

# De vijf principes van Yin en Yang

Door Kris Oosting

**Yin en Yang behoren tot de belangrijkste principes van het universum. In ieder geval tot het Chinese universum. Alles is gebaseerd op Yin en Yang. Geen wonder dat je het dan terug vindt in Qigong, de Yi Jing, Chinese geneeskunde en natuurlijk Taijiquan.**

**Er wordt gezegd dat als je de principes van Yin en Yang doorgrond hebt, je alle bewegingen in het Taijiquan begrijpt.**

## Inleiding

Het begrip Yin[1] en Yang[2] bestaat al heel lang. Het blijkt het eerst te zijn beschreven in de Yi Jing (I Tsjing) rond 700 voor Christus! De Yin-Yang school was zeer actief tussen 400-250 BC. We hebben dus met een principe, een concept, een manier van denken te maken die zeker meer dan 2500 jaar is gebruikt en verfijnt.

De Chinezen hanteren een ander denkmodel dan Westelingen. Met het Westerse denkmodel is het moeilijk, zo niet onmogelijk, om de Chinese manier van denken en redeneren te verklaren. Bijvoorbeeld het Westers wetenschappelijk verklaren van Chinese geneeskunde is nog steeds een uitdaging. Appels worden helaas met de bekende peren vergeleken.

Je zou kunnen zeggen dat de Chinezen circulair denken en de Westelingen lineair. Chinezen beschrijven en verklaren, Westelingen stoppen dingen in 'doosjes'.

Het Westers denken is gebaseerd op Aristoteles: bijvoorbeeld  $A = B$ . Dus 'de tafel is vierkant' en 'de tafel is rond' kan niet.

Het Chinese denken is o.a. gebaseerd op principes als Yin en Yang. Bijvoorbeeld A kan ook best wel niet-A zijn. De tafel is vierkant en een beetje rond. Ieder 'ding' kan zichzelf en zijn tegengestelde zijn ...Wauw! Een schilderij dat steeds vollediger wordt. Een verfje hier en een verfje daar.

Yin en Yang staan ook voor de twee oerkrachten die de basis zijn voor het ontstaan van het universum en alles daarin.

Hoofdstuk 42 van de Dao De Jing[3] van Lao Zi beschrijft het:

*"De Weg genereert het Ene;*

*Het Ene genereert de Twee;*

*De Twee genereert de Drie;*

*En de Drie genereert het leven aan de tienduizend dingen.*

..."

"Het Ene" is een andere naam voor Dao als het ultieme begin van Hemel en Aarde. In de Chinese taal betekent "Het Ene" ook absolute uniekheid en harmonie. Welke natuurlijk weer aspecten van Dao zijn.

"de Twee" staat voor Yin en Yang.

"de Drie" staat voor de interactie tussen Yin en Yang. Uit deze interactie ontstaan de tienduizend dingen [11].

Ook wordt "de Drie" beschreven als de drie soorten Qi[4] t.g.v. de interacties van Yin en Yang. De eerste soort is het de Yin Qi die de Yang Qi 'verplettert'. De tweede soort is het de Yang Qi die de Yin Qi 'verplettert'. En de derde soort beschrijft de balans tussen Yin Qi en Yang Qi als een harmonieus geheel.

berg }  
vrouw }  
onder }  
dak }  
陰 } wolk  
figuur 1

Zie je al iets van bovenstaande terug in Tui Shou (Pushing Hands) of in de partnervorm[5]?

berg }  
陽 } zon  
stralen }  
figuur 2

## Zon, maan en berg

Het karakter voor Yin in traditioneel Chinees bevat een berg, een wolk en mensen onder een dak (figuur 1). En wordt vertaald als de schaduwzijde van de berg. Het karakter voor Yang bevat een berg, een zon en zonnestrallen en wordt vertaald als de zonzijde van de berg (figuur 2).

berg }  
陰 } maan  
figuur 3

In het hedendaagse Chinese schrift is het karakter voor Yin een berg met een maan en het karakter voor Yang een berg en een zon (figuur 3 en 4).

berg }  
陽 } zon  
figuur 4

## Yin en Yang correspondenties

Yin en Yang worden vaak behandeld als tegengestelden. Maar dat is niet helemaal correct. Ze zijn bepaalde aspecten van iets. Als je bijvoorbeeld vraagt "wat is dit kopje half gevuld met lauw water, yin of yang?", dan moet het antwoord zijn "ten opzichte van wat?".

