

Qigong?, Chi Kung?, Taiji?, Qi?

Taiji Qigong?, T'ai Chi Ch'uan ?, ?

Hoe heet het nou eigenlijk, wat we doen?

Allereerst dit: de verzamelnaam voor wat we doen is *Qigong*. Vrij vertaald betekent dat 'bekwamen in (de omgang met) levensenergie'.

Omdat er verschillende systemen zijn om Chinese klanken om te zetten in onze (romaanse) letters, wordt het soms wel eens anders geschreven. Bijvoorbeeld als *chi kung*.

Die systemen van omzetten van Chinese klanken in onze letters heten 'transcriptie systemen'. Het transcriptie systeem dat vandaag de dag het meest gebruikt wordt is het 'Pinyin'systeem¹. Dit werd in 1957 in de volksrepubliek China als officieel transcriptie systeem ingevoerd. Volgens dat *Pinyin* systeem schrijf je het als *qigong*. Volgens een ander, voorheen veel gebruikt transcriptie systeem, het Wade-Giles systeem, is het *chi kung*.



Figuur 1: oude afbeelding van een *qigong* oefening.

Er zijn nog meer transcriptiesystemen ontwikkeld, om nog maar niet te spreken van de vele Chinese dialecten waarin *qigong* ook nog anders wordt uitgesproken. Het hier gebruikte *Pinyin* systeem is gebaseerd op het 'Mandarijns', een soort algemeen beschaafd Chinees, hoewel Mandarijnen natuurlijk niet meer beschaafd zijn dan de andere volksgroepen van China.

Als ik 'Q' lees, moet ik 'Tsjie' zeggen?

Qigong spreek je uit als 'tsjie koeng'. Tja, het is wat vreemd. De meeste mensen die voor het eerst *qigong* lezen spreken het vervolgens uit als 'kigong', begrijpelijk maar fout.

De oorzaak van deze wat vreemde transcripties zijn te danken aan menselijk falen. Degenen die het systeem ontwikkeld hebben, hebben namelijk voor een deel naar het Russisch gekeken, in de veronderstelling dat het Russisch veel overeenkomsten vertoont met de westerse talen. Dat is natuurlijk niet zo en dus zitten er voor ons wat onverwachte wendingen in het *Pinyin* systeem.

Tonen, een zingende uitspraak

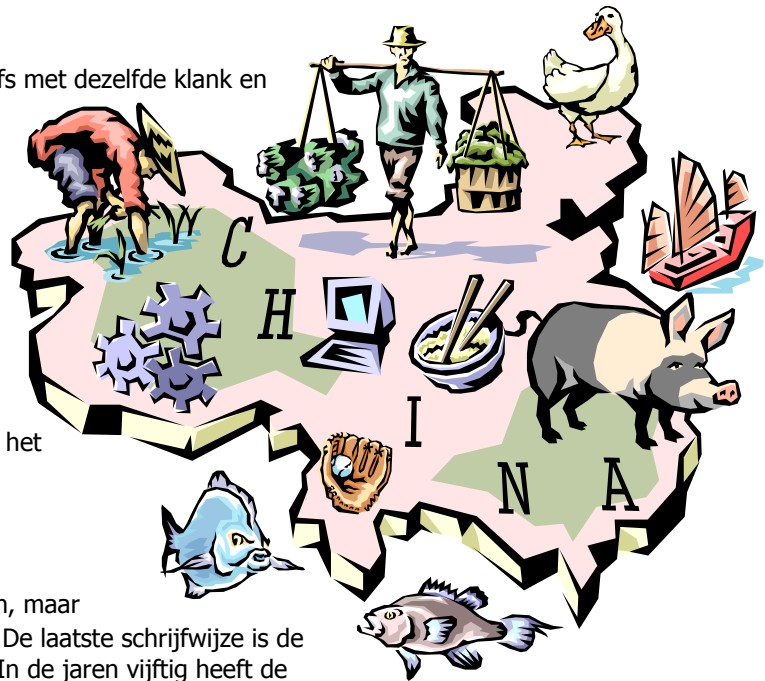
Het correct uitspreken van *qigong* is overigens een vak apart, want alle klanken in het Chinees worden uitgesproken met een bepaalde toonval. In het Mandarijn worden een viertal 'toonvallen' gebruikt. Een klank die van laag naar hoog gaat, een klank die van hoog naar laag gaat, een hoge toon, en een klank die van hoog naar laag en weer omhoog gaat. In het *Pinyin* systeem wordt dat soms aangegeven met dito streepjes. *Qigong*, met toonmarkaties, schrijf je dan zo: *qìgōng*.

