmee hangen Taijiquan en Qigong, vanuit hun oorsprong, samen.
Het aantal leraren in Nederland dat binnen deze traditie is opgeleid is vrijwel zeker, zeer gering.
Het is een streven naar een lang, gezond en gelukkig leven. Een streven naar heelheid, éénheid en behoud van een goede gezondheid. De langzame, soepele,

© TAO Centrum Wessem

schijnbaar moeiteloze, vloeiend in elkaar overgaande bewegingen vormen een uitstekende toegang tot de essentie van het Taoïsme. Ons innerlijk landschap vindt hier kostbare voeding.

De beoefening van Taijiquan en Qigong brengt een hoge mate van - ontspanning in beweging - waardoor Qi (*adem*), vitale levensenergie, vrij door ons lichaam kan stromen en daar waar nodig de juiste energie brengt. Door een goede geestelijke en lichamelijke ontspanning ontstaat een balans tussen willen, voelen en denken. Het natuurlijk vermogen tot herstel en behoud van een goede gezondheid is daardoor optimaal.



Collectie TAO CENTRUM WESSEM

Waarom nadruk op ontspanning?

Reden daarvoor is, dat door een goede geestelijke en lichamelijke ontspanning een balans tussen willen, voelen en denken ontstaat. Het natuurlijk vermogen tot herstel en behoud van een goede gezondheid is daardoor zo optimaal mogelijk. Een aantal begrippen komt binnen deze traditie naar voren, o.a. het begrip waterwegen (*vanuit Taoïstisch perspectief gezien, in het Westen vaak abusievelijk vertaalt met de term meridianen*). Qi (*spreek uit tsjie*) is in het kort het best te omschrijven als primaire levensenergie, die alles in het lichaam van kracht en vitaliteit voorziet. De waterwegen zijn de kanalen waardoorheen het transport van Qi plaats vindt. Gezondheid en toegankelijke transportwegen (*voor Qi*) horen bij elkaar. Gezond worden houdt in; niet toegankelijke waterwegen openen, verse met veel energie geladen Qi aanvoeren, oude verbruikte Qi afvoeren en uitscheiden. De waterwegen zijn dus de wegen waarlangs Qi in het organisme circuleert. Bij een optimale ontspanning van de geest, spieren, gewricht-kapsels en pezen kan Qi de waterwegen het beste passeren. Daarom is een van de belangrijkste aandachtspunten bij de beoefening van Taijiquan & Qigong - ontspanning in de beweging - , het behoud van innerlijke rust onder alle omstandigheden.

© TAO Centrum Wessem

Tai Chi is steeds meer in het nieuws en onderwerp van wetenschappelijk onderzoek.
Zorgverzekeraar IZA besteedde in haar IZA Magazine aandacht aan klachten met betrekking tot het bewegingsapparaat en fibromyalgie (= *een aandoening met chronische pijnen en spierstijfheid over het hele lichaam*).
Uit onderzoek van de afdeling Reumatologie van het Tufts Medical Center in Boston blijkt dat beoefening van Taijiquan klachten van fibromyalgie-patiënten vermindert. Het onderzoek werd gepubliceerd in het medische vakblad New England Journal of Medicine. (*19 augustus 2010*). Uit een ander onderzoek blijkt "Tai-Chi vermindert het stress hormoon". Ook werd er ooit een onderzoek gedaan naar 'valpreventie' door beoefening van Taijiquan (*grootmeester Jou Tsung Hwa*), waaruit de superioriteit van de beoefening van Taijiquan bleek ten opzichte van andere vormen van beweging zoals gymnastiek, fitness etc.
Niet gering als men het ernstig risico van vallen (*breuken e.d.*) en de gevolgen daarvan voor ouderen bekijkt.

