

ShenBUQI® International

NanPai TaiJi

南 派 太 极

Shen Zhengyu

NánPài Tàijí
南派 太极

naar de oorspronkelijke uitgave

Taiji 37

Nanpai Taijiquan

Copyright © 1996 Dr. Shen Hongxun

New Edition June 2000

Buqi Institute International

Gent Belgium

Auteur:

Tekst:

Shen Zhengyu

Shen Zhengyu

Jef Smits

Jef Mertens

Theo Deceulaer

Ontwerp omslag:

Fotografie

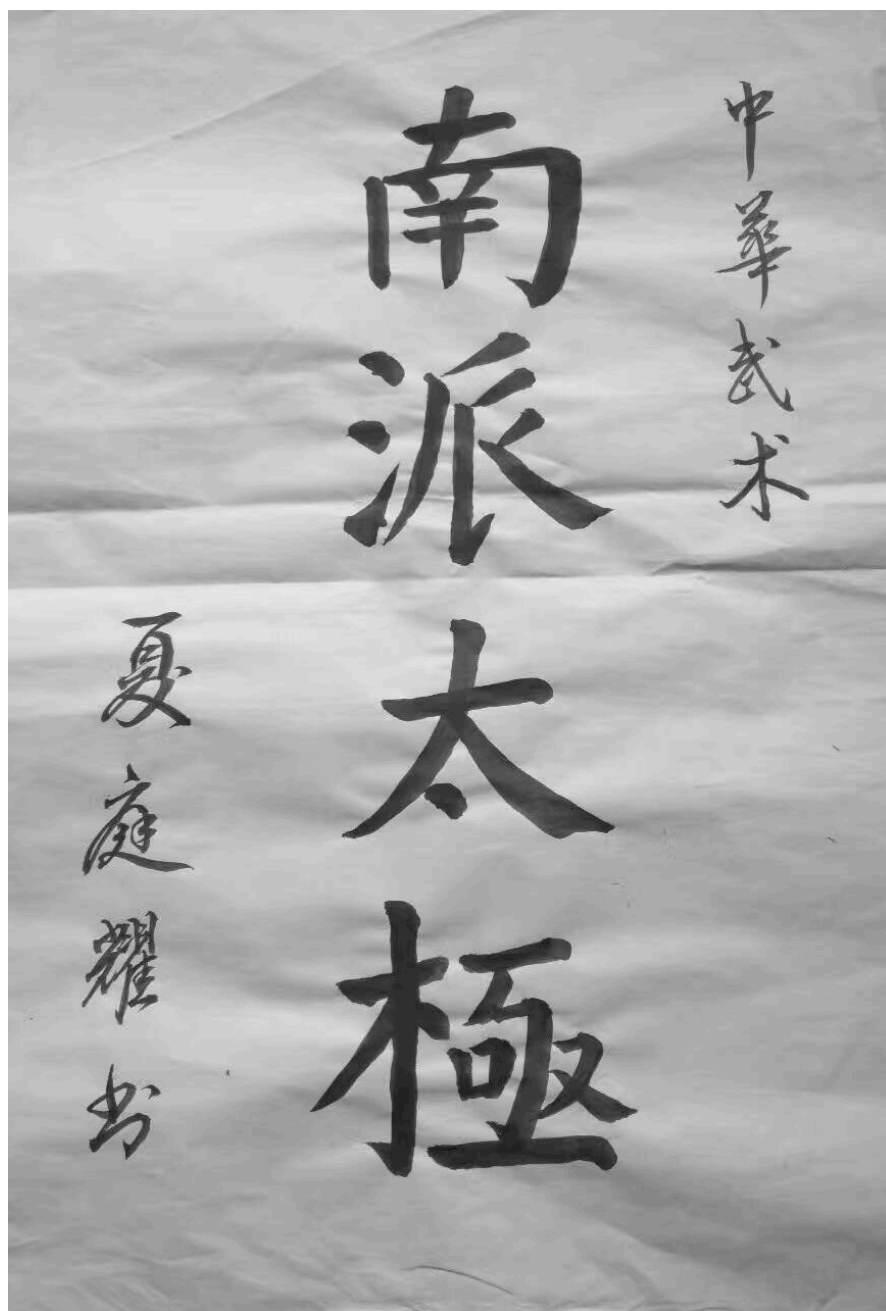
Jef Smits

Roger Clijnen

Shen Zhengyu

Copyright © April 2018, Shen Zhengyu, Edegem, België

Alle rechten voorbehouden. Dit boek mag niet gereproduceerd worden, noch in zijn geheel noch gedeelten ervan, door fotokopie, printen of eender welk ander middel.



Copyright © Xia Tingyao 夏庭耀



opgedragen aan mijn grootvader
Xia Zixin 夏自新 (1902 - 1978)

Shen Zhengyu



Dr. Shen Hongxun 沈洪训 (1939 - 2011)
"Taiji is more than just a name."

∞

NánPai TaiJi



Shen Zhengyu 沈征宇(1965)

Inhoud

Voorwoord	12
Inleiding	14
1 Lichaam - Energie - Bewustzijn	17
2 Zevenendertig Houdingen	21
2.1 Naamgeving	24
2.2 Beschrijving	27
2.2.1 WúJí ZhànZhuāng	28
2.2.2 TàiJí ZhànZhuāng	30
2.2.3 LǎnZhāYī Péng	32
2.2.4 LǎnZhāYī Lǚ	34
2.2.5 LǎnZhāYī Jǐ	40
2.2.6 LǎnZhāYī Àn	42
2.2.7 DǎnBiān	46
2.2.8 TíShǒu	48
2.2.9 BáiHè LiángChì	52
2.2.10 LǒuXī ÁoBù	54
2.2.11 HǎiDì ZhēnZhū	56
2.2.12 Shān Tōng Bèi	58
2.2.13 PīShēn Chuí	60
2.2.14 BānLán Chuí	62
2.2.15 Fēn Jiǎo	68
2.2.16 Dèng Jiǎo	70
2.2.17 Zāi Chuí	72
2.2.18 JīnJī DúLì	74
2.2.19 DàoNiǎn Hóu	76
2.2.20 YěMǎ FēnZhōng / XíFěi	82
2.2.21 Yún Shǒu	84
2.2.22 BàoHǔ GuīShān	88
2.2.23 YùNǚ ChuānSuō	92

