

# Taijiquan

De Dao van Wei-You



太極拳氣功

# De DAO van Wei You

**Taijiquan**

**Qigong**

**Jinggong**

Colofon

Wessem september 2022.

Deze uitgave is een bewerking van de eerdere uitgave van Tao Centrum Wessem v.o.f. van augustus 2012.

© Wei You, Tao YinYang Academy.

N.B. de tekeningen op de startpagina zijn gemaakt door broer Ed van Jo.

© Wessem augustus 2012

Deze brochure is een uitgave van

Tao Centrum Wessem v.o.f.

Marktstraat 16, 6019 AZ Wessem.

[www.taocentrum.nl](http://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, is het een bewegingsleer? Een vorm van meditatie? Een gevechtkunst?

Geneeskunst? Een mogelijkheid c.q. oefening om tot rust te komen? Chinese gymnastiek?

Spiritueel? Geestelijk? Een religie?

Regelmatig bereiken mij deze vragen over Taijiquan & Qigong, wat het eigenlijk is. Is het te definiëren?

Deze vraagstellers richten zich ook vaker tot mijn leerlingen. Dan is het toch gemakkelijk om daar een redelijk antwoord op te kunnen geven, nietwaar!?

Allereerst enige uitleg over de titel 'De DAO van WEI YOU'

Zo'n 40 jaar geleden zette ik mijn eerste schreden op het pad van Taijiquan.

Een van de eerste voor mij in het oogspringende ervaringen was als volgt:

Nadat ik besloten had voor het leren van Taijiquan naar Amsterdam te reizen las ik in het plaatselijke dagblad de aankondiging; 'Demonstratie Taijiquan in Baexem', 5 km van mijn toenmalige woonplaats Heythuysen.

Daar naar toe natuurlijk en aansluitend les genomen. Ging voor de wind. Yang stijl Taijiquan lange vorm, het lange rechte zwaard, stokken, messen etc. binnen relatief korte tijd 'eigen' gemaakt. Althans, laten we zeggen, de choreografie. Dan loop je dus op een gegeven moment keurig achter je leraar te kopiëren wat hij voordoet. Na verloop van tijd voor mij saai, saai, saai. En dat was voor mij dan juist de doorbraak naar een andere dimensie namelijk 'Hoe voelt dat eigenlijk waar ik mee bezig ben'? Een wereld van verschil openbaarde zich!

Vanuit dat inzicht en na vele jaren van studie, praktijk, theorie en lesgeven resulteerde dat uiteindelijk in het besef dat ik alleen dat verder kon geven wat ik zelf bezat. Dat besef leidde dan weer tot de geboorte van 'Wei You Taijiquan'. Wei You Taijiquan kenmerkt zich vooral, op basis van ervaring en studie, door eenvoud, toegankelijkheid en beperking tot de essentie van een en ander. Is vooral gericht op inhoud en minder op vorm. Gericht op inhoud, hoe voelt het, wat gebeurt er intern, innerlijke gewaarwording, innerlijke alchemie. Dat is wat er centraal staat bij Wei You Taijiquan en niet de vraag: "Welke stapjes, stukjes uiterlijke vorm, heb ik deze les geleerd.

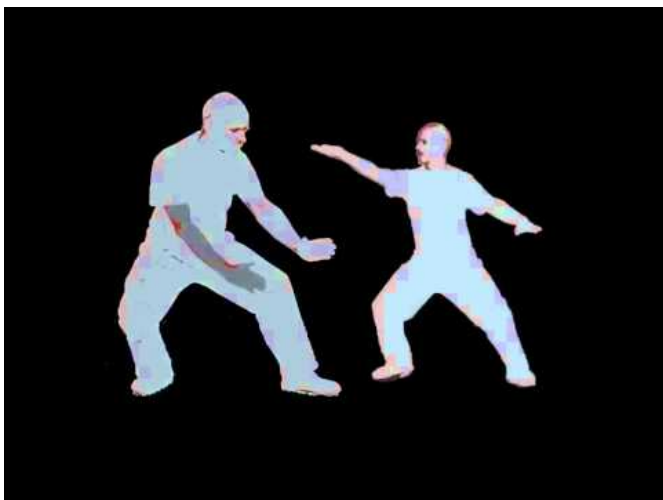
Dan nu na deze korte inleiding het vervolg van de oorspronkelijke tekst van augustus 2012.