Taijiquan & meditatie Jinggong

Rust en een heldere creatieve geest behouden in de activiteit is de grote kunst binnen onze samenleving. Dit is een van de vruchten die men kan verwachten van de regelmatige beoefening van Taijiquan & Qigong.
Jinggong is de benaming voor taoïstische meditatie c.q. rust- en ontspanningstraining. Deze training heeft de Westerse mens in onze huidige hectische samenleving veel te bieden. Elementen van Jinggong komen in de lessen Taijiquan & Qigong ook aan bod. Jinggong is nauw verweven met de Taoïstische trainingen Taijiquan & Qigong.
Leerlingen Taijiquan & Qigong en diegenen die de basiscursus Jinggong hebben gevolgd kunnen deelnemen aan (actieve) meditatie ochtenden (zeer vroeg in de ochtend) die enkele keren per jaar binnen Tao Centrum Wessem gehouden worden. Ook toegankelijk voor leerlingen van de Tao YinYang Academy (www.yinyangacademy.eu). Daarnaast kan men ook deelnemen aan de maandelijkse bijeenkomsten Jinggong. In principe elke laatste maandag van de maand. Hiervoor dient men zich vooraf in te schrijven. Een aantal keren per jaar staat de basiscursus Jinggong op het programma. Voor meer inhoudelijke informatie over Jinggong raadpleeg de website van Tao Centrum Wessem. Ook voor het lesprogramma raadplege men deze website.

© TAO Centrum Wessem

April 2010
Het lijkt wel of iedereen het druk heeft c.q van mening is het druk te moeten hebben. Heb je het niet druk dan is er blijkbaar iets niet in orde met je. Dat terwijl 'burn out' ook bij velen een vast punt op ieders agenda lijkt te worden. Het is een kunst geworden om evenwichtig bezig te zijn en er een gezonde ontspannen leefstijl op na te houden, passend bij de eigen mogelijkheden. Luisterend naar het ritme en de mogelijkheden van het eigen lichaam. DOE MINDER, BEREIK MEER! (WuWei). Onderstaande foto geef een beeld van de eeuwenoude traditie van de taoïstische rust- en ontspanningstraining (Jinggong).

Jinggong meditatie meer weten hierover? Lees dan verder hieronder.
De basisprincipes komen overeen en tot uitdrukking in de beoefening van Taijiquan & Qigong.

JING GONG
Meditatie, Rust- en ontspanningstraining. Versterkt je rustgevende, vitale innerlijke energie. Jing Gong is een oude Chinese ontspannings- en meditatietraining. Het

komen tot een hoog niveau van ontspanning is fundamenteel voor een goed lichamelijk en geestelijk evenwicht. Spanningen, zorgen, opgelopen stress, angsten enz. moeten worden verwijderd. Dit om lichaam en geest in een staat te brengen die een waarborg is voor het verkrijgen en behouden van een goede gezondheid. Via oefeningen (zittend, liggend, staand en lopend) gaat men over naar een spontane, diepe rusttoestand die lichaam en geest tot steeds diepere niveaus van ontspanning brengt.
Dit is een training die de huidige Westerse mens in zijn hectische samenleving veel te bieden heeft!
Het artikel hieronder gaat daar wat verder op in.

