

---

# PRACTICE MAKES PERFECT

---

The Experience of Daoism in Dutch Taijiquan, Qigong and Healing Tao

**Lisanne van Haften**

MA Asian Studies

2017-2018

**MA Thesis**

**Verkorte Nederlandse Versie**



**Universiteit  
Leiden**

## Introductie

Deze verkorte versie van mijn scriptie behandelt mijn onderzoek voor de master Asian Studies. Hierin onderzocht ik de ervaring van Daoïsme in Nederland onder beoefenaars van drie bewegingspraktijken: taijiquan, qigong en Healing Tao. De studie beschrijft hoe deze oude Chinese traditie zijn plaats heeft gevonden in het dagelijks leven van de beoefenaars van deze drie “Daoïstische” bewegingspraktijken en hoe de beoefenaars hierbinnen het Daoïsme ervaren.

Sinds de tweede helft van de vorige eeuw hebben Chinese tradities een andere plaats gekregen in de westerse samenleving. Waar deze tradities eerst werden gezien als vastgevroren in de tijd, met slechts historische waarde, worden ze nu gezien als tradities met hedendaagse waarde, waar men veel van kan leren. Dit heeft onder andere geleid tot het zogenoemde “Amerikaans Daoïsme”.

Ondanks dat het Amerikaans Daoïsme uitgebreid is bestudeerd, is er weinig onderzoek gedaan naar de invloed van Daoïsme in de populaire context in Europa. In dit onderzoek heb ik daarom een beschrijvende analyse gedaan naar de Daoïstische principes en tradities in mijn eigen land: Nederland. Door de tijd- en ruimtebeperking van mijn scriptie, is dit onderzoek gefocust op drie bewegingspraktijken met een Daoïstische basis en een belangrijke rol in het Amerikaans Daoïsme: taijiquan, qigong en Healing Tao.

## Daoïsme

Het moet vermeld worden dat Daoïsme een complex concept is en dat het daarvoor zorgvuldig behandeld is in dit onderzoek. Daoïsme is tot zekere hoogte een syncretisch systeem van noties, culten en praktijken. Binnen China kan het soms gezien worden als een religie met een belangrijke rol voor goden, of soms als een filosofie. In dit onderzoek is Daoïsme bekeken vanuit een aantal belangrijke aspecten binnen het Amerikaans Daoïsme. Dit Daoïsme is veel meer praktijk-georiënteerd dan in China en heeft weinig institutionele basis. Het is gefocust op gezondheid door balans en harmonie en op de studie van de Chinese klassieke teksten van de *Daodejing* en de *Yijing*. Daarnaast hebben de bewegingspraktijken binnen dit Daoïsme een sterke focus op de Chinese oorsprong van het Daoïsme. Toen deze praktijken werden overgebracht door Chinese immigranten zagen zij hoe de kijk op Chinese tradities in Amerika en Europa veranderde, zoals hierboven beschreven. Ze combineerden hun training met een duidelijke Daoïstische basis en een nostalgisch gevoel voor hun moederland en verspreiden dit door hun lessen. Dit onderzoek richt zich op de drie belangrijke aspecten binnen het Amerikaans Daoïsme: de fysieke aspecten, de studie van literatuur en de Chinese oorsprong van Daoïsme.

## Bewegingspraktijken

De bewegingspraktijken zijn allemaal in meer of mindere mate beïnvloed door Daoïstische tradities. Taijiquan (tài jí quán 太極拳, ook geschreven als taiji of tai chi) is een systeem van fysieke bewegingen die balans, coördinatie en moeiteloosheid benadrukken en zich focussen op het bereiken van fysieke en mentale gezondheid. Dit kan individueel gedaan worden door een vaste set van bewegingen, door het gebruik van wapens zoals zwaarden of stokken of door partneroefeningen zoals “pushing hands” (tuī shǒu 推手). Er worden doorgaans vijf klassieke stijlen erkent: de Chen, Yang, Wǔ, Wú en Sun stijl.

