

De vier tijgers van Taijiquan

Door Kris Oosting met illustraties van Jean Chin

De vier tijgervormen in taijiquan zijn zeer interessant. Het begint vriendelijk, maar eindigt met een wat lastige situatie voor de tijger. We dragen de tijger eerst naar de berg. Daarna slaan we de tijger en gaan we op hem zitten. Het eindigt met het schieten van de tijger.

De tijger is de koning van alle dieren. Het Chinese karakter Wang - koning - is over de tijger zijn gehele zwartgestreepte bruine lichaam geschreven.

De tijger is bekend in noord China en kon wel 2 tot 3 meter lang worden. Vroeger werd er op de tijger gejaagd. Hier was grote moed voor nodig en eindigde vaak slecht voor de jager.

Een schildering van de daoïst Chang Tao-Ling zittend op een tijger wordt vaak gebruikt om kwade geesten te verdrijven.

De witte tijger is bekend in Feng Shui en we kennen allemaal het teken tijger in de Chinese astrologie.

Over dit prachtige dier kun je boeken vol schrijven, echter in dit artikel beperken we ons tot de vier tijgers in taijiquan.

Meester Tang Wei noemt in zijn lessen vaak de belangrijkheid van de tijgers. Ook toonde hij meerdere malen een video over een beroemde Chinese vechter die met een tijger vecht. Er is dus iets met de tijger 'aan de hand'.

Meester Tang vertelt vaak dat zijn leraar, meester Jiang Yu Kun [1], vaak benadrukte dat je naast het oefenen ook zelf onderzoek moet doen. Waar Yang is moet Yin zijn. Meester Tang onderstreepte dit op subtiele wijze door ons een voorblad te geven met een foto van meester Jiang Yu Kun en de Chinese karakters die 'Taijiquan research' betekenen. De kaft is er, nu de inhoud.

Dit artikel gaat over een paar van mijn bevindingen tijdens mijn zoektocht naar de tijgers.

De namen van de vormen in de stijl betekenen vaak meer dan we weten. Ook de Chinese karakters zelf bevatten veel waardevolle informatie.

Diegene die Chinese geneeskunde (acupunctuur, kruidengeneeskunde, tuina) bestuderen kennen dit van de verplichte

虎



klassieken zoals de Su Wen, Ling Shu, Shang Han Lun en Wen Bing Xue.

Wij taiji-ers kennen het van de taiji klassieken. Korte zinnen en rijmpjes met een grote informatie dichtheid. Toch weer Yin en Yang.

Laten we eerst de tijgervormen op zich en daarna als samenhangend geheel bekijken.

Ik vond het zeer interessant te ontdekken dat iedere vorm een (levens)les bevat, maar dat ook de onderlinge volgorde van de vormen belangrijk is.

De Vormen

1. *Draag de tijger naar de berg (bao hu gui shan)*

Volgens Schorre [2] betekenen de karakters het volgende:

- Het karakter *bao*: dragen met de armen, omhelzen. Het karakter bestaat uit twee delen. Eén deel representeert een hand, het andere een foetus in de baarmoeder.
- Het karakter *hu*: tijger. Het karakter bestaat uit twee delen. Eén deel representeert de strepen van een tijger het andere deel benen van een persoon.
- Het karakter *gui*: terugbrengen, herstellen, teruggeven. Het karakter bestaat uit twee delen. Eén deel representeert aankomen bij een gemeenschap en het tweede deel een bezem.
- Het karakter *shan*: berg.

De karakters te samen hebben een rijke beeldspraak. In de Chinees medische klassieken wordt geschreven dat de dan tian bij vrouwen het gebied van de baarmoeder is. We brengen blijkbaar iets terug naar een belangrijke plaats. We brengen de qi naar ons centrum, naar onze dan tian. We omarmen iets en nemen het mee tijdens onze tocht naar de top van de berg - onze eigen groei.

2. Sla de tijger (*da hu*)

Volgens Schorre [2] betekenen de karakters het volgende:

- Het karakter *da*: dit karakter heeft vele betekenissen. Een aantal zijn: slaan, breken, vechten, bouwen, tekenen, verven, vangen, jagen, ontvangen, doen, gebruiken, etc. Verder is het een werkwoord gebruikt voor Taiji, balspelen, meditatie, etc. Het karakter stelt een hand met een spijker voor.
- Het karakter *hu*: zie 1.

Wanneer we de tijger zien als een metafoor voor onze Taiji energie, kunnen we in deze vorm zien: het leren gebruiken van qi. We doen de Taiji (Yin-Yang), er is dus interactie gaande. We slaan het, vechten ermee, ontvangen het, gebruiken het en leren iets op te bouwen. Interessant!

