

ShenBUQI® International

NanPai TaiJi Stok

南
派
太
极
棍



Shen Zhengyu

NánPài TàijíGùn NánPài Tàijí Stok

南派太極棍

Dit boek is enkel bedoeld voor studenten binnen de lineage Dr. Shen Hongxun - Shen Zhengyu. Het wordt niet te koop aangeboden aan niet-studenten.

Auteur:	Shen Zhengyu
Tekst:	Shen Zhengyu Jef Smits Theo Deceulaer Jef Mertens
Ontwerp omslag:	Jef Smits
Fotografie:	Shen Zhengyu

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 © 16 november 2022 Shen Zhengyu
*Shen*BUQI® International Edegem België

Inhoud

Voorwoord	6
Lichaam - Energie - Bewustzijn	8
1 Over NánPài TàiJíGùn	11
1.1 Materiaal	12
1.2 Lengte	13
1.3 Vormgeving	14
1.4 Afbeeldingen	14
1.5 Omgaan met de stok	17
2 Dertien technieken	21
3 Enkele opwarmoefeningen	27
3.1 Op en neer	27
3.2 Buigen	32
3.3 Schouderstok	36
3.4 Trappen	42
3.5 Roteren	44
4 NánPài TàiJíGùn vorm	47
4.1 Schema	48
4.2 Naamgeving	49
4.2 Stokvorm	50
5 Helende werking en toepassingen	98
5.1 Helend	98
5.2 Toepassingen	99
6 Dr. Shen Hongxun	100
7 Shen Zhengyu	103
8 Bronnen	105



Dr. Shen Hongxun 沈洪训 (1939 - 2011)



Shen Zhengyu 沈征宇(1965)
foto JefM 27-12-2019

Voorwoord

De stok, pure eenvoud uit de natuur, is de metgezel van monnik en pelgrim, steun van boer en herder en een symbool van rechtschapenheid. In geoefende handen verandert de stok echter in een te duchten wapen. De steeds veranderende handgrepen geven de stok een zeer grote beweeglijkheid. De verbondenheid van de stok met de handen maakt het mogelijk lichaam en stok als één geheel in evenwicht te bewegen. De harde en weinig buigzame stok vereist een soepel lichaam geleid door een soepele geest.

De stokvorm is gebaseerd op de korte NánPai TàijíQuán vorm, bevat praktisch geen herhalingen en wordt aangeleerd met een middellange stok. Een martiale toepassing van de stok is in onze maatschappij minder vanzelfsprekend. Maar een knuppel durft wel eens te voorschijn komen. Hoewel het oefenen met een wapenstok ongetwijfeld bijdraagt tot een beter begrip van het Chinese stokmanschap is NánPai Tàijí Stok géén opleiding in het vechten met de stok als wapen. Het voornaamste doel is de ontwikkeling van energiekraft en de beheersing van taijikrachten. De lengte en het grote bereik van de stok ontwikkelen beheersing van de fysieke ruimte en helpen bij het verlengen van de taijikrachten tot buiten het lichaam.

De stok wordt geleid met ononderbroken aandacht, een voortdurende aandacht op de uiteinden en verder. De alertheid neemt toe. Het concentratievermogen groeit. Door de constante mentale focus op de uiteinden van de stok wordt een intense verlengende, uitdagende, naar-buiten gerichte energiestructuur opgebouwd. De overvloed aan (energie)-impulsen van de buitenwereld wordt gestopt. Je komt in jezelf terecht. De concentratie gaat over in beschouwende

waarneming. De geest komt tot rust. Stress en emotionele spanning verdwijnen.

Beginners leren op zeer praktische wijze verschillende taijkrachten kennen. De verdere ontwikkeling van de taijkrachten kan ook aangewend worden in het dagelijks leven of om bìnqì te verwijderen bij jezelf of anderen.

Gevorderden verdiepen door het beoefenen van Tàijí Stok hun kennis en vaardigheden. De stok wordt een metafoor voor het 'Wassen van het Ruggenmerg'.