2.2.24 ZhǐDǎng Chuí	94
2.2.25 BǎiLián Tuǐ	96
2.2.26 WānGōng ShèHǔ	102
2.2.27 TuìBù KuàHǔ	104
2.2.28 ShǒuHuī PíPá	106
2.2.29 Xià Shì	110
2.2.30 QīXīng Chuí	112
2.2.31 Gāo TànMǎ	114
2.2.32 ChuānZhǎng	116
2.2.33 Dǎ Hǔ	118
2.2.34 ShuāngFēng Guànrǎo	120
2.2.35 ZhǒuDǐ Chuí	122
2.2.36 RúFēng SìBì	124
2.2.37 ShíZì Shǒu	128
2.2.38 Hé TàiJí	134
3 Handen en voeten	136
3.1 Lichaamshoudingen	137
3.2 Handposities	143
3.3 Voetposities	157
3.4 Beenstanden	160
3.5 Stappen	178
3.6 Ademhaling	190
4 NánPài TàiJíQuán	193
4.1 Een vorm aanleren	194
4.2 Enkele aandachtspunten	198
4.3 Naamgeving	201
4.4 Blokschema	203
4.5 Beschrijving	204
4.6 Een wiskundige formule	293
5 Xia Zixin	295
6 Dr. Shen Hongxun	296
7 Shen Zhengyu	299
8 Bibliografie	300

Voorwoord

Dr. Shen Hongxun speelde vaak met het idee zijn boek Taiji37 Nanpai Taijiquan te herwerken en opnieuw uit te geven. Maar nooit was hij volledig tevreden met het resultaat. Zijn voorbereidende nota's heb ik herwerkt en aangevuld met eigen ervaringen en inzichten.

Op het einde van de 19de eeuw ontwikkelden zich in China verschillende stijlen taijiquan. De zuidelijke stijl analyseerde staande houdingen en bewegingen uit de natuur, het dagelijkse agrarisch leven en verbond deze op een spontane manier tot een taijiquanuitvoering. De noordelijke stijlen legden strakke taijiquanvormen vast. Principes en kernzinnen werden gedefinieerd. Tegelijkertijd verschoof de nadruk van de martiale gevechtsopleiding naar het bevorderen van de gezondheid.

Vastgelegde opeenvolgende houdingen en overgangen, de vorm, zijn een hulpmiddel. De korte vorm NánPài TàìJíQuán bestaat uit een 37-tal bewegingen.

Intentie en mentale kracht richten de uitvoering. De innerlijke energetische bewegingen, al dan niet spontaan geïnduceerd, zijn sterk persoonsgebonden. Individuele evolutie en niveau maken dan ook van elke vormuitvoering een uniek gebeuren.

Welke vorm of welke stijl je ook beoefent, steeds ben je op zoek naar de ontwikkeling van taijikrachten. Je leert deze toepassen in 'de drie kunsten': lichaamskunsten, helende kunsten, martiale kunsten.

De ware kennisoverdracht gebeurt van mond naar oor en de directe informatietransmissie tussen meester en leerling. Het lichamelijk doen, voelen en ervaren is de toetssteen. Het volgen van een opleiding en het volhouden van oefening worden sterk aanbevolen. “Als de leerling klaar is, verschijnt de Meester”. Taijiquan leer je niet uit een boek, maar begint zoals deze oude spreuk aangeeft met het zoeken naar een goede leermeester. Taiji betekent onbeperkte ontwikkeling; zowel van de beoefenaar als van het systeem. Dit boek over taiji is dan ook slechts een geheugensteuntje, een momentopname, een mogelijk startpunt of een naslagwerk voor verdere verdieping en evolutie; geen eindpunt.

Graag wil ik mijn dank uitdrukken aan alle mensen die bijgedragen hebben tot de realisatie van dit boek. In het bijzonder dank ik mijn oom Xia Tingya voor zijn NánPai Tàijí calligrafie.

Shen Zhengyu, Edegem 21 april 2018

Zevenendertig Houdingen

太极南派 三十七势

Als je een rij wachtende mensen observeert, merk je vele manieren van staan. Een goede staande houding geeft je stabiliteit en kracht om lang te staan en de mogelijkheid om al stappend snel en efficiënt over te gaan naar een andere houding.

Het Chinese woord Bù (步) betekent zowel een staande houding als de stapbewegingen tussen een begin- en eindhouding. Het gebruik van staande houdingen (ZhànZhuāng 站桩), geïnduceerde spontane bewegingen en doelbewust gerichte bewegingen vormden in de ontwikkeling van taijikrachten een wezenlijk onderdeel bij de traditionele en meestal zeer geheime familieopleidingen. Deze techniek kwam tot stand in de zuidelijke taijiquanschool (NánPài 南派) en werd later geïntegreerd in de noordelijke taijiquanschool (BěiPài 北派).

Bewegen vanuit een aangenomen staande houding wordt veroorzaakt door de combinatie van optimale spierontspanning en doelgerichte intentie. De bewegingskracht ontstaat vanuit de geactiveerde dantians (丹田) en is een volledige reactie van lichaam en geest op dat wat is. Het innerlijk gebeuren komt tevoorschijn in de uiterlijke beweging. Deze reactie leidt tot een volgende houding welke op haar beurt een nieuwe beweging initieert. Een vorm ontstaat. Door de beheersing en het richten van energiekracht worden taijikrachten (TàijíJìn 太极劲) ontwikkeld.

Zevenendertig houdingen, gebaseerd op de vijf staprichtingen en de acht basishoudingen (TaiJi13), bepalen het studiemateriaal en worden ook wel TaiJi37, SiMingPai of NánPài Tàijí genoemd.

Wanneer houdingen en bewegingen op deze manier geoefend worden, openen ze verschillende energiekanalen en worden qi-circulaties geactiveerd. Dit heeft een gunstige invloed op de lichamelijke, emotionele en mentale gezondheid.

Vanuit de staande houding 'zink' je in de grond, maak je contact met de opwaartse aardekracht, worden de dantians geactiveerd en ontwikkel je energiekracht. In de beweging leer je de energiekracht te beheersen, te richten en te doseren. Enkel op het juiste moment, op de juiste plaats en juist voldoende gedoseerd, wordt een kracht doeltreffend en efficiënt ingezet en verkrijgt de beweging het optimale effect.

Een staande houding is een momentopname binnen een beweging. Een beweging is een aaneenschakeling van houdingen. Vanuit de dynamiek van een beweging worden de houdingen bestudeerd. Sommige houdingen en bewegingen worden zowel links als rechts uitgevoerd. Sommige bewegingen zijn moeilijk terug te brengen tot een staande houding.