Het onderstaande tabel geeft een klein overzicht.

YIN	YANG
nacht	dag
vrouw	man
0	1
chronisch	acuut
rechts	links
rust	activiteit
lichaam	geest

ruimte	tijd
voor	achter
leeg	vol
intrekken	uitstrekken
opwaarts	neerwaarts
zacht	hard
verdedigen	aanvallen
sluiten	openen
binnen	buiten
inademen	uitademen
koud	warm
vlak	rond
bloed	qi
bleek gezicht	rood gezicht
nat	droog
langzaam	snel

### De vijf principes

Yin en Yang zijn zeer principieel. De vijf principes die ze er op na houden zijn:

#### 1. Alles heeft een Yin-kant en een Yang-kant.

Bijvoorbeeld vrouw en man, nacht en dag, koud en heet, etc.

2. Elk Yin- en Yang-aspect kan steeds weer opnieuw in Yin en Yang verdeeld worden. Alles bevat een zaad van de tegenstelling (het kleine stipje in het symbool). Bijvoorbeeld: Overdag is Yang. De zonzijde van de berg is nu Yang in Yang en de schaduwzijde is Yin in Yang. 's Nachts is Yin en dan is de maanzijde van de berg Yang in Yin en de schaduwzijde Yin in Yin.

Bij taijiquan is de duwende arm Yang, maar de ontspannen lichtgebogen elleboog van de duwende arm is de Yin in de Yang.

Stel je houdt twee handen boven elkaar. Rechterarm is boven met de handpalm omlaag gericht en de linkerhand onder met de handpalm omhoog gericht [6]. Wat is dan het Yin en Yang sommetje? Rechts = Yin. De handpalm omlaag is Yin. Maar omdat de rechterarm boven de linker is heeft het een Yang aspect. Links = Yang. Handpalm omhoog = Yang. Arm onder de andere = Yin aspect. Rechts t.o.v. links is in balans. Handpalmen t.o.v. elkaar zijn in balans.

Deze regel geeft ook aan dat niets absoluut is, maar relatief.

Ook vind je dit principe terug in het bewegen. Bijvoorbeeld: een beweging naar voren heeft een intentie om terug te gaan. Bij Tui Shou wordt dit principe gebruikt.

3. Yin en Yang scheppen elkaar. Yin kan niet bestaan zonder Yang en Yang niet zonder Yin. Bijvoorbeeld: Dag wordt nacht en nacht wordt weer dag.

Meester Tang Wei verwoordt het in zijn lessen als volgt: "Als het lichaam rustig is wil de geest

(shén) bewegen. Als het lichaam beweegt is de shén rustig".

4. Yin en Yang controleren elkaar. Er is een dynamisch evenwicht.

Ook dit principe kennen we in Tui Shou en de partnervorm.

5. Yin en Yang gaan in elkaar over. Interne conditie moet rijp zijn en de tijd moet er rijp voor zijn. Dit geeft aan dat er een bepaalde toestand moet gelden en dat het niet zo maar op ieder willekeurig tijdstip gebeurt. Ook dit principe kennen we in Tui Shou en de partnervorm.

'Huiswerk': lees hoofdstuk 11 en 36 van de Dao De Jing.

### De vier verstoringen

Niet alles is koek en ei in Yin en Yang land. Af en toe kan het er behoorlijk ruig aan toe gaan. De Chinese arts probeert Yin en Yang zo goed mogelijk in balans te brengen wanneer een patiënt bij hem/haar komt. Tijdens Tui Shou proberen we juist het balans te verstoren op een manier die tot overwinning leidt. In de partnervorm lijkt het erop dat het Yin-Yang balans wordt verstoort, maar het is eigenlijk een 'lichamelijke manifestatie' van regel 3, 4, en 5 van de vijf principes.

