

## De geschiedenis van de Tai Chi Tao

Hieronder volgt een globale chronologische beschrijving van de personen en ontwikkelingen die hebben bijgedragen aan het ontstaan van de Traditionele Chinese Geneeskunde (TCG), en de oorsprong van de Tai Chi Tao/Chi Kung.

Bijna 5000 jaar geleden had men in China al geneeskunde waarbij gebruik gemaakt werd van kruiden, massages en acupunctuur.

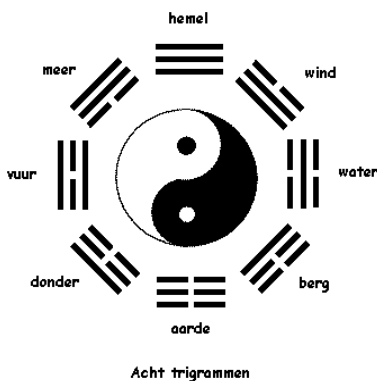


Er zijn bij opgravingen uit een tombe van een generaal uit de HAN dynastie bamboebladeren en een zijden kleed gevonden met mannen en vrouwen erop; oefeningen door personen in bepaalde houdingen, die verwijzen naar de ademhaling - Chi - voor de gezondheid.



### 2575 v.Chr. HUAN TI of de Gele keizer

Deze was een beroemde acupuncturist en is bekend als schrijver van het oudste medische boek getiteld: "Neijing". In deze tijd zijn zachte oefeningen ontwikkeld, gericht op de ademhaling: Dao Yin.



### 1000 v.Chr. De I CHING "Boek der Verandering",

Het is één van de oudste wijsheid-boeken. Men kan een levensvraag stellen en raadpleegt zo de oude waarzegging. Het antwoord wordt uitgedrukt in een van de 64 hexagrammen.

De mens probeerde het mysterie van het universum te verklaren. De twee oer-krachten: Yin en Yang ontstaan vanuit het niets de Wu Chi en vanuit de Yin en Yang de vijf natuurelementen: water - hout - vuur - aarde - metaal. De enige constante (zekerheid), die er in het leven is, is "de verandering".



### 604 v.Chr. LAO TSE

Deze heeft de leer van de Tao verbreed. Tao, weg vd natuur, de oorsprong, allesomvattend, veranderend, het niets en het alles. Het is gebaseerd op het zachte, meegaan en leren van de natuur.

Lao Tse heeft zijn kennis opgeschreven in het boek de *Tao Teh Ching*. Het bevat 81 poëtische, filosofische teksten die uitleg geven over de wijze waarop de mens in zijn dagelijks leven kan handelen in relatie tot zichzelf en zijn omgeving .



### **550 v.Chr. BOEDDHA als SIDDHARTA**

Hij hield zich bezig met het leven na de dood en met de weg ernaar toe.

Hij ontwaakte onder de boom Bodhgaya en kreeg daar het inzicht. Boeddha verkondigt de weg van verlossing uit het aardse lijden en legt uit dat de vier edele waarheden de mens inzicht geven in de oorzaak van het lijden. Het lijden komt niet van een hogere macht maar de oorzaken liggen vooral in de mens zelf door de vergankelijkheid van het aardse bestaan. Alles is vergankelijk o.a. ons verlangen naar materialistische dingen.



### **551 v.Chr. CONFUCIUS**

Hij heeft de humanistische filosofie ontwikkeld, gericht op de wereld van de levenden, op ethiek en moraal, eerbied en respect voor je lichaam en medemens.

In het werk '*Gesprekken van Confucius*' zijn 499 uitspraken van Confucius te vinden, het bevat anekdotes en dialogen die de wijsgeer met zijn leerlingen zou hebben gevoerd. Het boek is één van de belangrijkste en invloedrijkste boeken uit de Chinese geschiedenis.



### **200 v.Chr. het vijf dierspel WU QIN XI van de beroemde arts HAO TO**

Het vijf dierspel of "wu qin xi" is een zeer zachte, maar ook zeer werkzame Chi Kung vorm. Hua To bestudeerde de manier van bewegen van de dieren en zag dat dieren hun hele lichaam gebruiken om voort te bewegen. Hij stelde zijn heilzame oefeningen samen door te kijken naar de natuur, maar vooral naar de bewegingen van de dieren om zo zowel de geestelijke als de lichamelijke gezondheid te kunnen bevorderen.



### **527 na Chr. de Indiase monnik BOHIDHARMA bezoekt China**

Hij stak op een rieten mat de Yang Tze rivier over om zich in de Shaolin tempel te vestigen. In China werd hij To Mo genoemd. Hij zag de monniken de hele tijd in de meditatie houding zitten waardoor zij lichamelijke klachten kregen. Hij leerde hun, dat lichaam en geest één zijn en dat het één niet zonder het ander kan. Hij gaf hun zachte oefeningen, die ze voor en na de meditatie in alle rust konden doen. To Mo wordt ook beschouwd als de grondlegger van het Zen-Boeddhisme en wordt in Japan Daruma genoemd.

### **1247 na Chr. CHANG SAN FENG**

Hij was een meester in het gevecht en onverslaanbaar doordat hij mee ging in het Chi van de tegenstander. Dat meegaan in het Chi had hij bij toeval ontdekt tijdens een wandeling in een tuin. Hij zag er een gevecht tussen een kraanvogel en een slang. Als de slang de kraanvogel aanviel bewoog deze zich naar achteren en dat deed de slang ook als hij aangevallen werd. Beide dieren waren tijdens het gevecht uiterst geconcentreerd. Uiteindelijk raakten beide uitgeput en staakten ze de strijd. Dat inspireerde Chang San Feng tot het meegaan in de beweging van je tegenstander. Zijn bewegingen werden mede daardoor zachter. Van hem komt dan ook: "Het zachte overwint het harde..."