Het kan nog al wat uitmaken welke toon je gebruikt. *Sì* betekent bijvoorbeeld 'vier' terwijl *sǐ* 'dood' betekent. Wanneer je dus in de dierenwinkel in *Beijing* iets aanwijst en zegt dat je er vier wilt hebben, kan dat dus tot vreemde misverstanden leiden. Misschien wijst hij je wel de weg naar de slager. Soms

¹ Voluit: *Hanyu Pinyin Zimu*.

kunnen twee verschillende woorden zelfs met dezelfde klank en toonval worden uitgesproken. Alleen door de rest van de zin en het gesprek kun je dan weten om welke van de twee het gaat.

Toen ik in 1988 in China was om *qigong* te leren, was ik dan ook heel blij met het zinnetje: 'wo bu dong zhongguo hua'. Dat betekent namelijk: 'ik begrijp geen Chinees'. Tot mijn grote opluchting begrepen ze dat altijd, ook al was ik nooit helemaal zeker over het melodietje.



Hoe schrijf je het?

Misschien wil je het helemaal niet weten, maar *qigong* schrijf je zo: 氣功 or zo: 气功. De laatste schrijfwijze is de moderne, vereenvoudigde schrijfwijze. In de jaren vijftig heeft de regering van de Volksrepubliek China geprobeerd haar schrift te vereenvoudigen om het analfabetisme aan te pakken. Dat heeft er toe geleid dat veel 'karakters' (schrifttekens) werden vervangen door karakters met minder en soms ook andere streepjes, hoekjes, enz.

In Japan wordt het ook wel eens zo geschreven: 気功. Een deel van de Japanse schrijftaal is namelijk gebaseerd op het oude Chinese schrift. Overigens, spreekt men het in Japan uit als 'ki'.

Zoals je misschien wist zijn de Chinese schrifttekens van oorsprong plaatjes. Nu is dat niet meer goed te herkennen, maar met wat coaching kun je soms toch nog iets herkennen van de oorspronkelijke beelden die men optekende.

Nou zullen de meeste lezers niet geïnteresseerd zijn in een cursus Chinese etymologie, maar de ontstaansgeschiedenis van het karakter 'qi' van *qigong* legt ook iets uit over het wezen van *qigong*. Daarom zal ik hieronder een korte schets geven van die ontstaansgeschiedenis van het schriftteken voor *qi*.

dàn

dawn;
daybreak

The daily appearance of the sun (旦) above the horizon (—) gave man his concept of dawn 旦. From the sun's early rising rose the proverbial saying: "To get up early for three mornings is equal to one day of time." Man preached this — from the rising of the sun to its setting — but it never dawned on him to practise it.

Duizenden jaren geleden werd het concept *qi* aangeduid met ☳, ☱ of ☵. Deze pictogrammen² zijn verbeeldingen van damp die opstijgt en in het laatste geval een wolk vormt.

Later kwamen versies zoals 氣 en 氣 in zwang. In deze latere versies zijn damp veroorzakende factoren toegevoegd, namelijk warmte in de vorm van vuur (火) en zon (☉). Deze karakters verbeelden de damp die vrijkomt van de vochtige aarde onder invloed van de warmte van de zon of de damp die vrij komt onder invloed van het vuur onder een pan met kokend water.

Uit het bovenstaande zien we dat het schriftteken voor *qi* iets weergeeft van subtiele aard, wat (nog net wel zichtbaar is maar niet tastbaar zoals een steen. Tevens betreft het iets dat ontstaat uit de wisselwerking van twee tegenpolen: **water** en **vuur**.