Qigong (qìgōng 氣功) is een bewegingspraktijk dat draait om de circulatie van qi, dat beschreven kan worden als “levensenergie”. De term qigong werd pas vrij recent voor deze specifieke bewegingspraktijk gebruikt door een kaderlid van de communistische partij voor de oefeningen die zijn oom hem geleerd had om zijn ziektes te helen. Deze term werd later toegepast op allerlei soorten technieken die verbonden zijn met de training, controle en circulatie van qi. Deze technieken staan echter in verband met de eeuwenoude tradities van ademhaling en gymnastiek in China. Deze oefeningen worden ook wel daoyin (dǎoyīn 導引) genoemd en beschrijven een vorm van oefening dat door Daoïsten gebruikt werd voor het cultiveren van hun gezondheid en spiritualiteit.

Healing Tao is gecreëerd door de Daoïstische meester Mantak Chia. Hij was getraind in verschillende praktijken, zoals thaiboksen en taiji, maar ook Chinese en Westerse geneeskunde. Hij combineerde deze disciplines in de “Universal Healing Tao System” met oefeningen zoals de “Inner Smile” (het relaxen van de organen) en een focus op de vijf elementen (wǔxíng 五行): aarde, metaal, water, hout en vuur. Het kan gezien worden als een moderne aanpassing van interne alchemie (nèidān 內丹), een vorm van Daoïstische meditatie dat focust op de interne energieën van het lichaam en gericht is op fysieke, emotionele en mentale gezondheid.

Taijiquan is in deze studie onderzocht binnen de familiestijlen van Chen en Yang, de Taoïstische Tai Chi organisatie van meester Moy Lin Shin en de Jan Kraak stijl van Tai Chi Tao. Qigong is onderzocht binnen individuele beoefenaars en Zhineng Qigong en samen met taijiquan binnen de opleidingen van BOCAM en het Laoshan Centrum van prof. Sui Qingbo. Healing Tao is onderzocht binnen de school van oprichter Mantak Chia.

## Methodologie

Dit onderzoek is gericht op het creëren van een overzicht van ervaringen van beoefenaars van taijiquan, qigong en Healing Tao met het doel om de lezer deze ervaringen te laten begrijpen. De data van dit onderzoek heb ik voornamelijk verzameld door 39 kwalitatieve interviews met zowel docenten als leerlingen. Dit grondige type interview liet mij door de ogen kijken van de beoefenaars en gaf een duidelijke impressie van hun ervaringen. De interviews waren semigestructureerd wat betekent dat ik met een basis lijst aan vragen begon, maar tijdens de interviews ruimte overliet voor aanpassing en meer diepgang.

## Indeling

Om de ervaring van beoefenaars te bepalen, moest eerst worden vastgesteld of Daoïsme een significante rol speelde in de ervaring van beoefenaars. Het eerste deel van deze verkorte versie behandelt deze vraag. Vervolgens wordt ingegaan op drie aspecten van het Amerikaans Daoïsme en in hoeverre deze ook een beeld kunnen scheppen van de ervaring van Daoïsme in Nederland. Ten eerste worden de fysieke aspecten van de bewegingspraktijken behandeld in relatie tot de ervaring van Daoïsme. Ten tweede wordt de ervaring geanalyseerd in verband met de literatuur die door beoefenaars gelezen wordt over hun bewegingspraktijken en Daoïsme. Als laatste behandelt deze verkorte versie in hoeverre de ervaring van Daoïsme in connectie staat met China en de Chinese cultuur.

## Het Pad van Inzicht: The Rol van Daoïsme in de Ervaring van Beoefenaars

Om de rol te bepalen die Daoïsme speelt in de ervaring van de beoefenaars, werden de geïnterviewden gevraagd naar de significantie van Daoïsme in hun ervaring, naar de eigenschappen en principes van Daoïsme die ze het belangrijkste vinden en naar hun beschrijving van het centrale concept van Dao. Hun reacties op de eerste vraag lieten zien dat voor de meeste beoefenaars Daoïsme een belangrijke rol speelt in hun bewegingspraktijk. Voor een derde van hen speelde Daoïsme zelfs een significante rol, wat betekent dat het een essentieel onderdeel was van hun bewegingspraktijk aangezien ze Daoïsme een levenswijze noemde. De rol van Daoïsme in Nederland is daarmee vergelijkbaar met de rol van Daoïsme in Amerika en Daoïsme speelt dus een grote rol in Nederland dan ik verwacht had voorafgaand aan dit onderzoek.