De ware kennisoverdracht gebeurt van mond naar oor en de directe informatietransmissie tussen meester en leerling. Het lichamelijk doen en ervaren is de toetssteen. Het volgen van een opleiding wordt dan ook sterk aanbevolen. Tàijí betekent onbeperkte ontwikkeling; zowel van de uitvoerder als van het systeem. Dit boek is een geheugensteuntje, een mogelijk startpunt of 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.

Shen Zhengyu, Edegem 16 november 2022

Over NánPài TàìJíGùn

Het Chinese woord Gùn 棍 verwijst naar de stok die gebruikt wordt in de Chinese martiale kunst en bekend staat als één van de vier belangrijkste wapens samen met de speer (Qīāng 枪), de sabel (Dāo 刀) en het tweesnijdend zwaard (Jiàn 劍). Binnen deze groep wordt de stok "de grootvader van alle wapens" genoemd.

De materiaalkeuze en vormgeving, gekoppeld aan de gewenste functionaliteit, leidt tot een groot aanbod van stokken.

1.1 Materiaal

In NánPai TàijíGùn wordt meestal gebruik gemaakt van flexibelere houtsoorten zoals white wax wood, rotan en bamboe. Breekbaar materiaal wordt minder aangeraden bij sterkere krachtontwikkeling.

White wax wood (Ligustrum Lucidum) is sterk, flexibel, veerkrachtig en licht.

Rattan of rotan is breekbaar, licht en er zijn knopen in waar te nemen.

Bamboe is hol, breekbaar, licht en er zijn knopen in waar te nemen.

Witte en rode eik is hard hout, minder flexibel en heeft een grote impact.

Andere houtsoorten kunnen ook worden gebruikt: o.a. hazelaar, es, beuk, teak, ijzerhout, taxus, notelaar, els, walnoot,

Rubber, al dan niet met hardere kern, wordt meestal gebruikt voor oefenen met tegenstander.

Kunststof en grafiet worden dikwijls gebruikt bij acrobatie - wushu.

1.2 Lengte en diameter

Een middellange stok wordt gedefinieerd als een stok met de lengte gelijk aan de afstand, rechtopstaand, van de grond tot aan de wenkbrauwen / het voorhoofd (QíMéiGùn 齐眉棍).

Het handenbereik met gespreide armen en licht gebogen ellebogen reikt tot de uiteinden van de stok waardoor het wisselen van de plaatsing van de handen over heel de stoklengte zonder problemen kan plaats vinden.

De stoklengte wordt dikwijls gekoppeld aan de lichaamslengte:

lichaams- lengte	voet (30,48cm)	meter	naam
x 2	10 - 12	3 - 4	Lange stok
x 1,5	8 - 9	2 - 3	Draak stok
x 1,0	5,5 - 6,5	1,6 - 1,9	Shaolin stok of Middellange stok
x 0,75	4 - 5	1,2 - 1,5	Wandelstok
x 0,6862			13 handen
x 0,5	3	0,9 - 1,0	Knuppel
x 0,2	1 - 1,2	0,3 - 0,5	

De diameter varieert van 20, 23, 25, 28, 30, 33 tot zelfs 50mm. De stok is meestal rond. Een achtkantige stok wordt soms gehanteerd.

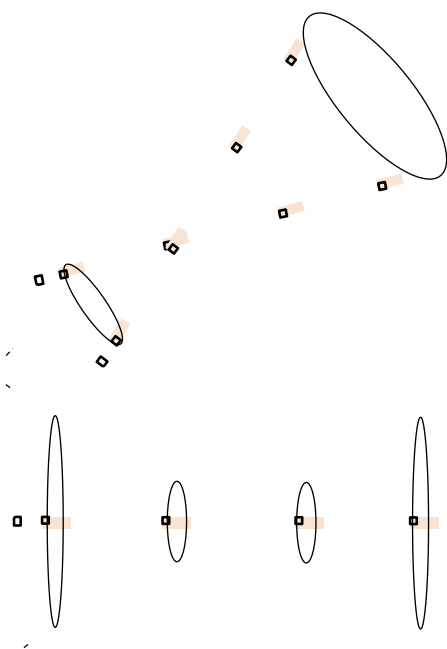
Lengte, diameter en houtkeuze bepalen het gewicht van de stok. Zwaardere stokken hebben meer impact en vereisen meer kracht. Langere stokken hebben een groter bereik maar zijn moeilijker te hanteren.

