

# TQ Vizier

Magazine voor Interne Kunsten

## Inhoud

Redactioneel	2
De Jin van Tai Chi Chuan	3
Knieën in de Taiji-beoefening	9
Chi kung in de praktijk	15
De Vijf Elementen en Tai Chi	21
STN Verdiepingsworkshops	30
The Tree, the Tiger and the Dragon	31
1 Vraag / 3 Antwoorden	34
Terugblik op de 25e Leidse Taijidadag	37
Colofon	39
Agenda	40



*Dan-Qiu Shi (r), één van de workshopgevers op het STN TaijiFestival 2024*

**TaijiQigongVizier**

Editie 0424 - December 2024

Een magazine van Stichting Taijiquan Nederland

Sinds 1982 het overkoepelend orgaan voor taijiquan beoefenaars en leraren



STICHTING **TAIJIQUAN**  
NEDERLAND

# Redactioneel

Beste lezer van de Taiji Qigong Vizier, Daar is 'ie dan, de vierde Taiji Qigong Vizier! Het was even wachten, maar dan heb je ook wat: dit vierde nummer is een extra dikke editie geworden, van maar liefst 40 pagina's.

Je treft weer een mooie verzameling artikelen aan. Zo schrijft Dan-Qiu Shi over "De Jin van Taijiquan", duikt Epi van de Pol de diepte in en legt uit hoe de knieën gebruikt worden bij het beoefenen van Taiji, beschrijft Judith van Drooge prachtig haar ochtendritueel en laat ons zien hoe je de beoefening mee kunt nemen het dagelijks leven in, schrijft Roel Jansen uitgebreid over de Vijf Fasen (ook vaak 'elementen' genoemd) en hebben we een terugblik op de 25e Leids Taiji-dag.

En dat is nog niet alles: er is een boekbespreking, nieuws over verdiepingworkshops die de STN organiseert en natuurlijk ook weer de rubriek '1 vraag, 3 antwoorden'. Kortom: 40 rijk gevulde bladzijden.

Op de website staat [een artikel waarin we terugkijken](#) op één jaar Taiji Qigong Vizier.

Voor nu eindig ik dit redactionele stuk met een belangrijk STN nieuwtje. Zoals de meeste mensen zullen weten, is Ellen Schoemaker al vele jaren bestuurslid van de STN. Heel lang als secretaris, de afgelopen tijd heeft ze met verve de voorzittersrol vervuld. Recent besloot Ellen dat het tijd was voor andere zaken en heeft ze haar bestuursfunctie gedag gezegd. In het volgende nummer gaan we hier uitgebreid aandacht aan geven, alsmede aan de bestuursveranderingen die er zijn geweest!

Voor nu een hartelijke dank aan Ellen, graag tot editie 1 van 2025!!

We wensen je veel leesplezier en graag tot de volgende!

*Ronald de Caluwé, Lucas van der Aart en Job Koesoemobroto, redactie Taiji Qigong Vizier.*



# De Jin van Tai Chi Chuan

*Dan-Qiu Shi*

De klassieke teksten van Tai Chi Chuan (taijiquan of kortweg taiji), die geschreven zijn op basis van de eigen ervaringen van taiji-meesters van afgelopen eeuwen, bevatten belangrijke principes voor de beoefening van taiji. Zij zijn, ongeacht de taiji stijl, fundamenteel voor de taiji-beoefening. De taiji klassieken handelen over de beweging binnen taiji (hoe maakt men de bewegingen), de lichaamshouding (fysieke structuur) en het besteden van aandacht (geestelijk) tijdens de taiji-beoefening.

Jin is ook een belangrijk onderwerp dat in de taiji-klassieken vaak wordt besproken. De jin wordt van twee kanten besproken: de positie van jin binnen de taiji en de manieren waarop jin wordt geoefend.