3. Zit op de tijger (*kua hu*)

Volgens Schorre [2] betekenen de karakters het volgende:

- Het karakter *kua*: stappen, passen, voorbij gaan, uitblinken, overtreffen. Het karakter bestaat uit twee delen.

Eén deel representeert voet, het andere deel opscheppen, overdrijven, prijzen, grootspraak. Het tweede karakter bestaat zelf weer uit twee delen. Het ene betekent groot en het andere vrij ademen.

- Het karakter *hu*: zie 1.

De tijger is getemd. De Taiji (Yin-Yang) doet ons. Bewegen is als een tweede natuur geworden. We laten het gewoon gebeuren en oefenen geen controle meer uit. We bewegen zonder inspanning. Ook ademen we vrij. We gaan voorbij aan de basis en beginnen aan een nieuwe ontwikkeling.

4. Span de boog en schiet de tijger (*wan gong she hu*)

Volgens Schorre [2] betekenen de karakters het volgende:

- Het karakter *wan*: buigen, draaien. Het karakter bestaat uit twee delen. Het eerste deel stelt een boog voor en het tweede deel een hand die met draden werkt.
- Het karakter *gong*: boog.
- Het karakter *she*: schieten, richten op. Ook dit karakter bestaat uit twee delen. Het eerste deel stelt een lichaam, een persoon voor. Het tweede deel een hand.
- Het karakter *hu*: zie 1.

We zijn één met het doel en het doel is één met ons. Zhuangzi noemt dit de essentie van Dao. Dit is dat en dat is dit. Yin en Yang zijn in balans. Het hoogste niveau is bereikt. Een daoïstische gezegde is "hij die weet spreekt niet, hij die spreekt weet niet". Dat is de essentie van de vierde tijger. We zijn er gewoon. We zijn één met Taiji (Yin-Yang), één met onze omgeving, één met de kosmos en weer één met onszelf. Niets zeggen, maar gewoon doen.

De samenhang

Voor het nader bekijken van de samenhang tussen de tiggervormen maak ik gebruik van de traditionele Yangstijl 43 vormen. Deze bestaat uit drie delen, een opening, 43 vormen en een afsluiting. Deze vorm is door meester Jiang Yu Kun samengesteld en bevat nog veel van de originele details.

De vier tijgervormen kunnen in twee groepen worden verdeeld. Iedere groep bevat zelf weer twee tijgervormen. De eerste groep omvat de tijgers voor de gezondheid (Yin). De tweede groep bevat de tijgers voor de vechtkunst (Yang). Beide groepen hebben allebei twee tijgers. Dit geeft Yin in Yin, Yang in Yin, Yin in Yang en Yang in Yang.



We beginnen met de eerste groep, de groep die iets vertelt over de gezondheid. Voordat we de tijger naar de berg gaan dragen (bao hu gui shan) hebben we al veel (energetisch) werk verricht. Belangrijke vormen als qi shi, lan que wei, dan bian, ti shou shang shi, bai he liang chi, lou xi au bu, shou hui pipa en ban lan chui [3] gingen er aan vooraf en ze behoren zeker tot de belangrijkste. We zijn nu klaar voor de eerste tijger en deze is tevens de eerste vorm van deel twee. Deze tijger is als Yin in Yin. Hier is de les qi brengen naar de dan tian. Dit is tevens een eerste vereiste voor een goede gezondheid. Als er niet voldoende qi in de dan tian is, kan de qi ook niet door het lichaam stromen om daar goed werk te verrichten. Na deze tijger stoeien we verder met vormen zoals vuist onder de elleboog, verjaag de aap, schuin vliegen, naald op de zeebodem, open de waaier, wolkenhanden en hoog schouderklopje op het paard [3].

De tweede tijger slaan we, wat een representatie is van qi leren gebruiken. De qi kunnen we nu door ons lichaam laten stromen, door de Jing Luo (meridianen en vaten). Het maakt ons vitaal, krachtig en gezond. Dit is Yang in Yin. We vervolgen de vorm met belangrijke vormen als ye ma fen zong, yu nü chuan sou, jin ji du li en xia shi qi xing [4] en gaan daarmee over naar de tweede groep tijgers. De tijgers die iets vertellen over taijiquan als gevechtkunst.

Terwijl we rustig op de tijger zitten (de derde tijger), representeren we Yin in Yang. We hebben een basis opgebouwd om taijiquan nu als vechtkunst te gaan beoefenen. Als de qi eenmaal stroomt zijn we niet meer te stoppen en ook de shen groeit mee. We bewegen als of het een tweede natuur is. Een belangrijke eigenschap voor een martial artist. Na shuang bai lian, de dubbele lotuszwaai, komen we aan bij de vierde tijger en zijn we bijna aan het einde van de vorm.