13 Technieken

Verweven met de Tàijí-filosofie vormen de vijf richtingen (WǔBù 五步) en acht technieken (BāMén 八門) de basis in de Tàijí-gevechtstechnieken.

Péng 棚, Lǚ 捋, Jī 挤, Àn 按, Cǎi 採, Liè 掇/掇, Zhǒu 肘 en Kào 靠 worden gecombineerd met Jìn 进, Tùì 退, Zuǒ 左, Yòu 右 en Zhōng 中.

De stoktechnieken zijn niet beperkt tot “dertien technieken”. Richting en doel gecombineerd met het functioneel gedeelte van de stok geven een verdere uitbreiding van én detaillering in de stoktechnieken.



2.4 Roeren

Plaats de handen op positie a+b in kneukelgreep. Maak van b het draaipunt van de stok. Door een kleine cirkelbeweging te maken met de hand op positie a wordt een grote cirkelbeweging gevormd op het anderen uiteinde.

2.5 Peddelen

Plaats de handen op positie b+c in kneukelgreep. Het roteerpunt van de stok ligt in het midden. Peddel voorwaarts of achterwaarts alsof de stok een dubbelbladige peddel is. Combineer de peddelbeweging met de draaiing van het hoofd en de heupen naar links en rechts zodat de drie poorten van de ruggengraat betrokken worden in de beweging.

2.6 Frontale stokrotatie

Plaats de handen op positie b+c in kneukelgreep. Maak een schaarbeweging naar links en rechts zodat de voorarmen gekruist op mekaar komen te liggen. Het draaipunt van de stok ligt in het midden.

2.7 Vlinderen

Roteer de stok links en rechts van het lichaam met handen op b+c in kneukelgreep. Deze oefening kan je ook voorwaarts of achterwaarts stappend uitvoeren.

3

Enkele opwarmoefeningen

3.1 Op en neer

3.1.1 Stok op en neer / Ademregulatie

- correcte staande houding
- stok voor de onderste dāntián
- handposities op b en c
- stap zijwaarts uit tot voeten op schouderbreedte
- breng met soepel gestrekte armen de stok tot boven hoofd / adem IN door de neus
- breng de stok met soepel gestrekte armen omlaag tot voor de onderste dantian / adem UIT door de mond