## **Het begrip van Jin**

In het Chinees betekent jin kracht. Maar er is ook een ander Chinees woord dat kracht betekent, li. In het dagelijkse leven verschillen deze twee woorden nauwelijks van betekenis, maar in de krijgskunde is dat wel het geval. Jin zal als 'ontwikkelde kracht' vertaald worden, en li als 'aangeboren kracht'. Het kan worden vergeleken met vioolspelen. Een krachtige streek van een meester op de viool zal veel meer effect hebben dan een streek van een gewoon mens, ook als deze

laatste meer spierkracht bezit. Deze twee soorten kracht verschillen totaal.

## **Soorten Jin**

Alle jin van taiji, ongeacht de houding en vorm, kan verdeeld worden in twee groepen: lange en korte jin.

De andere benamingen van jin zoals ying (klemmen), hua (neutraliseren), na (grijpen), fa (opleveren), zhuan (boren), jie (snijden), lian (kleven), zhou (afleiden), kai (openen), he (sluiten), ti (optillen), cheng (zinken), en neng (onverwachte jin) enzovoorts behoren allen tot de categorieën lange of korte jin.





De lange jin heeft qua tijd een langere invloed op het doelwit. Een voorbeeld daarvan is dat tijdens push-hands één partij de andere partij uit balans wil brengen. Om het 'duwen' van tegenpartij te neutraliseren wordt er meestal de hua (neutraliseren) of zhou (afleiden) jin gebruikt. Dit is een voorbeeld van lange jin.

De korte jin, die meestal in zelfverdedigingssituatie gebruikt wordt, heeft qua tijd een veel kortere invloed op het doelwit. Het gaat om explosieve bewegingen die de gehele energie van het lichaam concentreren op één van de lichaamsdelen, bijvoorbeeld vuist, elleboog, knie, voet, en teen, enz.

Om alle soorten jin, dus de lange en korte, van taiji te kunnen uitvoeren moet men zijn hele lichaam ontspannen. In die zin is de kracht (jin) van taiji heel anders dan die van de andere sporten. Alle soorten jin van taiji worden in het Chinees ook peng jin genoemd, wat inhoudt dat het gehele lichaam elastisch en lenig blijft.

### ***De positie van Jin in Taiji***

"Oefen veel en probeer jin te begrijpen (uit te voeren); wanneer jin begrepen (uitgevoerd) kan worden en hoe meer taiji geoefend wordt, hoe beter taiji beheerst kan worden" zei meester Wang Zhong-Yue (18e eeuw) in de Taijiquan Klassieken (Taijiquan Jin).

Hier wordt de positie van jin in taiji vastgesteld. Dit maakt ons duidelijk

hoe belangrijk jin voor de beoefening van Taiji is. Het 'kunnen begrijpen (uitvoeren) van jin' is een noodzakelijke voorwaarde voor de beoefening van Taiji.

### ***Hoe wordt Jin uitgevoerd***

Over de basisprincipes van jin zei meester Li Yi-Yu (1832-1892) in het Liedje van Vijf Woorden (Wu Zhi Jue): 'Er moet een bron zijn voor het uitvoeren van jin; de jin komt uit de hiel, wordt beheerst door het middel en komt tot uiting in de handen en vingers'.

Hier wordt uitgelegd waar de jin vandaan komt en hoe jin uitgevoerd moet worden. 'De jin komt uit de hiel' betekent ten eerste dat men stevig op zijn voeten moet staan. De bron (energie) van jin zijn eigenlijk de benen. Daarna wordt de jin gestuurd naar het middel en door het draaien van het middel (als een spiraal) kan jin tot de handen en gestuurd/gestuwd worden. Jin kan natuurlijk ook naar andere lichaamsdelen, bijvoorbeeld schouder, elleboog, knie, voet en teen (schoppen voor laatste twee) worden gezonden.

Meester Li zei ook: Jin moet volledig zijn (n.b. hier betekent dat jin uit het gehele lichaam komt), alle jin (energie) van het lichaam moet geconcentreerd zijn op een doel' (in zheng, yi sheng zì jin, lian chen yi jia). Hier kunnen wij zien dat wanneer men bijvoorbeeld een stoot of een schop maakt, de jin (energie) van het gehele