In het nu volgend artikel zal ik een poging wagen, om een kort, zo eenvoudig mogelijk, doch waarheidsgetrouw antwoord te formuleren rechtdoende aan de Taoïstische traditie. Ook in overeenkomst met mijn eigen ervaring de afgelopen 30 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 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. 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, 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 stopt 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 klik op de foto hierboven. 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, zelfkennis, gemoedstoestanden etc. Of met andere (taoïstische) woorden; alle burgers, landschapselementen zoals wegen (o.a. de wegen van Qi die in het Westen abusievelijk meridianen \*, worden genoemd), bergen, beken, rivieren, meren etc. nemen de voor hun, in hun onderlinge samenhang, beste positie in. Zodoende maken ze hun natuurlijke functie optimaal manifest.

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 klik op de foto hiernaast. Dit is een filmpje opgenomen in Weert in 1990 door cineast Ton Nijssen. Jo en zoon Ruud demonstreren daar o.a. de 24 Yangstijl, Beijing vorm.

Zomaar wat bewegingen maken, zoals bijvoorbeeld wandelen en zwemmen, is goed, mits deze bewegingen overeenkomen met wat je lichaam ook aan 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 (zie de vorige uitgave van deze nieuwsbrief) 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*.

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 inademen?

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 bloedsomloop op die plek danig verstoord wordt. Je hand ontspannen is relatief eenvoudig en de bloedsomloop 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* .... als energie training. Qi - adem heeft helende effecten in het lichaam. Brengt balans tussen kracht en ontspanning.

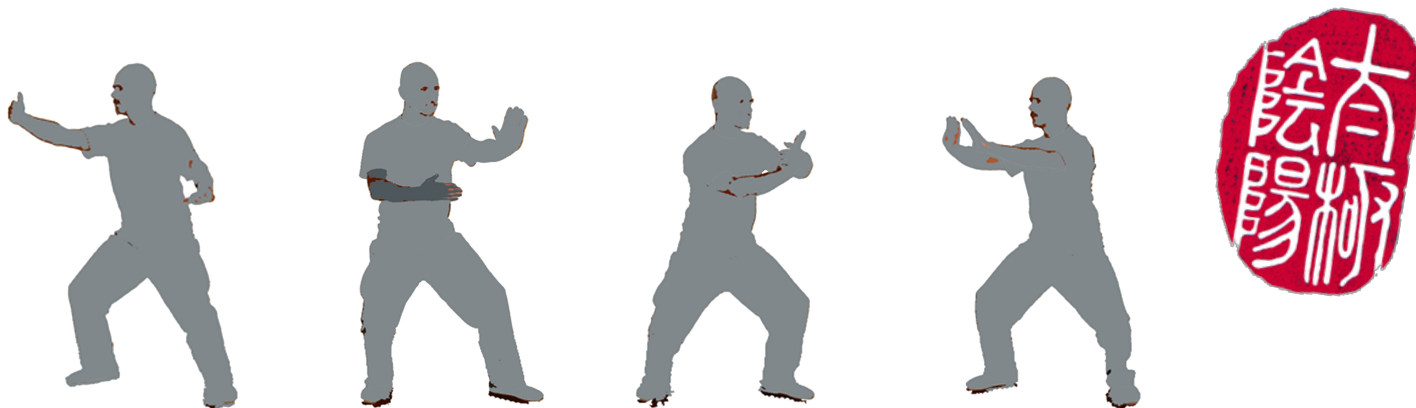
*Qi - voeding* komt, naast de ademhaling, van; eten, spraak / discussie, indrukken zoals bijvoorbeeld het kijken naar een schilderij etc. Dit allemaal zijn activiteiten die energie in een bepaalde vorm mee naar binnen nemen.

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!

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.



Jo Weyden (Wei You)

Wessem 29 augustus 2012

Tot slot.

Dit is dan de update van de uitgave:

‘Taijiquan-Qigong-Jingong, Wessem september 2022’.

Voor meer informatie raadpleeg ook de website, [www.taijiquanlimburg.nl](http://www.taijiquanlimburg.nl)

Daar is ook een verwijzing te vinden naar mijn E-BOOK taijiquan.