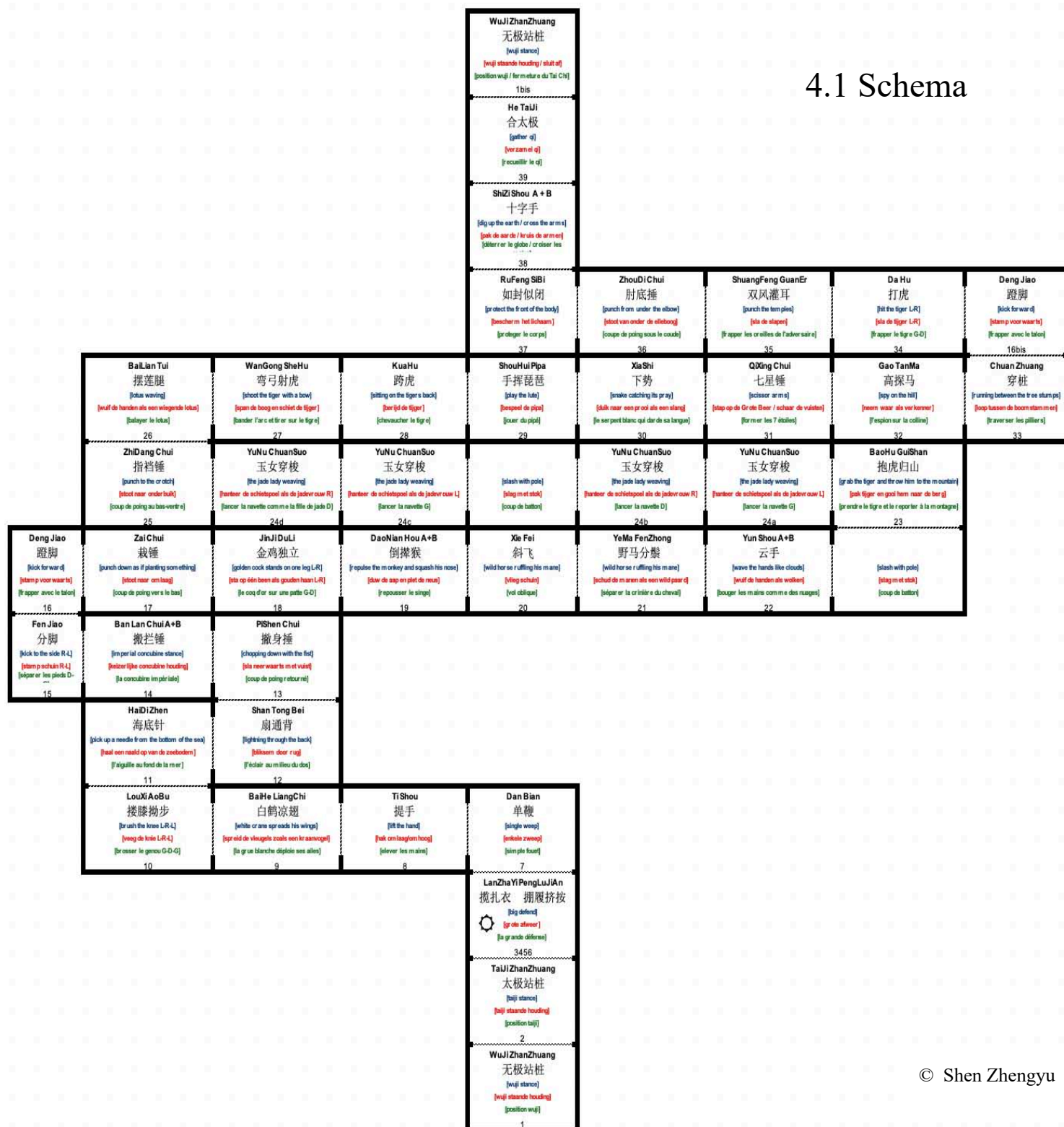
NánPài TàìJíGùn Vorm

NánPài TàìJí Stok is een uitstekende methode om TàìJí-krachten te ontwikkelen én deze tot buiten het lichaam te brengen. Concentratie en ontspanning zijn de sleutelwoorden.

De vorm is echter meer dan enkel vorm. De beweging ontstaat vanuit actieve dāntián en is een spontane en 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 spontane beweging initieert. Een ongedefinieerde vorm ontstaat door de opeenvolging en richten van spontane bewegingen.

Een gedefinieerde NánPài TàìJí Stokvorm wordt aangeboden als leermiddel.

4.1 Schema



© Shen Zhengyu

4.3 Stokvorm

De NánPai TàijíGùn-vorm kan je uitvoeren met een stok naar keuze. Oefenen met verschillende materialen, lengten, diameters en gewicht verhoogt de gevoeligheid en bevordert de flexibiliteit; zowel in het lichaam als in de geest.

Vergeet dat je een stok vast houdt. De stok is slechts een verlengde arm. Jij en stok vormen een eenheid, zijn één. De stok volgt het lichaam. Het lichaam volgt de stok.