Zo'n 1300 jaar geleden maakte een nieuwe schrijfwijze opgang, namelijk: 氣, waarin het pictogram voor vuur was vervangen door het pictogram voor rijst (米). Enerzijds verbeeldt dit karakter nog steeds, zij het indirect, de damp die vrijkomt onder invloed van vuur, zoals het geval is bij het koken van rijst. Anderzijds weerspiegelt het mogelijkwijs het idee dat rijst een bron van *qi* is voor het menselijk organisme. Net zo als bijvoorbeeld gewassen de warmtekracht van de zon, in combinatie met water, nodig hebben om te leven en te groeien, heeft de mens ook de krachten van water en vuur nodig om te eten en zo te kunnen leven en groeien.

Vandaag de dag, in het vereenvoudigde Chinese schrift, wordt *qi* geschreven als: 气. Bijna hetzelfde dus weer als heel vroeger.

Bezielend vuur en verstorend vuur

In sommige Daoïstische bronnen wordt een ander schriftteken gebruikt voor het concept *qi*³. Dit is het schriftteken: 炁. Het bestaat uit twee delen: 无 en 火. Het bovenste deel (无) betekent 'niet' of 'geen'. Het onderste (火) is afgeleid van van: 火 (= vuur). Samen dus 'Geen Vuur'. Op het eerste gezicht natuurlijk heel verwarrend. Immers, het staat ogenschijnlijk bijna haaks op het verhaal van water, vuur en damp dat het eerste schriftteken voor *qi* deed ontstaan.

Het idee achter dit karakter is dat men in contact komt met diens eigen wezen door het 'vuur' in je te doven. Met vuur wordt hier gedoeld op overmatige activiteit. Denk aan overtollige gedachten, oververhitte emoties, overspanning in de spieren, stress, e.d. Je zou kunnen zeggen: vurigheid die zijn doel voorbij schiet.

Hoewel vuur ook een synoniem kan zijn voor levensenergie is het hier dus een symbool voor vernietigende of verstorende krachten in lichaam en geest. Voor de neiging om te hollen, haasten, gaten de dichtten, dingen er door te drukken, enz. Voor een te 'yange' houding (in je leven). De neiging om niet te willen verstillen en dingen in hun natuurlijke vorm te aanschouwen en te laten verlopen.

Deze interpretatie van *qi* is nauw verwant aan de door en door Daoïstische leefregel 'wu wei', wat letterlijk 'niets doen' betekent. Niets doen betekent hier niet luieren of vegeteren. 'Doen' moet hier begrepen worden als 'overmatig doen', 'ingrijpen' of 'forceren'. 'Wu wei' of 'niets doen' betekent hier dus niets overmatig doen, niets forceren of niet ingrijpen in de natuurlijke loop der dingen.

Wu wei is in feite 'onthaasting' tot op het bot. Daoïsten⁴ proberen in feite de diepste wortels van onze ziel te onthaasten, niet alleen even de schouders ontspannen, nee, tot in de bodem van je voeten.

² Een schriftteken dat eigenlijk een plaatje is van iets uit de werkelijkheid (buiten of binnen ons)

³ Zie o.a. Tao & Longevity van *Huai-Chin Nan*, blz.9.

⁴ Er zijn twee hoofdstromingen in het Daoïsme. De ene is een bijna religieuze vorm met vele rituelen, godheden, e.d.; de andere is een meer filosofische vorm waarin het ontwikkelen van een bepaalde levenshouding (*wu wei*) centraal staat. Over de laatste hebben we het hier.

Niet alleen het lichaam ontspannen, maar tot op de bodem van je ziel het 'gedoe' loslaten en kijken wat er dan is, daar in mee gaan en daar in een nieuw evenwicht vinden (*taiji / yin yang*). 'Go with the flow' in hippe taal. Wat zich dan aan ons openbaart noemt men '*Dao*⁵, of de Weg met de grote 'W'.

Het bovenstaand berust ook op de observatie dat *yin* tot zwakte neigt en *yang* tot exces.