De essentie van NánPài Tàijí wordt verwoord in het beroemde gedicht Zhēn Yì Lún - Het Lied van de Ware Betekenis -, een gedicht dat Dr. Shen Hongxun nauw aan het hart lag. Het roept een overweldigend beeld op van volledige overgave en opgaan in de natuur, zonder vorm, transparant en leeg, staand in het leven.

Zhēn Yì Lún

真義論

翻江播海
應物自然

虎吼猿鳴
無形無象

盡性立命
西山懸磬

水清河靜
全體透空

Onzichtbaar, zonder vorm, je lichaam leeg en transparant.
Ga op in de natuur zoals een gigantische rots,
zoals een brullende tijger, een krijsende aap,
zoals helder water, een heldere rivier,
zoals woeste stromen en zeeën.
Verander jezelf en sta vrij
in een nieuw leven.

bron : Taiji 37 NanPai Taijiquan pag.7 Dr. Shen Hongxun June 2000
herschikking van de karakters : Dr. Shen Hongxun
vermoedelijke auteur : Song Shiming - The poem of Siming Pai Taiji

2.1 Naamgeving

Lichaamshouding Lichaamsbeweging		Stand
WúJí ZhànZhuāng	WuJi Staande houding	Xiǎo MǎBù
Tàijí ZhànZhuāng	Taiji Staande houding	Xiǎo MǎBù
LǎnZhāYī Péng	Dij uit / Weer af	Xiǎo GōngBù
LǎnZhāYī Lǚ A	Reik ver	Xiǎo GōngBù
LǎnZhāYī Lǚ B	Duw in de grond	ZhōngDìngBù
LǎnZhāYī Lǚ C	Trek terug	ZuòBù
LǎnZhāYī Jǐ	Wring	Xiǎo GōngBù
LǎnZhāYī Ān A	Duw de berg	Xiǎo GōngBù
LǎnZhāYī Ān B	Duw de berg	Xiǎo GōngBù
DānBiān	Enkelvoudige zweep	Dà GōngBù
TíShǒu A	Hak omhoog	ChèBù
TíShǒu B	Hak omlaag	ChèBù
Báihè LiángChì	Spread de vleugels zoals de witte kraanvogel	XiānRénBù
LōuXī ÀoBù (R+L)	Veeg de knie	Xiǎo GōngBù
HǎiDì ZhēnZhū	Haal een waardevolle parel op van de zeebodem	ZhōngDìngBù
Shān Tōng Bèi	Bliksem door de rug	Dà GōngBù
PīShēn Chuí	Sla neerwaarts met de rug van de vuist.	ChèBù
BānLán Chuí A	Wring de arm	YúYìBù
BānLán Chuí B	Blokkeer de elleboog	YúYìBù
BānLán Chuí C	Stoot met de vuist	Xiǎo GōngBù
Fēn Jiǎo (R+L)	Trap schuin zijwaarts	DúLiBù
Dēng Jiǎo (R+L)	Trap voorwaarts	DúLiBù
Zǎi Chuí	Stoot naar omlaag	Xiǎo GōngBù
JīnJī DúLì (R+L)	Sta op één been zoals een gouden haan	DúLiBù
DàoNiǎn Hóu A (R+L)	Sta op één been	DúLiBù
DàoNiǎn Hóu B (R+L)	Plet de neus van de aap	DúLiBù
DàoNiǎn Hóu C (R+L)	Stap terug	ZuòBù
YěMǎ FēnZhōng / XiéFēi (R+L)	Schud de manen zoals een wild paard / Vlieg schuin	Dà GōngBù
Yún Shǒu A (R+L)	Wuif de handen als wolken / Optillend	Dà MǎBù BīngBù
Yún Shǒu B (R+L)	Wuif de handen als wolken / Buigend	BīngBù Dà MǎBù

Lichaamshouding Lichaamsbeweging		Stand
BàoHǔ GuīShān A	Pak de tijger	Dà MǎBù
BàoHǔ GuīShān B	Gooi de tijger naar de berg	Xiǎo GōngBù
YùNǚ ChuānSuō (R+L)	Hanteer de schietspoel zoals de Jade vrouw	Xiǎo MǎBù YùNǚBù
ZhǐDāng Chuí	Weer af en stoot naar de onderbuik	Xiǎo GōngBù
BǎiLián Tuǐ A	Beweeg de armen en benen als een wiegende lotus	DúLiBù
BǎiLián Tuǐ B	Grijp ver	DúLiBù
BǎiLián Tuǐ C	Trap zijwaarts	DúLiBù
WānGōng ShèHǔ	Span de boog en schiet de tijger	ZhōngDìngBù
TuìBù KuàHǔ	Stap op de rug van de tijger	XiānRénBù
ShǒuHuī PíPá A	Bespeel de luit Breek de arm	ChèBù
ShǒuHuī PíPá B	Bespeel de luit Stoot in de nek	ChèBù
Xià Shì	Duik naar een prooi zoals een slang	PǔBù
QīXīng Chuí	Schaar de armen	XiānRénBù
Gāo TànMǎ	Neem waar zoals een verkenners	XiānRénBù
ChuānZhuāng	Loop tussen de boomstammen	Xiǎo GōngBù
Dǎ Hǔ (R+L)	Sla de tijger	Dà GōngBù
ShuāngFēng GuānĚr	Sla de slapen	Dà GōngBù
ZhǒuDǐ Chuí	Stoot van onder de elleboog	XiānRénBù
RúFēng SìBì A	Bescherm het lichaam	ZhōngDìngBù
RúFēng SìBì B	Bescherm het lichaam	Xiǎo GōngBù
ShíZì Shǒu A	Reik diep in de grond	Dà MǎBù
ShíZì Shǒu B	Ontwortel een boom	Dà MǎBù
ShíZì Shǒu C	Kruis de armen	Dà MǎBù
Hé TàiJí	Verzamel qì en sluit af	Xiǎo MǎBù

2.2 Beschrijving

Door het analyseren en een gedetailleerd beschrijven van een houding of beweging bestaat het gevaar dat de eenheid ervan zoek raakt. Het uiteenrafelen van een harmonisch geheel in deelbewegingen van bepaalde lichaamssegmenten maakt een beweging of houding nodeloos ingewikkeld. Bovendien is de lichaamsconstitutie en de bijhorende perceptie bij iedereen verschillend. Dit alles maakt het moeilijk om een beschrijving te vinden die voor iedereen toepasselijk is. Enkel door het vele oefenen en te blijven zoeken, kan je de essentie leren voelen en beleven.

