Grijp de vogel bij de staart bestaat uit vier afzonderlijke technieken: péng, lǚ, jǐ, en àn. Péng of afweren kwam in een vorig nummer uitgebreid aan bod en nu is het de beurt aan lǚ, jǐ, en àn.

Marc Heyvaert

Lǚ, jǐ, en àn

Net zoals *péng* zijn *lǚ, jǐ, en àn* meer dan alleen bewegingen. Ze staan ook voor energieën, krachten met een eigen kwaliteit en specifieke kenmerken. Hierover schreef ik eerder een artikel dat verscheen in nummer 2 van *TQT* een artikel dat je online kunt lezen op: *www.taiji.be/files/TQT*.

Mijn vertaling:
Vat elleboog en pols, wees niet leeg
Niet te veel, noch te weinig, ervaar echte kracht
Het lijkt erop dat je toegeeft aan de wil van de tegenstander
Maar het doel is de tegenstander te leiden naar wat jij wil.

De 37 posities

Bij elke positie van de Yangstijl hoort een instructielied, compacte verzen waarin de essentie van elke beweging vervat ligt en die moeilijk te vertalen zijn. Ik doe dit met een grote graad van vrijheid en daardoor is mijn vertaling zeker niet altijd accuraat en is een andere interpretatie misschien mogelijk. Ik laat mij ook leiden door de verklaring en bijkomende instructies die ik kreeg van mijn shifu Zhao Youbin.

Lǚ

顺取肘腕捋勿空，不抗不匾见真功
本有舍己从人意，原为引人从己行

Shùn qǔ zhǒu wàn lǚ wù kōng, bù kàng bù biǎn jiàn zhēngōng
běn yǒu shě jǐ cóng rényì, yuán wèi yǐn rén cóng jǐ xíng.

Lǚ is op zich al een vreemd woord om deze techniek aan te duiden. In het hedendaagse Chinees is de betekenis eerder strelen, met de palm van je hand ergens over wrijven. Een aantal jaren geleden vroeg ik mijn lerares moderne taijiquan, Li Yulan, of ze mij een voorbeeld voor het gebruik van dit woord kon geven in een andere context dan taijiquan. Ze moest even nadenken en gaf toen als voorbeeld de handeling die een vrouw met lang haar verricht wanneer ze dat haar wil samenbinden in een paardenstaart: de haren verschillende keren door de handen halen, zacht trekkend maar toch vastberaden en vol vertrouwen. Daarom vertaal ik *lǚ* doorgaans met het woord trekken.

Bij péng wil je een aanval blokkeren zodat je tegenstander niet tot in je centrum kan doordringen. Bij *lǚ* laat je dit wel toe, je trekt als het ware de aanval naar binnen om die dan op het laatste

Lǚ

Jǐ

KALLIGRAFIEËN: Li Yijun

van de Yang stijl

moment voorbij te laten schieten zodat de aanval in het niets verdwijnt. Dit doe je door contact te maken met de arm van je tegenstander, één hand in de buurt van de elleboog en de andere aan de pols. Bij *tuīshǒu* (handen-duwen) gaan we nooit grijpen maar in een echt gevecht pakken we de arm stevig vast. Dit is de betekenis van de eerste versregel. De drie andere regels geven aan dat je de kracht die je gaat gebruiken om *lǚ* toe te passen uiterst correct moet doseren. Het is geen lege kracht, je moet er stevig voor staan en als je trekt moet je de kracht van de aanval van je tegenstander volgen, bijna geen kracht toevoegen, vooral volgen, zijn aanval niet hinderen om deze te kunnen afleiden, rakelings lang jou heen, om dan in het niets te belanden. Dat is de bijna filosofische gedachte achter de laatste twee verzen: cijfer jezelf weg, geef je intentie en doelen even op en volg je tegenstander, dan zal hij uiteindelijk jouw weg en intentie volgen.

Jǐ

捋势变挤顺手缠，得机发劲莫迟延。
预防敌拳又钻来，变成双掌推向前。

Lǚ shì biàn jǐ shùnshǒu chán, dé jī fā jìn mò chíyán.
Yùfáng dí quán yòu zuān lái, biàn chéng shuāng zhǎng tuī xiàng qián.