Uit het bovenstaande zul je begrijpen dat 'water' een belangrijk symbool is voor Daoïsten, maar uiteraard in evenwicht met haar tegenpool, het vuur. Het vuur dat gezuiverd moet worden van zijn excessen noemt men in de traditionele Chinese geneeskunde ook wel 'secundair vuur'. Het gezonde vuur, noemt men 'primaire vuur' of 'keizerlijk vuur'. Heel 'down to earth' gezegd is het primaire vuur zo iets als een gezonde geestelijke en lichamelijke 'stofwisseling'. In een veel ruimere betekenis kunnen we ook denken aan het koesteren en reguleren van ons 'innerlijke vuur' of 'bezieling'. Dat vuur moet natuurlijk altijd blijven branden.

Chinese yoga?

Omdat nog maar weinig mensen de term *qigong* kennen worden naar buiten toe vaak tal van ondertitels gebruikt om de lezer uit te leggen waar het over gaat. Zelf gebruik ik vaak de term Chinese *yoga*, omdat *yoga* bekend is als vorm van meditatieve heilgymnastiek en dat is *qigong* ook. Alleen de principes en methoden zijn anders. *Yoga* is overigens een woord uit het Sanskriet, een Indiase taal.

Wat de meeste mensen hier in het westen kennen als *yoga* is afkomstig uit India. In veel gevallen gaat het dan om '*hatha yoga*'.

Het woord *yoga* is afgeleid van het woord 'juk', wat 'juk' betekent. Een juk is een gereedschap waarmee bijvoorbeeld ossen in een ossenspan bijeen worden gehouden, zodat ze bij elkaar blijven en dezelfde richting op gaan. Dat is in feite ook de bedoeling van de vele *yoga* vormen, of ze uit China, Japan, Tibet, India of waar dan ook vandaan komen. Met *yoga*, *qigong* bijvoorbeeld, probeer je, je verschillende wezensdelen bij elkaar te brengen en in één richting te leiden. Je zorgt er voor dat je als geheel beter functioneert, net zoals een kar met twee ossen beter werkt met behulp van een span, dan zonder. Daarbij kun je verschillende doelen voor ogen hebben. Dat kan gezondheid zijn, spirituele ontwikkeling, stress vermindering, meer psycho-fysieke kracht zodat je jezelf beter kunt verdedigen, enz.

Het Nederlandse woord dat het meest verwant is aan *yoga* of *qigong*, is 'heilgymnastiek'.

Grofweg worden er vijf stromingen in de *qigong* onderscheiden. Hoewel er veel overlap is tussen deze vijf stromingen hebben ze toch ook duidelijk alle vijf verschillende doeleinden of methoden. De vijf hoofdstromingen zijn:

1. Medische *qigong* (Chinese *yoga* voor algemene gezondheid of behandeling van specifieke aandoeningen)⁶.
2. Martiale *qigong* (Chinese *yoga* als ondersteuning van vechtkunst training).
3. Daoïstische *qigong*
4. Boeddhistische *qigong*
5. Confucianistische *qigong*.



Figuur 2: afbeelding van een Tibetaanse *yoga* oefening. Uit: '*Tibetaanse Yoga*', *Kaloe Rinpochee*, Kunchab publicaties.

⁵ Japans: *Do*, als in *judo*, *karate-do*, *aikido*, enz.

⁶ Mensen die lange tijd *qigong* beoefenen en/of hier aanleg voor hebben, kunnen ook de Energie-huishouding van een ander reguleren door Energie-overdracht en wisselwerking. Dit wordt beschouwd als onderdeel van de medische *qigong*. Het wordt onder meer *buqi* of *waiqi liaofa* genoemd.

Bij de laatste drie staat de spirituele ontwikkeling centraal, maar ook bij de eerste twee gaat men er vanuit dat hun doelstellingen niet bereikt kunnen worden zonder spirituele ontwikkeling. Over de Confucianistische oefening is weinig bekend.

Taiji qigong, de oefenserie die we op deze cursus leren valt primair in de eerste categorie. Zoals vele oefenseries uit deze categorie is ze echter gestoeld op een Daoïstische levenshouding en bevat ze een aantal bewegingen uit de martiale *qigong* (*taijiquan*). De scheidslijn tussen de vijf hoofdstromen is dus niet zo scherp.