Wat kan er dan verkeerd gaan?

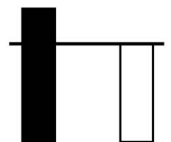
Figuur 5 toont de ideale situatie - balans.



figuur 5

1. Te veel Yin = volte beeld van Yin (figuur 6). D.w.z. een te veel aan Yin consumeert Yang.

Bijvoorbeeld: je gaat terug in een beweging (in Tui Shou) en van buiten 'helpt' iemand je. Hierdoor ga je te ver terug en verlies je je balans en de mogelijkheid om iets terug te doen (Yang). Dit is een exces situatie. Er wordt immers iets toegevoegd.



figuur 6

2. Te veel Yang = volte beeld van Yang (figuur 7). D.w.z. een te veel aan Yang consumeert Yin.

Bijvoorbeeld: je geeft een stoot. De verdediger is handig en voegt iets Yang aan de beweging toe. Neen, niet met een theelepeltje, maar stapt iets opzij en duwt licht mee met de beweging. Hierdoor schiet je verder naar voren en verlies (alweer) je balans. Dit is ook een exces situatie. Ook hier wordt iets aan toegevoegd.



figuur 7

3. Te weinig Yin = leegte beeld van Yin (figuur 8). D.w.z. er is relatief te veel Yang. Noemen we ook wel 'vals Yang beeld', want Yang is niet gewijzigd.

Bijvoorbeeld: Een stoot uitvoeren waarbij de stand (gong bu) te klein is en men staat te ver over de knie. Het ziet er uit als een aanval, maar is het niet echt. Door de te kleine stand (= basis = Yin) ziet de aanval er bedrieglijk Yang uit, echter stort zo in elkaar. Deze stand zie je vaak bij beginnende taiji-ers. De benen zijn nog niet sterk genoeg en tijdens de grotere standen zetten ze de voet niet ver genoeg weg. Om toch het 'grote stand gevoel' te krijgen wordt de knie te ver over de teen bewogen. Hierdoor krijg je niet alleen een instabiele houding (te weinig Yin dus), maar ook nog eens knieblessures. Dit is een deficiënte situatie. Er is immers een te kort.



figuur 8

4. *Te weinig Yang = leegte beeld van Yang* (figuur 9). D.w.z. er is relatief te veel Yin. We

noemen dit ook wel een 'vals Yin beeld'. Dit is ook een deficiënte situatie.

Bijvoorbeeld: de duw met de hand in gong bu stand in de vorm 'strijk langs de knie en stap uit (lao xi au bu). Beoefenaren die te veel de nadruk op ontspanning

leggen. D.w.z. de gong bu stand is redelijk goed (af gezien van het iets te veel gebogen achterste been), de romp geheel recht op of soms iets naar achteren hellend met de duwende arm zeer gebogen (twee derde of minder gestrekt). Een geval van te weinig Yang.

In deze stand is de duw een 'aanvallende' beweging, dus Yang. Een correcte basis - de stand - is Yin en een correcte duw - bovenlichaam iets naar voren en arm nagenoeg gestrekt - is Yang.

Het bovenlichaam is iets naar voren omdat dan de Qi beter van voet via rug naar de hand kan stromen en het vormt de Yinne ondersteuning voor de Yange beweging van de arm. Als het ware een counter beweging die de twee krachten - je eigen duwende arm en de tegenstander die je raakt - in balans houdt.

#### **Pak een bal**

Een taiji-vorm moet in zijn geheel in Yin en Yang balans zijn. Bijvoorbeeld in de traditionele Yangstijl 43-vormen[7]. Hier doe je in vorm 4 (de witte kraanvogel spreidt zijn vleugels) een Yange beweging met de linkerarm. In vorm 11 (vuist onder de elleboog) zit de Yinne tegenhanger en is de 'beweging' weer in balans. Dus als je een taiji-stijl wilt analyseren, dan moet je met dergelijke mogelijkheden rekening houden. Yin en Yang zijn soms verdeeld over twee verschillende vormen.