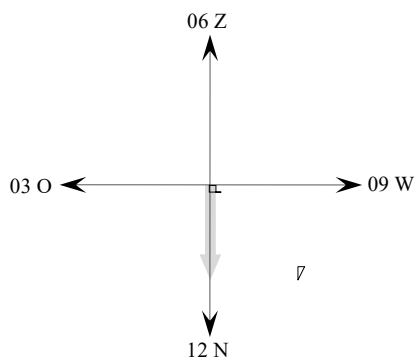
De richtingen in de stokvorm worden vermeld naar de uren van de klok en de kompasrichtingen. **De vorm start met het aangezicht naar [12:00 N] gericht.**

In de uitgewerkte stappenovergang vertrek je van de 'witte' voetenstand en stap je naar de 'zwarte' voetenstand. Deze 'zwarte' voetenstand wordt in de volgende beweging terug de 'witte voetenstand'.

1 WuJi Staande houding [12:00 N]

WúJí ZhànZhuāng 无极站桩

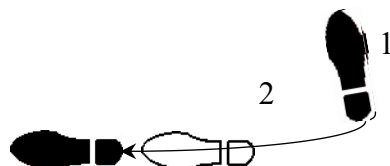
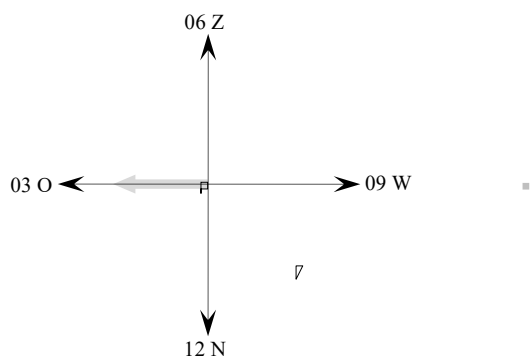
Neem de correcte staande houding aan. De vorm start naar [12:00 N] gericht. De stok wordt vastgehouden in pen-greep met de rechterhand.



12 Bliksem door de rug [03:00 0]

Shān Tōng Bèi 扇通背

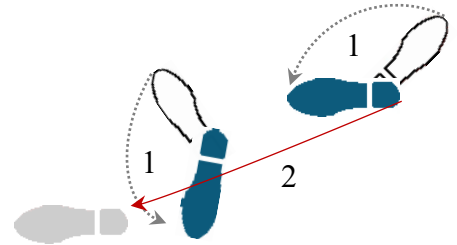
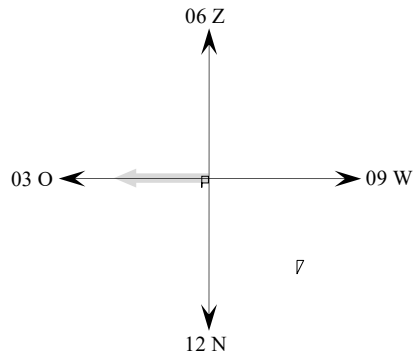
1) Breng het lichaamsgewicht volledig op de rechtersoet terwijl je recht komt. 2) Stap uit met het linkerbeen [03:00 0]. Breng de stok in hoge afweer.



22 Wuif de handen als wolken

Yún Shǒu 云手

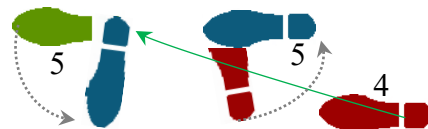
1) Draai de linkervoet buitenwaarts en de rechtervoet inwaarts. 2) Stap met de rechtervoet uit op de hiel. Roteer de stok voorwaarts aan de linkerzijde.