Elke houding kan je beoefenen als een staande oefening. Hierbij ligt de nadruk op goed contact met de aarde, de ontwikkeling van sterke benen en het ontstaan van een geïnduceerde spontane beweging.

De correcte staande houding, de omgekeerde buikademhaling, de voet-, been- en handstanden worden gedetailleerd besproken in hoofdstuk 3.

2.2.1

WuJi Staande houding WúJí ZhànZhuāng 无极站桩



Benen en voeten

Xiǎo MǎBù / Kleine paardrijstand

Neem de correcte staande houding aan. Zak spiraalsgewijs in de benen en leid het gewicht naar de grond via de voeten. Open alle gewrichten van benen en voeten. Knieën en beenspieren zijn ontspannen en de liezen worden ingetrokken. Verdeel het lichaamsgewicht en de energiekracht gelijkmatig over beide benen.

Lichaam

De romp en het hoofd bevinden zich in balans boven het steunvlak van de voeten. Hou de rug recht zonder spanning op te bouwen. Het hoofd is lichtjes achterover gebogen met licht ingetrokken kin. Bouw hierbij geen spanning op in de nek.

Ontspan de borstkas ter hoogte van het middenrif. Laat het heiligbeen op natuurlijke wijze zakken. Let er echter op om het bekken niet actief te kantelen.

Armen en handen

Armen en handen hangen op een natuurlijke wijze langs het lichaam. De handpalmen zijn op een natuurlijke manier geopend.

Ogen

Ontspan de oogleden zoveel mogelijk. De volledig ontspannen zware oogleden vallen vanzelf dicht. Ontspan het gebied boven de wenkbrauwen.

Intentie

Beeld je in dat je met gesloten ogen naar de zon gericht staat. De zon verwarmt je lichaam.

Ga op zoek naar de bewustzijnstoestand tussen waken en slapen. Beleef het moment van juist wakker worden.

2.2.23

Hanteer de schietspoel zoals de Jade Vrouw

YùNǚ ChuānSuō 玉女穿梭



Benen en voeten

Xiǎo MǎBù / Kleine paardrijstand

Neem de correcte staande houding aan. Strek de benen meer dan gewoonlijk maar zet de knieën niet op slot.

YùNǚBù / Jade Vrouw stand

Neem de correcte staande houding aan. Draai de rechtersoet 80° naar buiten en stap zeer klein uit met het linkerbeen.

Zak spiraalsgewijs in de benen en leid het gewicht naar de grond via de voeten. Open alle gewrichten van benen en voeten. Verdeel de energiekracht gelijkmatig over beide benen. De voeten staan een halve tot één voetlengte uit elkaar.

Lichaam

Draai de romp spiraalsgewijs opzij naar links (de richting van het voorste been). Het lichaamsgewicht is bijna gelijkmatig verdeeld over beide voeten. Zak niet te diep in deze stand. Laat het heiligbeen op natuurlijke wijze zakken en de opwaartse aardekracht spiraalsgewijs door de rug naar de handen gaan.

Armen en handen

Duw de open linkerhand tot boven het hoofd en richt de zittende linkerhandpalm opwaarts licht schuin-zijwaarts. Duw met de zittende open rechterhand links achterwaarts, licht zijwaarts-opwaarts, de vingertoppen opwaarts.

Ogen

Kijk onder de linkerarm schuin omhoog.

Intentie

Beeld je in dat je een aanval langs boven opvangt met de linkerarm en tegelijkertijd de tegenstander met de rechterpinkmuis achterwaarts-opwaarts van je wegduwt.

2.2.29

Duik naar een prooi zoals een slang

Xià Shì 下勢



Benen en voeten

PūBù / Laag zittende stand

Neem de correcte staande houding aan. Draai de rechtervoet 80° naar buiten en stap zo ver mogelijk uit met het linkerbeen zonder de knie op slot te zetten. Buig het rechterbeen volledig zodat je bijna op de rechterhiel zit. Draai beide knieën op een natuurlijke manier iets binnenwaarts. Open alle gewrichten van benen en voeten. Verdeel de energiekracht gelijkmatig over beide benen.

Lichaam

Buig vanuit de liezen lichtjes naar voren vanuit een slangachtige heen en weer gaande beweging van de heupen. Het bekken kan lichtjes zijwaarts gedraaid zijn. Het lichaamsgewicht rust bijna volledig op het gebogen rechterbeen.

Armen en handen

Maak beide armen zo lang mogelijk zonder de gewrichten op slot te zetten. De linkerhand zit boven de linkervoet. Richt de open linkerhandpalm naar rechts. De linkerhand en vingers volgen op natuurlijke wijze de lijn van de voorarm. Breng de gehaakte rechterhand omhoog tot zelfs hoger dan het hoofd. Beide armen vormen elkaars tegengewicht en komen enigszins in elkaars verlengde.

Ogen

Kijk diep in de grond.

Intentie

Beeld je in dat je zoals een slang met opengesperde bek duikt naar een prooi.

Beeld je in dat je zonder moeite kan doorschuiven naar het linkerbeen en recht kan komen.

Handen en Voeten

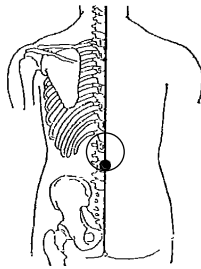
Terwijl je de vorm uitvoert, nemen de handen, de voeten, de armen, de benen, het lichaam en het hoofd verschillende houdingen aan.

Het aannemen van correcte lichaamshoudingen is noodzakelijk. Door de grote skeletspieren te ontspannen wordt het mogelijk om de gewrichten te openen. Op die manier kan de energiekracht vrij doorstromen en binqi verwijderd worden. De hand- en voethoudingen zijn belangrijk om daadwerkelijk de energiekracht en binqi door de handen en voeten te duwen en deze zo ver mogelijk tot uit het lichaam te sturen. Dit is een onderdeel van de zelfgenezende functies van het lichaam. Het uitsturen van energiekracht kan ontwikkeld worden voor gebruik in dagelijkse handelingen, voor de behandeling van energiestoornissen bij jezelf en zelfs bij anderen of in de beoefening van de martiale kunsten.