Mijn vertaling:
Lǚ verandert vlot in jǐ, je houdt contact en duwt
Als het kan gebruik je onmiddellijk fajin
Wees behoedzaam voor die tweede aanval
Gebruik beide handen en duw hem weg.

Een eerste belangrijk punt in de tekst is dat *lǚ* en *jǐ* met elkaar verweven zijn. *Jǐ* is het logische vervolg van *lǚ* wanneer die techniek niet tot het gewenste resultaat leidt. In een ideale situatie zal bij *lǚ* de tegenstander rakelings langs je heen op de grond

KALLIGRAFIE: Li Yijun

Àn

vallen of je zal zijn arm volledig onder controle houden door druk te zetten op zijn elleboog zodat hij geen kant meer op kan. Maar wanneer je aarzelt of je tegenstander voelt dat hij in een gevarenzone zal belanden dan zal hij zijn aanval stoppen en zich terugtrekken en proberen opnieuw aan te vallen. Op dat ogenblik verander je *lǚ* in *jǐ* door de voorste hand die in de buurt van de elleboog is snel om te draaien zonder het contact met de arm te verliezen en met behulp van de andere hand snel en krachtig op de arm van je tegenstander te duwen. Je drukt dan zijn arm stevig tegen zijn lichaam aan zodat hij geen kant meer op kan. Zoals ook in de verzen staat gebruik je daarbij *fājìn* als het moment het toelaat. *Fājìn* betekent letterlijk uitsturen-energie en het is een gekende taijiquan-techniek waarbij je een korte explosieve kracht ontwikkelt die als een golf vanuit je benen via je middel tegen je tegenstander aanbotst. De kracht van deze techniek mag je absoluut niet onderschatten en het effect wanneer je dit bij *jǐ* toepast is vaak spectaculair zodat het lijkt alsof je tegenstander weg gekatapulteerd wordt.

Àn

挤若落空变按柔，自是从人无他求。
伸腰攻步为助势，左按腕节右按肘。

Jǐ ruò luòkōng biàn àn róu, zì shì cóng rén wú tā qiú.
Shēnyāo gōng bù wéi zhù shì, zuǒ àn wàn jié yòu àn zhǒu.

Mijn vertaling:
Wanneer jǐ tot niets leidt verander naar àn en wordt meegaand
Gewoon volgen, verder niets
De kracht van je aanval hangt af van je benen
Je linkerhand op de pols, je rechter op de elleboog, dit alles samen.

Àn betekent naar beneden duwen. Maar elke taijibeoefenaar weet dat deze positie zowel een duw naar beneden bevat als een duw naar voor. Dit wordt ook duidelijk gemaakt in het instructielied. De eerste twee verzen gaan over de duw naar beneden. Wanneer je er niet in slaagt om je tegenstander weg te duwen met de *jǐ* techniek dan zal hij opnieuw aanvallen, je maakt dan contact met zijn bovenarmen, volgt zijn aanval en duwt dan zijn armen naar beneden. Mijn shifu, Zhao Youbin, zegt dat je op dat moment *àn* best kan combineren met *cài* (plukken). Je grijpt dan de polsen en met een ruk duw je de armen omlaag zodat je tegenstander mogelijk een whiplash oploopt.
En dan is er het vervolg. Als die duw naar beneden, al dan niet met *cài*, niet lukt, of maar half lukt, ga je verder in de aanval en duw je je tegenstander weg. In het instructielied staat dat daarbij je linkerhand op de pols ligt en je rechterhand op de elleboog, je duwt dus op de arm van je tegenstander. Dat is zo in een ideale situatie en dat is ook hoe *àn* toegepast wordt bij *tuīshǒu* (handen-duwen), meer bepaald bij de techniek *sìzhèngshǒu* (vier-richting-handen). Maar het kan ook een duw zijn op de romp, schouders of gelijk welke andere plaats op het lichaam van je tegenstander. ■

www.sanbaotaijicenter.eu
marc@sanbaotaijicenter.eu