### **1771 na Chr. 14e generatie CHEN CHANG XING.**

De 14e generatie Chen Chang Xing gaf de bewegingen die vanuit de familietradities heel geheim waren niet alleen door aan zijn zoons, maar ook aan Yang Lu Chan. Dit was bijzonder en een grote uitzondering. Yang Lu Chan gaf de bewegingen weer door aan zijn zoons.



### **1799 na Chr. Yang Lu Chan**

Yang Lu-Chan heeft ca. 18 jaar les gehad van Chen Chang-Xing. Hij stond bekend als "Yang zonder gelijke", hij won gevechten altijd, maar was daarnaast ook een bedreven kruidendeskundige. Hij was in staat om te genezen en om te vechten wat een goede balans was.

Hij is de geestelijke vader van de Yangstijl (de 108).



### **1883 na Chr. YANG CHENG FU**

Hij was de kleinzoon van Yang Lu Chan.

Hij heeft de bewegingen 'vereenvoudigd', ze werden zachter en ronder zodat iedereen deze vorm kon beoefenen. Hij gaf het verder door aan zijn familie en volgelingen. Hij is heden ten dagen nog een Tai Chi voorbeeld voor velen.



### **1900 - 1975 CHENG MAN CHING**

In 1925 na Chr. studeerde hij aan de universiteit van Peking. Op jeugdige leeftijd leed hij aan reumatiek. Vanwege zijn slechte gezondheid trok hij naar Shanghai. Hij ontmoette grootmeester Yang Cheng Fu die hem onderwees in de Tai Chi. Zijn gezondheid en functioneren ging toen zienderogen vooruit. Cheng Man Ching zette zich zijn verdere leven in voor de verbreiding van de Tai Chi over de hele wereld via zijn studenten o.a. Chi Kiang Tao, Benjamin Lo en William Chen. Chen Man Ching verkorte de lange Yang-vorm van 108 bewegingen tot 47 bewegingen.



### **1919 - 1994 Chi Chiang Tao**

Deze leerling van Cheng Man Ching was als oorlogsveteraan gevlucht naar Taiwan, had een zwakke gezondheid en leed aan tbc. Zijn idee van meegeven om elke kracht te kunnen weerstaan maakte hem mentaal steeds sterker en zijn gezondheid herstelde. Hij kwam in de zestiger jaren naar het westen en was onder meer docent van Ruud Westerkamp.

Het sportcomité van de Chinese Volksrepubliek vatte in 1956, afgestemd op de behoefte van de bevolking, een verkorte versie samen van de Yang-vorm met 47 houdingen naar 24 houdingen de Peking-vorm. Deze is in China erg populair: is wat eenvoudiger, logisch opgebouwd met dezelfde gezondheidsaspecten.

- **Chi Kung:** energie, oefenen; letterlijk vertaald: gezondheid - ademhaling.
- **Tai Chi:** het uiteindelijke doel, het hoogst bereikbare voor jezelf. De Top.
- **Chi:** energie, waar je mee geboren wordt, opgeslagen in je Dantien; aan te vullen d.m.v. Tai Chi - taoïstische levensfilosofie.
- **Tao:** de weg, jouw levensweg, die je gaat op jouw eigen manier. Bij de Tai Chi Tao staat dat voorop.
- **Tai Chi Chuan:** martiale kant. Wushu: verdediging, bescherming.

De Tai Chi Chuan is gericht op de zelfverdediging, bescherming van de eigen woonplek, toen de Chinezen zich vast gingen vestigen. Ook op jacht stond het levensbelang voorop.

Dit is een oude cultuurwet; niet alleen in China, maar iedere cultuur heeft zich vaak "vechtend" staande moeten houden, gevecht was nodig om te overleven.

Dat zit in het bloed (genen) van de mensen en hoeft niet aangeleerd te worden.

De Chinezen hebben zich wel de vaardigheid aangeleerd om zonder gebruik van wapens zich te verdedigen. Dat is Wushu ofwel Kungfu.

Het is van oudsher de gewoonte om iedere morgen, als het licht wordt - de Chinezen leven nog steeds mee in het ritme van de natuur – naar buiten te gaan om in de open lucht, zomer en winter, op grote en kleine pleinen/parken, samen of alleen de Tai Chi te beoefenen.

In de morgen beoefenen ze meer de Chi Kung, energie verzamelen om overdag beter te kunnen functioneren.

### **Ontstaan van Tai Chi Tao**

In ons land begon Jan Kraak (1936-2008), Tai Chi Tao-leraar uit Hardenberg, al in de jaren '70 met Tai Chi. Zoals ook de Chinese Grootmeester Ai-Huang (The living Tao, woonachtig in Zwitserland ) verdiepte hij zich in de vrije vorm van de Tai Chi. Deze vrije vorm bleek al snel bijzonder effectief te zijn voor mensen met fysieke en / of psychische klachten.

In het begin jaren '90 is de naam Tai Chi Tao ontstaan, om duidelijk te maken dat deze vorm van Tai Chi geheel anders is en werkt als de meeste, meer bekende vormen van Tai Chi.