© TAO Centrum Wessem

TAO MEDITATIE JINGGONG

Tao meditatie is geen weg van berusting, maar een dynamische weg van doen wat gedaan kan worden. Natuurlijk en spontaan en vanuit de wetenschap dat de bron van dit alles in jezelf schuilt.
Het gaat erom dat je je verlangens en je schaduwkanten niet verdringt of zonder meer uitleeft, maar dat je ernaar luistert. De vernietiging van je schaduwkant, heeft tevens als gevolg de vernietiging van je zonkant, dat is dus niet de aangewezen weg. Net zoals er geen overdag (yang) kan bestaan zonder nacht (yin), beide componenten zijn twee kanten van dezelfde medaille en dus onlosmakelijk met elkaar verbonden.
TAO meditatie geeft de vrijheid naar alles te luisteren (Ting Xi Fa) zonder dat je daar, vanuit je gebruikelijke patroon, iets mee moet. Wat je ermee moet is er naar luisteren het constateren, er in alle openheid naar kijken. Het eigenlijke werk begint daarna pas, in het leven van alledag. Bekijk bijvoorbeeld de schaduwkant haat, de tegenpool van liefde. Je daarin verloren laten gaan, dit gevoel te koesteren of uit te leven, levert destructie op. De ontwikkelingsmogelijkheid en het grote Menselijke werk ligt erin de haat om te zetten in liefde, de tegenpool ervan als uitingsvorm van een en dezelfde kracht.
De inzet is; fysiek (WuJi), geestelijk, emotioneel en mentaal om spirituele intelligentie en heelheid te ontwikkelen. Zie ook het boek van Kristofer Schipper Zhuang Zi's Richtlijnen om het Leven te voeden. WuJi is de fysieke uitgangshouding, die moet leiden naar drukverlaging in het lichaam en daardoor tot makkelijkere en vloeiendere beweging van allerhande vloeistoffen en andere zaken in en om het lichaam. Lichaam/geest processen worden daardoor natuurlijker en spontaner. Of ook wel anders gezegd de energiedoorstroming verbetert.
Tao meditatie is het bewandelen van de (gouden) middenweg. Dus niet zonder meer uitleven van wat er vanuit het gemoed opborrelt, maar dit ook niet verdringen. Tao meditatie biedt de mogelijkheid om bewust te worden van gedachten, gevoelens etc etc zowel positief als negatief. Er naar kijken zonder oordeel. Ervaren, gewaar-zijn, luisteren zonder oordeel. Het observeren van de natuur, de eigen natuur, zonder ingrijpen. Kijken zonder oordeel is noodzakelijk om zelfkennis te verwerven en concreet te realiseren in het dagelijkse doen en laten. Er moet geen druk zijn als je kijkt naar het innerlijke landschap. Luister naar je verlangen zoals je zou luisteren naar het ruisen van de wind in de bomen. Kijk naar je emoties zoals je kijkt naar de golven van de zee.

© TAO Centrum Wessem

Wie ben ik?
Hoe moet ik leven?
Zijn vragen die de mensheid al sinds de oorsprong bezig houden. In de moderne maatschappij en filosofie is de verbondenheid tussen praktijk en theorie over het algemeen zoek. Je kan hier over van alles en nog wat filosoferen, denken, standpunten innemen enz. zonder dat dit van betekenis hoeft te zijn voor het eigen handelen. Tao meditatie daarentegen streeft juist wel naar deze synthese. Persoonlijk en individueel. Leven naar wat je zegt. Eenheid tussen denken en voelen, theorie en praktijk, willen en doen. Eenheid tussen denken, voelen en doen.
Niet vrágen naar de zin van je leven, maar je leven zin géven!
Door regelmatige en langdurige beoefening ontstaat een zekere helderheid van geest, bevrijding van gehechtheden en van invloeden van uiterlijke omstandigheden die voor ons welzijn en onze ontwikkeling niet van belang zijn. In het begin is er soms juist veel meer onrust, zeker als men niet gewend is om stil te zijn, stil te zitten en te luisteren. Op deze wijze de geest ontdoen van scheve toestanden en de bewuste geest te openen is het volgen van de Weg (TAO). Als je geest zich niet aan zaken hecht en onbewogen blijft is dat een goede basis voor echte stabilisatie en je voelt je harmonieus. Je geest uitschakelen zonder het onderscheid tussen goed en kwaad te willen zien is een blokkering van het gewaar-zijn en resulteert in een ongewenste blinde trance. Geef verwarring op zonder het gewaar-zijn op te geven. Blijf kalm en hecht niet aan het resultaat van meditatie. Blijf je kalm en sereen temidden van je dagelijkse doen en laten in de wereld, sta je midden in het leven zonder er last van te hebben, dan mag je je rekenen tot diegenen die realisatie hebben bereikt. Beweer je dat je nergens last van hebt en ben je blind en doof voor het leven, dan houd je jezelf voor de gek.