Qigong en taijiquan

Iets wat veel met *qigong* verward wordt is het *taijiquan*, in de volksmond, om het nog verwarrender te maken, ook wel taiji genoemd. Volgens het Wade-Giles transcriptie systeem bovendien respectievelijk nog als *t'ai chi ch'uan* of *t'ai chi*. Hoewel *taijiquan* en *qigong* veel overeenkomsten hebben, zijn ze ook duidelijk verschillend. Taijiquan is namelijk een zelfverdedigingmethode, en wel een zelfverdedigingmethode waarvan het bewegen en ademen gebaseerd is op de principes van de *qigong*. Omdat nog maar weinig *taijiquan* leraren bekend zijn met het zelfverdedigings-aspect, wordt *taijiquan* vaak als een vorm van *qigong* beoefend. Een belangrijk verschil is echter dat *qigong* een groter aandeel aan ademhalings- en meditatie oefeningen bevat en dat de potentie om onze gezondheid te verbeteren en onze geestelijke ontwikkeling te bevorderen bij de *qigong* echter groter. Daar heeft de *qigong* zich immers in de afgelopen duizenden jaren op heeft gericht, niet op zelfverdediging.



Figuur 3: afweer en tegenaanval in het *taijiquan*.



Figuur 4: het 'taiji tu' of *yin yang* symbool.

Taiji?

Hierboven werd al gezegd dat *taijiquan*, verwarrend genoeg, in de volksmond ook vaak *taiji* genoemd wordt. 'Taiji' heeft echter een veel ruimere betekenis. Het is een begrip uit de Chinese filosofie en betekent zoiets als 'het ultieme principe' of 'de uiterste polen (van de waarheid)'. Eigenlijk zijn vele westerlingen hiermee bekend, zij het via een plaatje. Dat plaatje noemen we meestal het '*yin yang* symbool', maar heet eigenlijk '*taiji tu*'. Het verbeeld een levenshouding of -wijsheid waarin evenwicht, de cyclische afwisseling en de interactie van tegenpolen, zoals zich dat ook in de natuur voltrekt, als leidraad gelden voor het leven. In de natuur ervaren we de afwisseling van *yin* en *yang* voortdurend in de ritmen van dag en nacht van de opkomende en verdwijnende maan, van de seizoenen, het open gaan en sluiten van bloemen, enz.

Het is die levenshouding - het zoeken naar evenwicht, interactie en afwisseling tussen tegenpolen - waardoor de levensenergie tot volle bloei en stroming komt. Je zou ook kunnen zeggen dat *qi* het evenwicht tussen *yin* en *yang* is. Eigenlijk heet de toestand van het (oorspronkelijke) evenwicht '*wuji*' of 'geen polen'.

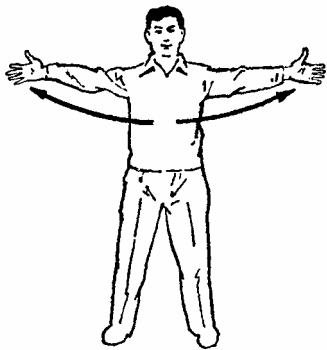
In de *qigong* beoefening zien we tegenpolen ook op allerlei manieren terug en proberen we ook heel concreet aan evenwicht, interactie en afwisseling te werken. Denk bijvoorbeeld aan koppels als spanning & ontspanning, naar binnen keren & naar buiten keren, openen & sluiten, inademen & uitademen, Energie laten zinken & Energie laten opkomen, concentratie & openheid, enz. Ook zijn sommige *qigong* oefeningen speciaal afgestemd op de ritmen van de natuur en bijvoorbeeld speciaal bedoeld voor een specifiek seizoen of deel van de dag of nacht.

Ook de rondheid en vloeïendheid die in het *taiji* symbool tot uiting komt, spelen een belangrijke rol in de *qigong*.

Taiji Qigong?

Er zijn honderden, zo niet duizenden, *qigong* systemen. *Taiji qigong* is er één van. Andere bekende voorbeelden zijn de *baduan jin* (de acht kostbaarheden), *wuqin xi* (het vijf dieren spel) en *yi jin jing* (pezen transformerende oefeningen).