We schieten de tijger en beseffen dat we één zijn met ons doel, met de kosmos, met Dao. Taiji beweegt ons met Yin en Yang in balans. We hebben het hoogste niveau bereikt als Taiji martial artist.

We sluiten de vorm af met de witte slang steekt zijn tong uit (bai she tu xin) wat ook betekent 'alle geheimen zijn nu verteld'.

De vormen zijn ieder een universum op zich, die weer componenten zijn van een groter geheel. Taijiquan voor de gezondheid (Yin) en als vechtkunst (Yang) zijn a.h.w. beiden vertegenwoordigd in de vier tijgers. Een taijiquan beoefenaar die alleen geïnteresseerd is in het gezondheidsaspect zal nooit een hoog niveau bereiken. Zo ook een taijiquan beoefenaar die alleen maar wil vechten. "Tàijíquán is in de eerste plaats een vechtkunst" zegt meester Feng Zhiqiang in T'ai Chi magazine vol. 25, nr 5. "Als basis is het beoefenen van taijiquan voor de gezondheid essentieel. Echter om een hoog niveau te bereiken moet je taijiquan

beoefenen als martial art" voegt hij toe in het artikel op pagina 12.

Als je goed kijkt heeft iedere beweging Yin-Yang balans, net als iedere vorm, de vormen t.o.v. elkaar en uiteindelijk de gehele stijl.

Probeer het voor je eigen vorm/stijl eens in kaart te brengen. De oefening alleen al zal je respect voor deze geweldige vechtkunst zeker vergroten.

Verder kun je de tijgers ook nog beschouwen als een representatie van wat je leert en wat je vaardigheden zijn.

Bijvoorbeeld: de eerste tijger staat voor het leren van de vorm (technisch, mechanisch). De tweede tijger staat voor de energetica in de vorm, d.w.z. soepel, ontspannen, gebalanceerd bewegen. De derde tijger staat voor pushing hands en de partnervorm en dus voor de interactie tussen twee mensen (reageren alsof het een tweede natuur is, is bij pushing hands wel erg handig!). En de vierde tijger staat voor het vrij vechten. Een gezegde in martial arts kringen is: "een goede vechter voelt de aanval i.p.v. het waar te nemen".

Inmiddels is de tijger een beschermd dier en zullen we het met respect naar de berg dragen, niet meer slaan, voorzichtig er op gaan zitten en bewust er naast schieten. It's all in the Mind.

Veel succes met je eigen onderzoek in de wondere ultieme wereld van taijiquan.

[1] Meester Jiang Yu Kun, werd in 1913 in Hangzhou (provincie Zhejiang) geboren en overleed in 1981. Op zevenjarige leeftijd begon hij onder leiding van zijn oom met de Wushu training. Hij leerde de Yangstijl van Yang Cheng Fu die op dat moment les gaf aan het Wushu instituut van de provincie Zhejiang.

Jiang Yu Kun slaagde voor het toelatingsexamen van het Nanjing China Central Wushu instituut waar hij naast Taijiquan ook Baqua en Xingyi Quan van Jiang Rong Qiao en Huang Bo Nian leerde.

In deze tijd leerde hij vele aspecten van het Wushu, waar onder de Kunst van het Wudang-zwaard van Huang Yuan Xia.

Jiang Yu Kun beheersde veel aspecten van de interne kunst, maar vooral Da Jia (Large Frame) en Xiao Jia (Small Frame) van de Yang-stijl, Taiji Jian (zwaard) en de beroemde Wudang zwaardkunst. Meester Tang Wei heeft lang en intensief bij meester Jiang Yu Kun gestudeerd.

[2] Schorre, Jane, How to grasp the birds tail, 1997. Een boek die iedere taiji-er op de boekenplank moet hebben staan.

[3] Voor diegene die de Chinese vormnamen nog niet kennen: beginvorm, grijp de staart van de mus, enkelvoudige zweep, til de handen op, de witte kraanvogel spreidt de vleugels, strijk langs de knie en stap uit, bespeel de luit en ombuigen afweren en stoten.

[4] zhou di chui, dao nian hou, xie fei shi, hai di zhen, shan tong bei, yun shou, gao tan ma.

[5] spreidt de manen van het wilde paard, het jade meisje werkt met de schietspoel, goudenhaan staat op één been, en lage houding met vorm de 7 sterren.