3.1 Lichaamshouding

3.1.1 De correcte staande houding





- a) Plaats de voeten parallel. De voeten zijn nauw verbonden met de onderrug en de bijhorende spier- en peesstructuren (thoracolumbale fascia). Een wijziging in de positie van de voeten wijzigt eveneens de positionering van die structuren in de onderrug en beïnvloedt op haar beurt de doorgang van de opwaartse aardekracht door de Levenspoort (MingMen DM4). Wanneer de voorvoeten binnenwaarts gedraaid staan, openen deze fascia zijwaarts en is de doorgang van de opwaartse aardekracht te hevig. Spontane bewegingen worden te sterk en richting geven aan de energiekracht wordt moeilijk. Staan de voeten buitenwaarts gericht dan sluit deze structuur zich waardoor de doorstroming van de opwaartse aardekracht bemoeilijkt wordt. De positie van het thoracolumbale fascia en de doorgang van de opwaartse aardekracht door de Levenspoort zijn optimaal wanneer de voeten recht naar voor wijzen. In je lichaam is alles verbonden met alles.



- b) Breng het lichaamsgewicht vlak achter YongQuan. Ontspan de kuit en dijspieren zonder houdingsverlies. Zet de knieën niet op slot. De benen zijn slechts een weinig gebogen. De botten en ligamenten dragen het lichaamsgewicht. Spanning op spieren en pezen en het blokkeren van gewrichten maken het moeilijk contact te maken met de opwaartse aardekracht. Het zwaartepunt valt samen met de onderste dantian.
- c) Verander indien nodig de stand van het bekken zodat het staartbeen de rug ondersteunt. Ontspan de spieren van de onderbuik zoveel mogelijk. Laat de liezen zachtjes binnenwaarts vallen zonder de onderrug hol te trekken of het bekken voorwaarts te kantelen. Laat het heiligbeen op een natuurlijke wijze uitzakken.

- d) Glimlach zodat het middenrif ontspant en het borstbeen een weinig zakt. Te hoge qi kan neerwaarts stromen naar de onderste dantian. Het voorhoofd en de borstkas kunnen ontspannen. Ontspan de schouders. De armen hangen naast het lichaam. De handpalmen zijn open. De vingers zijn lang zonder spanning in de spieren. Strek en verleng zachtjes de nek. Vermijd het ontstaan van spierspanning in de nek. Strek en verleng de rug. De ogen zijn open. De blik is ver en ruim.
- e) Te veel nadruk op de neerwaartse beweging leidt tot een rigide innerlijke structuur. De interne beweging vermindert. Dit kan leiden tot verzakking van de ingewanden waardoor de normale functie ervan belemmerd wordt. Elke neerwaartse kracht onderstelt ook een evenredige opwaartse kracht. Om een evenwicht te krijgen tussen zinkende en stijgende kracht kan je deze oefening uitvoeren alsof 'staand in een smalle boot op woelig water'. Je staat diep verbonden met de aarde en toch ben je in staat je zeer soepel te verplaatsen indien nodig. Langdurig onbeweeglijk staan kan de knieën zwaar belasten. Je kunt de druk op het kraakbeen in de kniegewrichten verplaatsen door voortdurend zeer kleine circulaire bewegingen te maken met de knieën.

Een korte vorm

NánPài TàiJíQuán 南派太极拳

Als toegift voor zijn studenten werd onder leiding van Dr. Shen Hongxun een korte taijiquanvorm ontwikkeld waarin de kennis en de principes van de NanPai Taiji 37 Houdingen werden verwerkt.

4.4 Blokschema

4.4 Blokschema

			WúJí Zhàn Zhuāng 无极站桩 (wuji stance) (wuji staande houding) (position wuji) 1bis							
			Hé Tàijí 合太极 (collect qi) (verzamel qi) (ramasser le qi) 38							
			Shí Zì Shǒu 十字手 (cross the arms) (kruis de armen) (croiser les mains) 37							
			Rú Fēng Sī Bì 如封似闭 (protect the front of the body) (bescherm het lichaam) (protéger le corps) 36		Zhǒu Dī Chuí 肘底捶 (punch from under the elbow) (stoot van onder de elleboog) (coup de poing sous le coude) 35	Shuāng Fēng Guàn Ěr 双凤灌耳 (punch the temples) (sla de slapen) (coup de poing aux tempes) 34	Dǎ Hǔ 打虎 (hit the tiger L-R) (sla de tiger L-R) (frapper le tigre G-Q) 33	Dèng Jiǎo 蹬脚 (kick forward) (trap voorwaarts) (frapper avec le talon) 16bis		
Bǎi Lián Tuǐ 摆莲腿 (lotus waving) (beweeg als een wiegende lotus) (balayer le lotus) 25	Wān Gōng Shè Hú 弯弓射虎 (shoot the tiger with a bow) (span de boog en schiet de tiger) (bander l'arc et tirer sur le tigre) 26	Tuǐ Bù Kuà Hú 跨虎 (sitting on the back of the tiger) (stap op de rug van de tiger) (chevaucher le tigre) 27	Shǒu Huī Pí Pá 手挥琵琶 (play the lute) (speel de luit) (jouer du pipa) 28	Xià Shì 下势 (snake catching its prey) (duik naar een prooi zoals een slang) (le serpent descend vers sa proie) 29	Qī Xīng Chuí 七星捶 (scissor arms) (stap op de Grote Beer / schaar de armen) (former les 7 étoiles) 30	Gāo Tàn Mǎ 高探马 (spy on the hill) (neem waar zoals een verkenners) (l'espion sur la colline) 31	Chuān Zhuāng 穿桩 (running between the tree stumps) (loop tussen de boomstammen) (traverser les piliers) 32			
Zhǐ Dāng Chuí 指裆捶 (punch to the crotch) (weer af en stoot naar de onderbuik) (coup de poing au bas-ventre) 24	Yù Nǚ Chuān Suǒ 玉女穿梭 (the jade lady weaving) (hanteer de schietspoel zoals de Jade vrouw L-R-L-R) (la dame de jade lance la navette G-Q-G-Q) 23	Bào Hú Guī Shān 抱虎归山 (grab the tiger and throw him to the mountain) (pak de tiger en gooi hem naar de berg) (prendre le tigre et le jeter vers la montagne) 22	Yún Shǒu 云手 (wave the hands like clouds) (wuilf de handen als wolken) (bouger les mains comme des nuages) 21	Yě Mǎ Fēn Zhōng / Xié Fēi 野马分鬃 / 斜飞 (wild horse ruffling his mane) (schud de manen zoals een wild paard / vlieg schuin) (séparer la crinière du cheval sauvage / vol oblique) 20	Dǎo Niǎn Hóu 倒撵猴 (squat the nose of the monkey) (oiet de neus van de aap) (repasser le singe) 19					
			Dèng Jiǎo 蹬脚 (kick forward) (trap voorwaarts) (coup de pied frontal) 16	Zāi Chuí 栽捶 (punch down as if planting something) (stoot naar omlaag) (coup de poing vers le bas) 17	Jīn Jī Dú Lì 金鸡独立 (golden rooster stands on one leg L-R) (sta op één been zoals een gouden haan L-R) (le coq d'or sur une patte G-Q) 18					
			Fēn Jiǎo 分脚 (kick to the side R-L) (trap schuin zijwaarts R-L) (coup de pied D-Q) 15	Bǎn Lán Chuí 搬拦捶 (wring, block and punch) (wring, blokkeer en stoot) (la concubine impétieuse) 14	Pī Shēn Chuí 撇身捶 (chopping down with the fist) (sla neerwaarts met vuist) (coup de poing retourné) 13					
			Hǎi Dǐ Zhēn Zhū 海底珍珠 (pick up a precious pearl from the bottom of the sea) (haal een waardevolle parel op van de zeebodem) (chercher une perle précieuse au fond de la mer) 11		Shàn Tōng Bèi 扇通背 (lightning through the back) (bliksem door rug) (flic-flac au milieu du dos) 12					
			Lǒu Xī Áo Bù 搂膝拗步 (brush the knee L-R-L) (veeg de knie L-R-L) (resser le genou G-Q-G) 10	Bái Hè Liáng Chì 白鹤凉翅 (white crane spreads his wings) (spreid de vleugels zoals een kraanvogel) (la grue blanche déploie ses ailes) 9	Tí Shǒu 提手 (lift the hand) (hak omhoog/omlaag) (lever les mains) 8	Dān Biān 单鞭 (single whip) (enkele zweep) (simple fouet) 7				
Tài Jí Zhàn Zhuāng 太極站桩 (taiji stance) (taiji staande houding) (position taiji) 2 2+ 2++	Lǎn Zhā Yī Péng 揽扎衣棚 (stretch and expand / ward off) (dein uit / weer af) (parer) 3		Lǎn Zhā Yī Lu 揽扎衣掬 (pull back) (trek terug) (tirer en arrière) 4		Lǎn Zhā Yī Jī 揽扎衣挤 (wringing) (wring) (presser) 5		Lǎn Zhā Yī Àn 揽扎衣按 (pushing the mountain) (druw) (pousser) 6			
			WúJí Zhàn Zhuāng 无极站桩 (wuji stance) (wuji staande houding) (position wuji) 1							

