

# COLLEGA'S MET EEN LEUKE HOBBY



Astrid en Maggy

## “ Taijiquan is geen Tai chi ” Een bijzondere hobby van Astrid en Maggy

Astrid Vanderwal is administratief medewerker bij de financiële dienst en vertelt ons tijdens het interview dat Maggy Liedts, technisch beambte in de poetsdienst van de thuiszorg, dezelfde sport beoefent.

### **Astrid, we hebben vernomen dat jij een vrij onbekende, Oosterse sport beoefent? Wat precies?**

“Het gaat om Taijiquan, een verdedigingssport die een rijke geschiedenis vanuit China kent. Het is voor velen een sport waarrond er allerlei misvattingen bestaan.

De meeste mensen hebben al eens een ‘zijtak’ van tai chi gezien, de trage bewegingen die de Chinezen ’s morgens doen in het park, of ze kennen de New Age-achtige stijlen waar men bijna als het ware aan het zweven gaat. Hetgene wij doen heet taijiquan (ook soms tai chi chuan geschreven) of Chinese boxing. Eén van de letterlijke vertalingen van taiji is ‘de nok van het dak’, wat een filosofisch begrip is dat verwijst naar de begrippen yin en yang. Quan betekent vuist en in afgeleide betekenis ‘boksen’ of ‘vechten’. De Chinese betekenis van boksen wil zeggen dat je alle delen van je lichaam gebruikt om mee te vechten. Taijiquan betekent dus boksen of vechten volgens de principes van yin en yang.

Er bestaan allerlei verhalen en legendes omtrent het ontstaan van taijiquan. De ene meer geloofwaardig dan de andere. Zo zijn er verscheidene stijlen ontstaan in de Chinese families zoals de Yang stijl, de Chen stijl en de Wu stijl.

De stijl die wij toepassen heet Wudang taijiquan en is een martiale kunst die jarenlang dagelijkse oefening en training vergt wil men op een hoog niveau komen. Het wordt ook soms ‘practical taijiquan’ genoemd. Ze wordt volgens traditionele trainingsmethodes gegeven door onze leraar Geert Van Loo. Trouwens, onze

club - de Chinese Boxing Club - bestaat reeds meer dan 30 jaar en is de oudste van het land wat deze sport betreft.”

### **Hoe ben jij daartoe gekomen Astrid?**

“Het is nu al vijf jaar dat ik Taijiquan doe. De eerste twee jaren waren gewoon in het Sportcentrum in het kader van Sport Overdag waar wij de beginselen van de lange vorm leerden.

Onze leraar vroeg toen aan mij of ik naar de club wilde komen om ook de gevechtssport te beoefenen. Sindsdien ben ik dus lid van de Chinese Boxing Club. Ik kom nog steeds naar de lessen van de lange vorm. Het is leuk, het doet mij goed en ik leer altijd iets bij. Daarnaast doe ik ook mee aan de gevechtssport en tenslotte ook aan de wapentraining waar ik met een sabel oefen. Drie uur is behoorlijk lang en vermoeiend. Maar achteraf voelt het alsof je de wereld aankan. Een douche kan dan enorm deugd doen wanneer ik thuis kom!”

### **Hoe gaat het er aan toe op zo'n training?**

“Een *eerste component* is wat wij de traditionele lange vorm noemen. Dit is een serie van 121 vloeiende bewegingen die gedurende een schooljaar aangeleerd worden. Bij het aanleren wordt elke beweging in stapjes uitgevoerd, minder vloeiend dus. Dit is wat wij de ‘vierkante vorm’ noemen. Pas later leren wij geleidelijk aan de vloeiende bewegingen maken en deze ‘ronde vorm’ te perfectioneren. Dit is te vergelijken met iemand die zou leren schrijven. Je begint met de drukletters te leren en ze allemaal apart te schrijven. Pas later ga je over naar aaneenschrijven in schoonschrift. Het goed uitvoeren van al deze bewegingen duurt tenminste 20 minuten. Men moet ze traag en precies doen volgens de regels van Taijiquan. Het is net het trage uitvoeren van deze bewegingen die voor een volledige workout zorgt. Het is goed voor lichaam en geest. Je krijgt er een gloeiend gevoel bij en je voelt je ontspannen achteraf. Al je spieren worden losgewerkt en het helpt met het bijsturen van je evenwichtsgevoel. Voor elke beweging bestaat ook een gevechtstoepassing. Dit brengt ons bij het *tweede component* waarbij wij allerlei gevechtstoepassingen oefenen. Dit is uiteraard met een partner. Je kan geen gevechtstoepassingen doen zonder dat je de lange vorm kent. Het leuke hiervan is dat ervaren beoefenaars samen trainen met de nieuwelingen. Er is geen onderlinge competitie, geen rivaliteit en wij kennen geen rangen. Het is de training die belangrijk is en de juiste uitvoering van de toepassing.