Er zijn ook andere *qigong* oefenseries waarbij het woord 'taiji' wordt gebruikt. Eén zo een oefenserie, die ik zelf in het verleden veel geoefend heb, is het *taiji wuxigong* van Dr. *Shen HongXun*. Alsof de verwarring nog niet groot genoeg is: er is ten minste nog twee andere oefenseries die de naam *taiji qigong* dragen. De ene werd vroeger onderwezen in combinatie met de *Yang*-stijl *taijiquan*⁷, de andere werd ontwikkeld door *Yang Jwing Ming*⁸.



Figuur 5: een *qigong* oefening uit de *taiji qigong* oefenserie.

Taiji qigong is, net als het *taijiquan* en vele andere *qigong* systemen, gebaseerd op de bovengenoemde *taiji* filosofie. Bovendien bevat het ook een aantal bewegingen die we ook

terugvinden in *taijiquan*.⁹

Taiji qigong werd in 1984 ontwikkeld door *Lin HouSheng*, gebaseerd op eeuwen oude oefeningen uit de *qigong* en het *taijiquan*. Zelf heb ik deze vorm geleerd van Chrissie Coburn Krzowska, een zeer begaafde lerares en 'healer'. *Qigong* in het algemeen heb ik van een hele reeks leraren geleerd. Mijn belangrijkste leraren waren verder: *Zhang Yu*, *Shen HongXun*, *Lu GuanJun*, *Yang Jwing Ming*¹⁰ en Josephine Zöller. Mijn eerste ontmoeting met *qigong* was ca. 15 jaar geleden. Voordien deed ik al enige jaren *taijiquan*.

Taiji qigong bestaat uit een achttien tal oefeningen. Omdat de oefenserie uit veel verschillende oefeningen bestaat is ze bij uitstek geschikt als kennismaking met *qigong*. Daarnaast heeft ze hierdoor ook een brede uitwerking op je gezondheid. Het is een soort breedspectrum therapie. Alle oefeningen hebben naast algemeen heilzame effecten ook een specifieke effecten op bepaalde orgaansystemen of -functies. In die zin kunnen bepaalde oefeningen uit deze serie ook worden geoefend als ondersteuning van een genezingsproces.

Er is veel onderzoek gedaan naar de effecten van de *qigong* en er zijn ook eindeloos veel hypothesen geopperd om de effecten van *qigong* te verklaren. Vooralsnog is er helaas geen standaardwerk op dit gebied waarin je dat allemaal eens even na kunt lezen. Je vindt het wel verspreid over tal van boeken en er bestaat er een CD-Rom met verslagen van wetenschappelijke onderzoeken m.b.t. *qigong*.

⁷ Zie o.a.: *Cultivating the Ch'i*, Stuart Alve Olson.

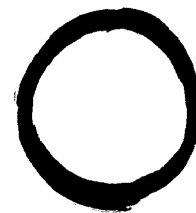
⁸ Zie: *The essence of Tai Chi Chi Kung*, Dr. Yang Jwing-Ming.

⁹ Bijvoorbeeld de oefeningen 'duw de golven', 'wolken handen' en 'kijk naar de maan'.

¹⁰ Beter bekend als Yang JwingMing volgens een Taiwanees transcriptie systeem.

Belangrijker dan welke oefenserie je precies doet, zijn de principes die je volgt terwijl je er mee bezig bent. Het is het navolgen van deze principes waarin de heilzame effecten besloten liggen. Voorbeelden van principes zijn bijvoorbeeld: zinken; openen van de gewrichten, meridianen en Energie-centra; centreren, stroming; adem in harmonie brengen met de beweging; etc.