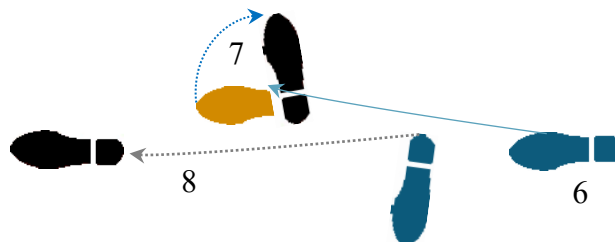
3) Draai de rechtervoet uitwaarts op de hiel en de linkervoet uitwaarts op de tenen. Maak een knielende beweging. Roteer de stok voorwaarts aan de rechterzijde.



4) Stap met de linkervoet uit op de hiel. 5) Draai de linkervoet uitwaarts op de hiel en de rechtervoet uitwaarts op de tenen. Maak weer een knielende beweging. Roteer de stok voorwaarts aan de linkerzijde.



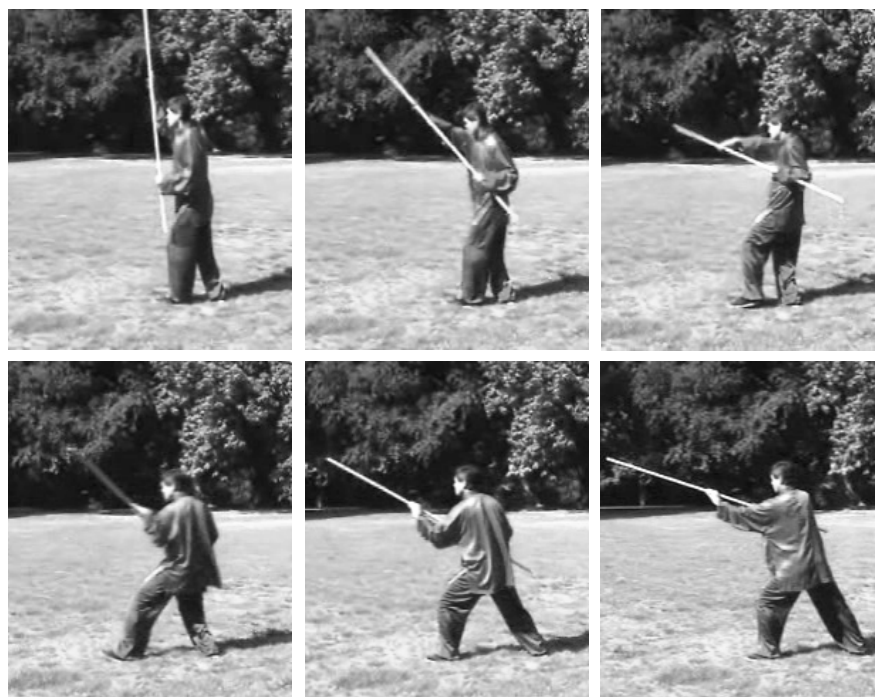
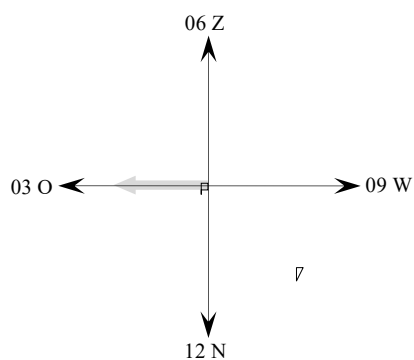
6) Stap uit met de rechtervoet en 7) draai de voet buitenwaarts. 8) Stap uit met de linkervoet. Sla met de stok voorwaarts, de linkerhand vooraan, de rechterhand aan de rechterzijde.





33 Loop tussen de boomstammen ChuānZhuāng 穿桩

Breng het lichaamsgewicht volledig op de rechtervoet. Stap uit met het linkerbeen [03:00 O]. Maak een diagonale voorwaartse slaande beweging met de stok, de linkerhand komt vooraan, de rechterhand komt naast de rechterzijde.