De tweede vraag werd door de geïnterviewden vooral beantwoord met praktische principes of natuurwetten die beschrijven hoe de wereld en de omgeving werkt. Termen zoals yin yang en de vijf elementen werden gebruikt om te beschrijven en uit te leggen hoe de natuur in mekaar zit. Daoïsme wordt in dit opzicht praktisch ervaren aangezien deze principes vermengd zijn met de bewegingspraktijken waardoor de beoefenaars deze principes kunnen begrijpen door middel van oefening in plaats van slechts door theorie.

Als laatste suggereren de omschrijvingen van het concept van Dao dat dit concept door de meeste beoefenaars wordt ervaren als onbeschrijfbaar in woorden, maar wel als een praktische weg om te volgen. Voor hen kan de Dao niet beschreven worden, maar wel ervaren worden door oefening.

## Balans Door Non-Actie: De Fysieke Bewegingspraktijken in Relatie tot de Ervaring van Daoïsme

De fysieke aspecten van de bewegingspraktijken die de beoefenaars belangrijk vinden staan gedeeltelijk in relatie tot hun ervaring van Daoïsme. De specifieke methode of frequentie van hun training leidt niet tot uiteenlopende ervaringen van Daoïsme. Er is geen sterk verschil tussen ervaringen van mensen die meer of mensen die minder trainen of van mensen die alleen of met anderen trainen. Bovendien heeft het feit dat de training van sommigen verbonden is met Azië geen duidelijke invloed op hun ervaring van Daoïsme. De mensen die (een deel van) hun training in Azië hebben gevolgd ervaren Daoïsme niet heel anders dan mensen die hun training buiten Azië hebben gevolgd.

Als er naar de training specifiek wordt gekeken, wordt duidelijk dat dit sterk in verband staat voor velen met hun ervaring van Daoïsme. Ondanks dat er veel verschillende beschrijvingen worden gegeven van Daoïsme, laat vrijwel iedereen blijken dat Daoïsme dient als de praktische achtergrond voor hun fysieke bewegingspraktijken. Daoïsme geeft hen een holistische blik op de wereld dat een verbondenheid beschrijft tussen lichaam en geest. De beoefenaars leggen uit dat het op natuurprincipes is gebaseerd, zoals de balans tussen yin en yang om de wereld te beschrijven. Hun bewegingspraktijken passen deze kennis toe in oefeningen en door deze fysieke training kunnen de beoefenaars de onderliggende Daoïstische principes leren begrijpen, die uiteindelijk leiden tot positieve fysieke en mentale gezondheidseffecten.

Het is interessant om te zien dat veel beoefenaars hun bewegingspraktijk niet simpelweg ervaren als een sport. En aangezien Daoïsme dus dient als een achtergrond voor hun bewegingspraktijk, vroeg ik me af: is het voor hen meer dan slechts een theoretisch kader voor hun bewegingspraktijken? Rond dezelfde tijd dat Daoïsme en deze bewegingspraktijken populairder werden in Nederland, steeg ook de populariteit van spiritualiteit. Tussen de eigenschappen van deze spiritualiteit en de ervaringen van geïnterviewden kunnen overeenkomsten gevonden worden. Ik wil echter deze beoefenaars niet bestempelen tot aanhangers van deze spiritualiteit. Er waren namelijk ook een aantal beoefenaars die specifiek aangaven Daoïsme niet te ervaren als spiritueel, en nog veel meer die niks over spiritualiteit zeiden.