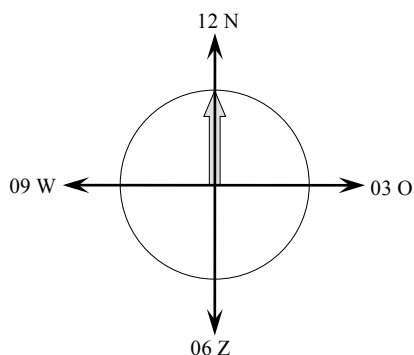
© Shen Zhengyu

© Shen Zhengyu

4.5 Beschrijving

4.5.1

WuJi Staande houding WúJí ZhànZhuāng 无极站桩



Overgang

De vorm start naar [12:00 N] gericht.



Martiale toepassingen

Vanuit het dagelijkse leven neem je zeer bewust deze houding aan. Je komt in het hier en nu. Het lichaam maakt contact met de kosmos. Er is nog geen enkele differentiatie in krachtbeleving, alsof de schepping van yin en yang nog niet heeft plaats gevonden.

Helende effecten

De WuJi Staande houding is een manier om je gevoeligheid te ontwikkelen voor naderende personen. Je zintuigen functioneren samen in het waarnemen van de omgeving rondom je. Je wordt zeer alert en waarnemend zonder te interpreteren of te interfereren. Het louter waarnemen zonder de tussenkomst van het analytisch denken schept een mogelijkheid voor een volledige spontane reactie van het lichaam op datgene wat wordt waargenomen. Wil je gebruik kunnen maken van de kracht van de tegenstander is het nodig deze kracht aan te voelen. Dit voelen gebeurt door het vermogen van het luisteren (Tinjin); niet alleen luisteren met je oren maar met al je zintuigen.

In deze houding worden het sympathische en parasympathische zenuwstelsel in evenwicht gebracht wat resulteert in een diepe ontspanning van het lichaam.

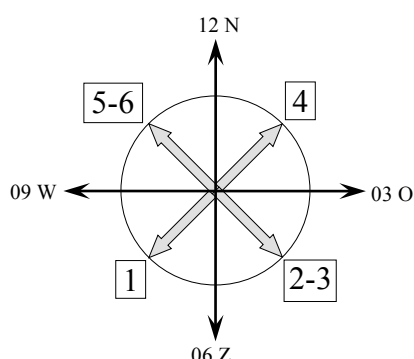
WúJí is de moeder van Tàijí.

Wú	无 / 無	Het Niets-niet-ontbreken
Jí	极	extreem-het hoogste-uiteerste
ZhànZhuāng	站桩	staand op palen

4.5.23

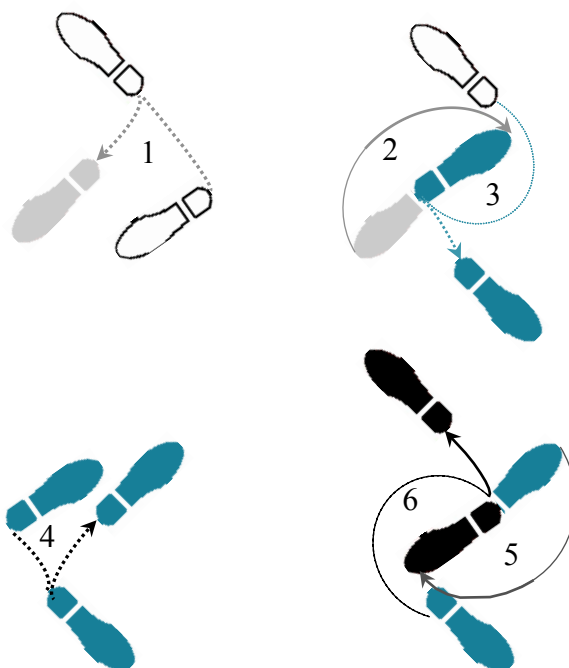
Hanteer de schietspoel zoals de Jade Vrouw