Om evenwicht, stabiliteit en gevoel tijdens het gevecht te verbeteren bestaat ook het ‘handen duwen’ (*derde component*). Hierbij is het de bedoeling je tegenstander uit zijn evenwicht te brengen, zonder dat één van beiden zijn voeten verplaatst. Voor velen één van de moeilijkste oefeningen omdat niet de kracht, maar vooral de techniek zeer belangrijk is.

Om tot de *vierde component* toegelaten te worden moet je een examen passeren. In dit gedeelte worden de wapenvormen geoefend. We kennen drie soorten wapens: de sabel, het zwaard en de speer. En ja, het zijn echte wapens! De wapenoefeningen zijn ook veel dynamischer. Bij elk wapen bestaat dus ook een reeks van vloeiende aaneensluitende bewegingen. Ook hier worden praktische toepassingen geoefend met een partner. Voorzichtigheid is de boodschap omdat je bij een verkeerde beweging jezelf of je partner kan kwetsen. Tenslotte bestaat er nog een *vijfde component*, de zogenaamde inwendige training (Neigong) die niet in groep, maar enkel individueel kan worden gevolgd.

### **Kan er in Oostende een proefles gevolgd worden ?**

Onze lessen in Oostende beginnen telkens in september en worden gedurende het schooljaar gegeven. Als je wil meedoen dan moet je beslist in september beginnen. Je kan niet zomaar tijdens het jaar inspringen. Dit is omwille van het opbouwende karakter van de lessen. Wij kunnen geen toeschouwers toelaten omwille van de privacy en de veiligheid. De lessen worden telkens de maandagavond in blokken van één uur gegeven tussen 19u en 22u in De Sportpit in de Steenbakkerstraat te Oostende. Er is ook nog een afdeling van onze club in Gent waar de lessen op woensdagavond plaatsvinden. Dit jaar is onze leraar begonnen met een kortere versie van de ‘lange vorm’ zodat de mensen in de maand januari konden starten en de cursus

afronden tegen eind juni. Neem gerust een kijkje op de website van de 'Chinese Boxing Club'. Je vindt er allerlei gegevens zoals artikels, geschiedenis, films, inschrijvingsvoorwaarden en lidgelden. De enige kost die je hebt is het lidgeld. (de kost voor een eventueel wapen komt pas na een paar jaar). Je komt gewoon in losse, gemakkelijk zittende kledij en sportschoenen.

### **Voor wie of wanneer zou je deze sport aan je collega's aanraden?**

Taijiquan is een sport die iedereen kan beoefenen. Het is leuk, goed voor de gezondheid. Je voelt je meer in evenwicht, kalmer, fitter en meer zelfzeker in het dagelijks leven. Ze vergt wel de nodige dagelijkse discipline, inzet en inspanning wil men tot een bepaald niveau komen.

### **Kan je ons een foto bezorgen voor SHO@work?**

Geen probleem, maar ik wil dan wel samen op de foto met Maggy Liedts, die ik via deze sport beter leerde kennen. Maggy traint al enkele jaren langer dan ik en is dan ook al verder gevorderd. Naast de sabel oefent zij ook met het zwaard. Het uur van de wapentraining is dan ook druk voor haar. Er is veel te onthouden in de uitvoering en toepassingen met zowel de sabel als het zwaard.

Zij is begonnen toen een vriend van haar, die aikido beoefende, de raad gaf om eens taijiquan uit te proberen. Zij schreef zich ook in bij Sport Overdag in het Sportcentrum en heeft die cursus daar een viertal jaar gevolgd. Na haar jaren in de Motorclub is ze overgestapt naar de Chinese Boxing Club waar ze nu al een vijftal jaar lid is."

*Bron: SHO@WORK Personeelsblad – Jaargang 8-nummer 28-juni 2018 pagina's 12 & 13  
Verantwoordelijke uitgever: Guy-Paul Libin – Sociaal Huis Oostende*