De meeste beoefenaars ervoeren hun bewegingspraktijken als meer dan slechts een hobby of sport maar niet als een volledige spirituele ervaring. Sommige beoefenaars beschreven het als een levensfilosofie: het geeft betekenis aan hun leven, maar ze kunnen zelf ervaren hoeveel en welke aspecten van de bewegingspraktijken ze willen opnemen in hun leven. Het is niet nodig om in iets te “geloven”, maar door oefening kunnen ze erachter komen wat voor hen werkt. Sommigen ervaren het als een sociale gelegenheid, sommigen als een sport maar voor velen geven de aspecten uit het Daoïsme of zelfs Boeddhisme en Confucianisme betekenis geven aan hun leven.

Daoïsme wordt dus vooral ervaren als een praktische, beschrijvende manier om naar de wereld te kijken. Het is overal toepasbaar en de principes kunnen geleerd worden door fysieke bewegingspraktijken. De beoefenaars beschrijven het vooral als een levensfilosofie, waarbij men niet ergens in hoeft te “geloven”, maar door praktische oefeningen kan achterhalen hoe de wereld om hun heen werkt.

## De Leer van een Oude Meester: Literatuur in Relatie tot de Ervaring van Daoïsme

De meeste beoefenaars zien het lezen van boeken over hun bewegingspraktijk of Daoïsme als een integraal onderdeel van hun bewegingspraktijk. Er is slechts een klein deel dat momenteel geen boeken las over deze onderwerpen (7 van de 39 geïnterviewden). De beoefenaars die boeken lasen over Daoïsme waren persoonlijk het meeste geïnteresseerd in deze traditie. Ze beschreven Daoïsme vaak als een levenswijze. Dit laat zien dat het bepalen van hun leesgedrag kan helpen bij het in kaart brengen van hun ervaring van Daoïsme.

De meest gelezen boeken naar aanleiding van de interviews zijn de *Daodejing*, de boeken van Mantak Chia, de *Yijing*, de *Zhuangzi*, de boeken van Hua-Ching Ni en *the Tao of Pooh* door Benjamin Hoff. Kan de kijk die deze boeken op het Daoïsme hebben, teruggevonden worden in de manier dat de beoefenaars het Daoïsme beschrijven?

De boeken van Mantak Chia (oprichter van Healing Tao) en Hua-Ching Ni (oprichter van College of Tao) zijn voornamelijk praktisch georiënteerd. De meeste boeken beschrijven oefeningen of Daoïstische principes en Hua-Ching Ni heeft bijvoorbeeld ook de *Daodejing* vertaald. Deze praktische kijk kan ook terug worden gevonden in de ervaring van de beoefenaars.

De drie canonieke teksten (*Daodejing*, *Zhuangzi* en *Yijing*) hebben ook de lezers beïnvloed. Beoefenaars die deze teksten hebben gelezen, zijn bijvoorbeeld de enigen die de Dao omschrijven als onbeschrijfbaar, waarin ze waarschijnlijk zijn beïnvloed door de eerste zin van de *Daodejing*: “De eeuwige Tao [d.w.z. Dao] kan niet in woorden worden uitgedrukt” (Schipper 2010, 23). Dit beschrijft hoe de Dao te complex is om vast te leggen in taal. De *Daodejing* en de *Zhuangzi* maken een klein deel uit van de Daoïstische canon, die in totaal bestaat uit ongeveer 1,500 teksten. Omdat de beoefenaars slechts focussen op een klein gedeelte van deze canon, stel ik dat ze minder geïnteresseerd zijn in de bredere filosofische of tekstuele achtergrond van het Daoïsme.

Het laatste boek dat door beoefenaars veel wordt gelezen is *the Tao of Pooh* door Benjamin Hoff. Dit is een kort en makkelijk leesbaar boekje dat de principes van Daoïsme beschrijft door de karakters van Winnie de Poeh. Hij beschrijft Daoïstische principes uit teksten zoals de *Daodejing* en de *Zhuangzi* op veelal simpele en humoristische wijze.

Het kan geconcludeerd worden dat de soort boeken die beoefenaars lezen licht kan werpen op de ervaring van Daoïsme. De onderwerpen van de boeken die beoefenaars lezen over hun bewegingspraktijken en Daoïsme zijn veelal gefocust op de praktische en gezondheid kant van hun bewegingspraktijk en dit is ook de manier waarop zij Daoïsme het meest beschrijven. Aangezien de beoefenaars slechts een aantal canonieke teksten lezen en vooral handboeken of een boek dat Daoïstische principes op een simpele wijze uitlegt, concludeer ik dat ze minder geïnteresseerd zijn in de bredere filosofische of tekstuele achtergrond van Daoïsme.