YùNǚ ChuānSuō 玉女穿梭



Overgang

- 1) Breng het lichaamsgewicht volledig op de rechtervoet. Stap half uit met het linkerbeen [07:30 ZW]. Voer de beweging uit naar links.
- 2) Breng het lichaamsgewicht op de rechtervoet. Draai de linkervoet zo ver mogelijk binnenwaarts [02:00 NO].
- 3) Breng het lichaamsgewicht volledig op de linkervoet. Draai het lichaam rechtsom. Stap half uit met het rechterbeen [04:30 ZO]. Voer de beweging uit naar rechts.
- 4) Breng het lichaamsgewicht volledig op de rechtervoet. Stap half uit met het linkerbeen [01:30 NO]. Voer de beweging uit naar links.
- 5) Breng het lichaamsgewicht op de rechtervoet. Draai de linkervoet zo ver mogelijk binnenwaarts [08:00 ZW].
- 6) Breng het lichaamsgewicht volledig op de linkervoet. Draai het lichaam rechtsom. Stap uit met het rechterbeen [10:30 NW]. Voer de beweging uit naar rechts.



Martiale toepassingen

Je kan deze beweging gebruiken als reactie op een aanval naar het hoofd. Door de romp zijwaarts te draaien en tegelijkertijd lichtjes voorwaarts te buigen gaat één arm zijwaarts opwaarts. Deze arm onderschept en leidt de aanvallende arm van de tegenstander af, terwijl de andere hand de onbeschermd borst of de rug van de tegenstander kan wegduwen. Rol de rug spiraalsgewijs af naar boven en naar de handen.

Helende effecten

De zacht uitgevoerde en licht buigende torsiebeweging kan de positie van alle wervels corrigeren. Een grote verscheidenheid aan ziekten, veroorzaakt door vertebrale dislocaties kan hiermee voorkomen worden.

De schietspoel van het weefgetouw schiet constant van links naar rechts heen en weer, alternerend met de voor- en achterwaartse beweging van de weefbalk. Samen wordt een snelle opeenvolging gevormd van linkse, rechtse, voorwaartse en achterwaartse bewegingen. Aangezien de Jade Vrouw beschreven werd als verfijnd, klein, fragiel en verlegen kan je dit terugvinden in de houding: de kleine voetstand en de bijna rechte houding, jezelf "verlegen verbergend" achter een omhoog geheven arm.



YùNǚ is de jongste dochter van de mythische Jadekeizer van de kosmos YuHuang DaDi 玉皇大帝. YùNǚ stond bekend om haar vaardigheid in het weven van zijde en haar bijnaam was Wevend Meisje ZhīNǚ 织女. Zij werd verliefd op een man NiuLang 牛郎 van de aarde en besloot de kosmos te verlaten om met hem te leven. YuHuang DaDi was zeer boos en gaf de generaal van de kosmos de opdracht om zijn dochter terug te halen. Toen ze bij hem was teruggekeerd, maakte de keizer de volgende afspraak: eenmaal per jaar mocht zij haar geliefde ontmoeten op de Hemelbrug samengesteld door eksters. Oude Meesters gebruikten dit verhaal als metafoor voor de vrouwelijkheid in deze houding.

In China wordt de dag van de geliefden gevierd op de zevende dag van de zevende maand tijdens het Qixi festival 七夕節.

Yù	玉	jade
Nǚ	女	vrouw-dame
Chuān	穿	doordringen-rijgen-erdoor gaan
Suō	梭	spoel van weefgetouw



Xia ZiXin (°1902 - †1978) vertelde Dr. Shen Hongxun dat hij gestudeerd heeft met de ouderlingen van de Yi-familie. Voor de tweede wereldoorlog was zijn huis een plaats geweest waar Taiji³⁷ werd onderwezen. Hij was directeur van de Siming Pai Zhenhai school (镇海). Slechts zorgvuldig geselecteerde leerlingen kregen privéles. Daarnaast was Xia ZiXin een meester in het gebruik van qi in de artistieke expressievormen zoals calligrafie, tekenen en het beschilderen van waaiers.

Bij het binnenvallen van de Japanners tijdens de tweede wereldoorlog in Zuid-China vluchtte Xia ZiXin, zoals vele andere taijileraars, met zijn familie naar Shanghai. Helaas werden de meesten van hen slachtoffer van de Japanse bombardementen en ontmoetingen met vijandelijke soldaten. De Zuidelijke School van Taijiquan stierf letterlijk bijna volledig uit. Xia Zixin was een van de weinigen Taiji Nanpai meesters die Shanghai veilig bereikte.

Dr. Shen Hongxun ontmoette Xia Zixin in 1961 tijdens het oefenen in Fuxin park. Het intensief trainen beviel Xia Zixin en hij nodigde Dr. Shen Hongxun uit om zijn student te worden. Het traditionele feestmaaltijd bezegelde Dr. Shen Hongxun 's officiële aanvraag waardoor hij aangenomen werd als familiestudent.

Dr. Shen Hongxun beschouwde zich als uitermate bevoorrecht om les te hebben genoten van deze grootmeester in de Zuidelijke Taijiquan.

Dr. Shen Hongxun 沈洪训



Shen Hongxun (°Shanghai 08/08/1939 - †Zwalm 26/10/2011), geboren in een vooraanstaande doktersfamilie in Shanghai, was een zoon van Shen DeRong en kleinzoon van Shen BaoTai.

Dr. Shen Hongxun had goede leraars, goede vrienden en was op het juiste moment op de juiste plaats. Zijn Taiji BaPei kennis verwierf hij door studie bij verschillende gerenommeerde taijimeesters zoals Tian ZhaoLing, Yu JiFu en Lu SongGao. Prof. Yao Huanzi was zijn belangrijkste leraar. Zijn medische kennis en qi-research leidden tot de ontwikkeling van het Taijiwuxigong®-systeem en de ontdekking van de theorie van de Dubbele Viciuze Cirkel. Zijn spirituele opleiding maakte hem tot lama FoRi. Taoïst He Jingqing en Lama FaHai waren zijn leraars.