Helende werking en Toepassingen

5.1 Helend



Tijdens het lopen van de vorm worden de spieren soepel ontspannen zonder de gewenste lichaamshoudingen te verliezen. Qi-doorstroming wordt geoptimaliseerd. Energiekracht ontwikkelt zich.

De beweeglijkheid in de schoudergordel neemt toe. De bewegingscentra in de lage onderrug (JiěQì Guān 解气关 L5,S1) en tussen de schouderbladen (JiǎJǐ Guān 夹脊关 T5,T6) worden open gemaakt. Door de verticaliteit in de uitvoering wordt de verbinding tussen de onderste en middelste dāntián extra geoefend.

Oefenen met stok bevordert de coördinatie en samenwerking tussen beide armen en handen. Soepelheid en bewegingsvrijheid in de polsen neemt toe. De opwaartse spiraalkracht door de ruggengraat verbetert de lichaamshouding, activeert de dāntián, reinigt en opent de verschillende kanalen en meridianen. De vicieuze cirkel van langdurig aangehouden foutieve houding wordt onderbroken. Je staat steviger op je benen en je wordt soepeler en krachtiger.

Het verlengen van de energiekracht tot in de stok helpt je met het tot buiten het lichaam brengen van deze kracht. Je leert richting geven aan de energiekracht. Deze komt tot uiting als de verschillende Tàijí-krachten. De opbouw van het uitdijend naar buiten gericht energetisch veld wordt ondersteund.

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 Tàijí-opleiding van vader op zoon kreeg Shen Zhengyu eveneens Tàijí-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 TàijíQuán, TàijíWǔXīGōng® en de Traditionele Chinese Geneeskunde. Ook volgde hij een geneeskundige opleiding aan de Medische Hogeschool ChongJi XinJiang. Hij specialiseerde zich in Tàijí Zwaard, TuīShǒu pushinghands, TiānSānShǒu-partnervorm en ontwikkelde de NánPài Tàijí Stokvorm. In 1991 werd hij erkend QìGōng-leraar en verkozen als lid van het comité van de Federatie voor QìGōng en Lichaamsbeweging Shanghai, Luwan district.

Sinds 1992 werkt hij als zelfstandig Tàijí-leraar in België en is de oprichter van het Tàijí Centrum vzw en **ShenBUQI®** 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 NánPài Tàijí, Meditatie, Qì-Dǎoyīn, NánPài TàijíGùn en **ShenBUQI®** Helingsysteem opleidingen in België, Frankrijk, Italië, Nederland en Noorwegen.

NánPài Tàijí omvat NánPài TàijíQuán, Tàijí ChángQuán, NánPài TàijíStok, TàijíZwaard, TàijíWaaier, TuīShǒu en TiānShān-SǎnShǒu. Qì-Dǎoyīn is de verzamelnaam voor YìJīn Dǎoyīn, Gouden Draak Dǎoyīn, LigDǎoyīn, 5Dieren Dǎoyīn en 6Geluiden Dǎoyīn.

8

Bronnen

NánPài TàiJíGùn-TàiJí Stok weekenden Shen Zhengyu
Morstel 2008 - 2009 - 2010
Geel 2014 - 2015 - 2016

TàiJí-Stok - TàiJíGun
Shen Zhengyu CD September 2009 Snapshots
© TàiJí Centrum vzw

Werkboek TàiJí37 NánPài TàiJíGun - TàiJí Stok
Shen Zhengyu © September 2014

Lexicon
Shen Zhengyu © April 2015 - Juli 2019

NánPài TàiJí - TàiJíQuán Korte Vorm
Shen Zhengyu © April 2018

TàiJí ChángQuán - TàiJíQuán Lange Vorm
Shen Zhengyu © April 2018



Ksitigarbha Buddha / DiZangWang Pusa 地藏王菩薩

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 Stok

De stok, pure eenvoud uit de natuur, metgezel van monnik en pelgrim, steun van boer en herder, symbool van trouw, loyaliteit en rechtschapenheid verandert tot een te duchten wapen in geofefende handen.