## De Traditie van het Rijk van Het Midden: De Chinese Oorsprong in Relatie tot de Ervaring van Daoïsme

Om te bepalen in hoeverre de beoefenaars Daoïsme en hun bewegingspraktijken verbonden met China en de Chinese cultuur, vroeg ik ze of ze meer focus legden op de Chinese oorsprong of vonden dat het een universeel karakter had, en of dezelfde principes dus in andere plekken van de wereld teruggevonden konden worden. Vervolgens vroeg ik in hoeverre de methode van hun bewegingspraktijk belangrijk was voor de beoefenaars. Deze methode verwijst naar de manier waarop ze de oefeningen van hun bewegingspraktijk leerden. Is het belangrijk om vast te houden aan de Chinese methode of als het een universeel karakter heeft, is het mogelijk om ook van deze methode af te wijken?

Aan de ene kant werden Daoïsme en de bewegingspraktijken door een groep beoefenaars ervaren als sterk verbonden met China en de Chinese cultuur. Sommigen stelden zelfs dat de methodes die in China gevormd zijn heel belangrijk zijn en dat ze daarom niet zomaar aangepast kunnen worden. Dit kan er namelijk toe leiden dat ze hun effectiviteit verliezen. Aan de andere kant bleek er een meerderheid te zijn die geen sterke verbondenheid met China en haar cultuur ervaarde. Dit was in tegenstelling tot wat ik voorafgaand aan mijn onderzoek had verwacht. Sommigen vonden ook dat de methodes zonder veel moeite konden worden aangepast. De methodes zijn slechts manieren om de onderliggende principes te leren. Aangezien deze principes universeel zijn kan men ze het beste leren door methodes die persoonlijk bij iemand passen.

Om deze twee verschillende ervaringen van de Chinese oorsprong van Daoïsme te verklaren, keek ik eerst naar de ervaring die Chinese immigranten meebrachten toen zij deze bewegingspraktijken begonnen over te brengen. Zoals uitgelegd in de inleiding verbonden deze immigranten een vrij sterk nostalgisch gevoel van China met hun training dat een idealistisch beeld schepte van hun moederland. Deze ervaring werd overgenomen door hun leerlingen. Recent wordt deze ervaring ook versterkt door media en academische werken die China's toekomst uitleggen door nadruk te leggen op haar rijke en lange geschiedenis.

De tweede ervaring kan verklaard worden door een verandering van China op de internationale toneel en door de effecten van globalisatie. Dit heeft ertoe geleid dat mensen andere kanten zijn gaan zien van China, waaronder kanten die in strijd zijn met een nostalgisch beeld van dit land. De media laat een modern China zien dat soms ver verwijderd is van dit beeld, zoals het afkeuren van China's internetcensuur. Daarnaast laten programma's zoals Ruben Terlou's *Door het Hart van China* het dagelijks leven in China zien en geven daarmee ook inzicht in moderne problematiek, zoals overvolle ziekenhuizen. Hiermee wordt dit nostalgische beeld te niet gedaan en dit verklaart een focus op het universele karakter van de Daoïstische principes.

## Conclusie

In het kort wordt Daoïsme in Nederland onder beoefenaars van taijiquan, qigong en Healing Tao vooral ervaren als een praktische handleiding en doet het dienst als een basis voor de bewegingspraktijken. Een significante groep aan beoefenaars ervaart Daoïsme als een levensfilosofie en vindt dat deze overal toepasbaar is. Het beschrijft de wereld om hen heen zonder een sterk geloof te hoeven hebben in iets. Sommige beoefenaars verbinden Daoïsme en hun bewegingspraktijken sterk met een Chinese oorsprong, terwijl anderen meer nadruk leggen op de het universele karakter van de onderliggende principes. Voor alle beoefenaars echter geldt een en hetzelfde principe:

Oefening baart kunst.