Het unieke talent van Dr. Shen Hongxun leidde tot een betekenisvolle synthese van zoveel kennislijnen. Hij ontwikkelde de Hemelberg Taijiquanvorm, een Boeddhistisch geïnspireerde benadering van de Yang-stijl vorm. Na de Taiji 37® opleiding bij Xia ZiXin werd deze kennis uitgewerkt op de verschillende lichaamshoudingen van de Hemelberg Taijiquanvorm tot de TaiJi NanPai 37 Stances. Nog later werd onder zijn leiding een korte taijiquanvorm samengesteld waarin de kennis en de principes van zowel de Hemelberg Taijiquan als de Taiji NanPai 37 Stances werden verwerkt. Deze synthese leidde tot een herbronning en heropleving van NanPai TaiJi.

Zijn kennis van inzetbaarheid van qi als behandelingsmethode en de ontwikkeling van de 'Lege Kracht' werd uitgewerkt tot het BUQI® Helingsysteem, Taiji 37® NanPai TaijiQuan, TaijiWuxigong®, BUQI® Therapie, Daoyin Therapy, Qi-Pushing Hands, TianShan Sanshou en De Gouden Lichtmeditatie vormen de basis van zijn nalatenschap.

In Shanghai leerde hij Dr. Xia Tingyu, dochter van Xia ZiXin, kennen. Zij werkten intensief samen in het onderzoek naar het gebruik en inzetbaarheid van qi in medische toepassing. Ook publiceerden zij onder gemeenschappelijk auteurschap hun resultaten.

Dr. Shen Hongxun werd uitgenodigd naar België in 1987 en was een internationale lesgever in Europa en de Verenigde Staten tot zijn overlijden in oktober 2011. Steeds bleven voor hem de familiebanden in China belangrijk.

Uitgebreidere informatie over Dr. Shen Hongxun is terug te vinden in zijn boeken en zijn autobiografie op de website www.shenhongxun.org.

Shen Zhengyu 沈征宇



Shen Zhengyu (Xinjiang °21-04-1965) is de zoon van Dr. Shen Hongxun en Dr. Xia Tingyu. Naast de traditionele taiji-opleiding van vader op zoon kreeg Shen Zhengyu taiji-opleiding van zijn grootvaders Shen Derong en Xia Zixin. Op jonge leeftijd werd hij assistent van zijn vader en verwierf hierdoor diepgaande kennis in NánPài TàJíQuán, Taijiwuxigong® en de Traditionele Chinese Geneeskunde. Ook volgde hij een geneeskundige opleiding aan de Medische Hogeschool ChongJi XinJiang. Hij specialiseerde zich in Taiji Zwaard, TuiShou-pushing hands, SanShou-partnervorm en ontwikkelde de TaiJi NanPai Stok vorm. In 1991 werd hij erkend Qigongleraar en verkozen als lid van het comité van de Federatie voor Qigong en Lichaamsbeweging Shanghai, Luwan district.

Sinds 1992 werkt hij als zelfstandig taijileraar in België en is de oprichter van het Taiji Centrum vzw en *Shen*BUQI® International. Na zijn herkenning als lineage-opvolger concentreert hij zich op de verdere ontwikkeling en verspreiding van het door Dr. Shen Hongxun ontwikkelde BUQI® helingsysteem.

Shen Zhengyu geeft naast wekelijkse lessen in België ook TaiJi NanPai, Meditatie, Qi-Daoyin, Taijiwuxigong® en BUQI® opleidingen in België, Frankrijk, Nederland en Noorwegen.

TaiJi NanPai omvat Taijiquan37 korte vorm, Taijiquan108 lange vorm, Taijizwaard52, TaijiStok37, TuiShou en Hemelberg-SanShou. Qi-Daoyin is de verzamelnaam voor YiJin Daoyin, Gouden Draak Daoyin, LigDaoyin, 5Dieren Daoyin en 6Geluiden Daoyin.

Taiji 37 De spontane beweging van taijiquan
 Shen Hongxun Qigong Institute
 Dr. Shen Hongxun © Juli 1991

Taiji 37 The spontaneous movements of Taijiquan Worktext
 Shen Hongxun Qigong Institute
 Dr. Shen Hongxun © 1992

Meer dan alleen maar een naam
 Een boek over de namen van de taijiquanhoudingen,
 hun toepassing en hun genezende functies
 Dr. Shen Hongxun © 1992 (onuitgegeven)

More than just a name
 A book about the names of taijiquanpostures, their
 applications and healing functions
 Dr. Shen Hongxun © 1992 (not published)

Taiji Jin - Taiji forces
 Taijiquan Research Project
 Shen Hongxun Qigong Institute
 Dr. Shen Hongxun © 1992

Taiji 37 De spontane bewegingen van taijiquan
 Buqi Instituut Dr. Shen Hongxun © 1993

Taiji 37 The spontaneous movements of Taijiquan
 Buqi Institute Dr. Shen Hongxun © 1993

Taiji 37 Nanpai Taijiquan
Buqi Institute Dr. Shen Hongxun © June 1996

Taiji 37 Nanpai Taijiquan
Buqi Institute Dr. Shen Hongxun © June 2000

'Wat kan taijiquan betekenen voor het Westen'
Shen Zhengyu - Jef Smits © September 2009

YiJin Daoyin Spieren- en Pezenversterkende Daoyin
Shen Zhengyu © April 2014 / © Januari 2015

JinLong Daoyin Gouden Draak Daoyin
Shen Zhengyu © April 2015

WuQinXi Daoyin Vijf Dieren Daoyin
Shen Zhengyu © April 2017

Lexicon
Shen Zhengyu © April 2015

T'ai Chi Ch'uan Ta Wen
Vragen en antwoorden
Chen Wei-ming
© 1985 Benjamin Pang Jeng Lo en Robert W. Smith
Uitgeverij Karnak Amsterdam

De essentie van T'ai Chi Ch'uan
De klassieke teksten
© 1979 Benjamin Pang Jeng Lo, Martin Inn,
Susan Foe, Robert Amacker
Uitgeverij Karnak Amsterdam



*Shen*BUQI® International
 Taiji Centrum vzw
 Tweebunder 12
 2259 Edegem, België
 Tel. +32 (0) 475 810 620
zhengyu1965@gmail.com
www.shenbuqi.com
www.buqifrance.fr
www.taijicentrum.org

NanPai TaiJi

37 staande houdingen, elk met hun kenmerkende spontane beweging, kort of lang, met handen en voeten, met zwaard of stok of waaier, met oefenpartner of alleen, steeds met de taijifilosofie als basisbeginsel, weerspiegelen het vermogen tot inzetbaarheid van het innerlijke in alle kunsten van het leven.