In de traditionele Yangstijl 43-vormen zit in de beginvorm (Qi Shi[8]) twee bewegingen die lijken op het pakken van een bal. Eén aan de rechterzijde en één aan de linkerzijde. Deze gehele beginvorm is prachtig als je het bekijkt door de Yin-Yang bril. Je begint met beide voeten parallel. In deze stand adem je rustig in en uit en ontspan. Het is Wu Ji[9]. Dan ga je bewegen. Polsen omhoog en voet opzij. Dit is de geboorte van Yin en Yang. Je gaat door met de 'tegengestelde krachten' en komt aan bij de eerste bal aan de rechterzijde. Hiermee vorm je de Tai Ji Tu[10] van de voorhemelse periode. Daarna vervolg je de beweging en kom je aan bij de bal aan de linkerzijde en vorm je de Tai Ji Tu van de nahemelse periode.

Zo zie je hoe belangrijk Yin en Yang is. Probeer als oefening je eigen stijl of vorm eens te analyseren in Yin en Yang.

Begin van boven naar beneden. D.w.z. van grof naar fijn, van overzicht naar detail. Je zult ontdekken dat je heel ver kunt gaan. Als je dat eenmaal gedaan hebt, zal Taiji nooit meer het zelfde zijn!

#### **Dubbelzwaar?**

Neen, hiermee wordt niet overgewicht bedoeld natuurlijk. Iedereen kan Taiji doen en eerst afvallen is niet nodig. Dubbelzwaar is een principe, een concept, wat vaak wordt genoemd, maar niet altijd even duidelijk beschreven. Wat is het dan? Zou je er raar van op kijken als je het kan omschrijven als een verstoring in Yin en Yang? Na de bovenstaande principes en verstoringen is het duidelijk.

#### **Uitdaging**

Yin en Yang zien er op het eerste gezicht vrij eenvoudig uit. De Westers wetenschappelijke houding is vaak ook een van minachting en onbegrip. Hoe kunnen twee 'woordjes' nu zo veel betekenis in zich dragen.

Probeer het. Je zult zien dat Yin en Yang een uitdaging vormen, frustrerend kunnen zijn en een mysterie als je doorgaat met je reis (onderzoek). En zoals iedere reis op weg naar de tienduizend dingen, begint je reis in Taiji met een, twee en drie [3].

[1] Pinyin schrijfwijze: Yīn, een eerste toon op de i.

[2] Pinyin schrijfwijze: Yáng, een tweede toon op de a.

[3] dao sheng yi, yi sheng er, er sheng san, san sheng wan wu

[4] Qì, een vierde toon op de i, vertaald als levensenergie, gas, etc. In een volgend artikel meer hierover.

[5] Tuī Shǒu: (eerste toon op i, derde toon op o) betekent pushing hands. Partnervorm: 88 bewegingen die je samen uitvoert. Ieder doet 44 bewegingen. Dan wordt er gewisseld en doet ieder nogmaals 44 bewegingen.

[6] In veel vormen ergens in het begin. Zie ook 'pak een bal' in dit artikel.

[7] Traditionele Yangstijl 43-vormen van Jiang Yu Kun. Deze stijl wordt door meester Tang Wei in Nederland gegeven.

[8] Qǐ met derde toon, Shì met vierde toon. Betekent letterlijk 'beginvorm'.

[9] Wú Jí, beide een tweede toon. Betekent het uiterste niets, 'boundless', 'limitless'.

[10] Tàì Jí Tú (vierde, tweede en tweede toon) betekent 'grootste ultieme symbool'. Ook wel het 'Yin-Yang symbool' genoemd.

[11] Vertaling uit 'The Classic of the Dao - a new investigation', Wang Keping, Foreign Languages Press Beijing, 1998.

[12] Yì Jīng (vierde toon, eerste toon): Het boek der verandering.