Taijiquan martiaal (Krijgskunst-zelfverdediging)

Zo'n 150 jaar geleden kende Taijiquan z'n inhoudelijke hoogtepunt.
De toepassing van - rechtop - stabiel en ongedwongen - , de drie klassieke basisregels van Taijiquan & Qigong, was ongeëvenaard. In die tijd kreeg Taijiquan vooral bekendheid vanwege haar martiale superioriteit. Yang Luchan de grondlegger van het huidige Taijiquan kreeg de bijnaam "zonder tegenstanders". In die tijd was het de gewoonte om veel te reizen en door het contact met anderen de eigen vaardigheden tot hogere niveau's te ontwikkelen. Waar men ook kwam, overal waren er uitdagers en zoals de geschiedenis het wil,

© TAO Centrum Wessem

Yang Luchan maakte binnen de kortste keren korte metten met hen. Na verloop van tijd durfde niemand het meer aan hem uit te dagen, vandaar dus zijn bijnaam “zonder tegenstanders”. Dong YingJie, de grootmeester op wiens traditie wij voortbouwen, legde een aantal zaken op schrift en op film vast. Hij was een van de grootmeesters die de oorspronkelijke kwaliteit van Taijiquan realiseerde en in zijn leven doorgaf. Een van zijn kleinzoons geeft nog steeds les. Wei You is in het bezit van de “Dong family history tape” en heeft aan de hand van die tape een productie gemaakt van de ontwikkelingen op dit gebied binnen de Dong familie. In de introductie-cursus Taijiquan-Qigong-Jinggong komt deze tape uitgebreid aan de orde. Informatie over deze workshops is te vinden op de site van Tao Centrum Wessem. Het realiseren van deze buitengewone martiale vaardigheid en het behoud ervan tot op hoge leeftijd heeft natuurlijk te maken met de wetmatigheden van het functioneren van het lichaam. Zoals gewoon binnen taoïstische context moet lichaam hier niet worden gezien als uitsluitend het fysieke deel van ons, maar vooral ook vanuit de samenhang van fysieke, geestelijke, sociale, emotionele en spirituele kwaliteiten. Vanuit deze samenhang komen we dan tot de doelstelling van de Traditionele Chinese Geneeskunst, een lang, gezond en gelukkig leven. Een 'lichaam' waarbij deze samenhang in wanorde verkeert, kan geen goed 'krijger' zijn. Daarom is het van belang de éénheid van deze verschillende aspecten te behouden, te herstellen, te vervolmaken. Een goed ‘krijger’ zijn veronderstelt dus deze éénheid en daarmee wordt deze krijgskunst ver uitgetild boven de in onze samenleving beoefende vechtsporten. Het is vooral een krijgskunst ter verdediging van het innerlijk landschap (zie foto hierboven), de innerlijke wereld. Daar waar het fundament ligt van onze uiterlijke wereld. Uit het voorgaande blijkt tevens de intentie die wij binnen Tao Centrum Wessem hebben met betrekking tot de beoefening van Taijiquan & Qigong. Deze intentie krijgt binnen Tao Centrum Wessem onder andere vorm, door beoefening van WEI YOU YANG TAIJIQUAN korte vorm.

Collectie TAO CENTRUM WESSEM

© TAO Centrum Wessem

In het huidige binnen Nederland en andere landen in Europa beoefende Taijiquan, zijn de fundamenten veelal verloren gegaan en claimt men dan vooral Taijiquan te doceren ten bate van een goede gezondheid. Werkend vanuit deze traditie aan een goede gezondheid veronderstelt echter ook een grondige kennis van de Chinese geneeskundige traditie. Daarmee hangen Taijiquan en Qigong, uit de aard der zaak, samen. Het aantal leraren in Nederland die binnen deze traditie zijn opgeleid is zeer beperkt.