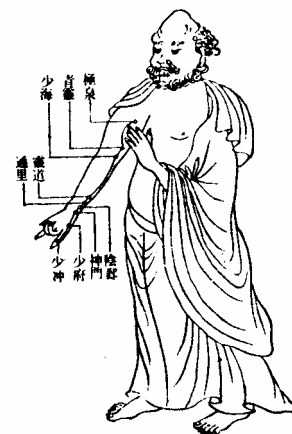
Voordat de oefenserie gestart wordt, probeer je eerst tot verstilling en concentratie te komen in een staande houding. Deze beginhouding noemt men ook wel de *wuji* houding. *Wuji* verwijst naar een open en lege toestand van de geest en een natuurlijke houding. In de Chinese kosmologie is *wuji* de toestand voordat de 'dingen' ontstonden, voor dat *yin* en *yang* onderscheidbaar werden. Je zou kunnen zeggen dat je even alle gevoelens en gedachten op laat lossen in de ruimte van je bewustzijn. Zo kom je terug bij wat je bent voordat je van alles doet, denkt en voelt. De Energie die dan manifest is noemt men in het Chinees de *yuan qi* of 'oorspronkelijke energie'.



Het ontstaan van de qigong

De Chinezen uit het oude China, die in de natuur de wisselwerking tussen vuur, water en damp hadden geobserveerd, ontdekten dat er in het lichaam een vergelijkbaar fenomeen waarneembaar was. Ook in ons lichaam was een beweging waarneembaar van 'iets' dat dezelfde subtiliteit had als damp. Men gebruikte daarom hetzelfde schriftteken om dit te omschrijven.

Tevens ontdekte men dat de conditie (verdeling, stroming, enz.) van deze levensenergie van wezenlijk belang was voor het functioneren van onze lichaam en geest. Zowel fysieke processen als spijsvertering, bewegen, ademen, als geestelijke processen zoals denken, concentreren, enz. bleken beïnvloed te worden door de conditie van de *qi*.c.q. de conditie van het Energie-stelsel. Ook ontdekte men dat dit opgebouwd was uit een stelsel van meridianen die verschillende organen en Energie-centra met elkaar in verbinding brengen in de vorm van een netwerk. Hetzelfde Energie-stelsel dat de levensenergie over ons lichaam verdeeld is ook de basis van de acupunctuur, Chinese massage (*tuina*), de Japanse drukpunt massage (*shiatsu*), e.a. Na veel introspectief onderzoek en experimenteren ontdekte men langzamerhand ook dat en hoe de conditie van het Energie-stelsel positief beïnvloed kon worden door meditatieve houdingen en bewegingen, ademhalingsoefeningen, klanken, concentratie oefeningen, visualisaties, enz. Kortom: de *qigong* kwam tot ontwikkeling.



Figuur 6: afbeelding van de hart meridiaan.

Eigenlijk heeft men dus ontdekt dat de wat er in de natuur gebeurt zich ook in ons voltrekt en dat we daar ook regulerend in kunnen optreden. Zij het dat dit reguleren eigenlijk gewoon betekent dat we weer terug gaan naar een dieper contact met de natuur en de krachten die daar in besloten liggen. Dat we eigenlijk een hoop onbewust en onnatuurlijk geregeld van onze kant loslaten. Een gevleugelde uitspraak uit de *qigong* is dan ook: 'het ware reguleren is het reguleren zonder te reguleren'.

Het zijn niet alleen de innerlijke ervaringen geweest die tot de vorming van *qigong* hebben geleid. Ook heeft men zich vaak door de bewegingen van dieren laten inspireren bij het ontwikkelen van heilzame oefeningen. Ook in de *taiji qigong* zien we dit terug, bijvoorbeeld bij oefening 16: 'de vlucht van de wilde gans'.

Maar ook onze eigen natuurlijke 'bewegingen' vormen een model. Denk bijvoorbeeld aan gapen, uittrekken, huilen, lachen, zuchten, enz.

Nou dat was het dan, hopelijk is de verwarring geheel duidelijk geworden!

Sydney Leijenhorst

Dus:

Qi (Chi)

Qigong (Chi kung)

Taiji (T'ai Chi)

Taiji qigong (T'ai chi chi kung)

Taijiquan (T'ai chi ch'uan)

Levensenergie, vitale energie, adem energie, e.a.

Oefensystemen die bekwaamheid in de omgang met je levensenergie opleveren.

Levenshouding of –wijsheid waarin het zoeken naar evenwicht, interactie en afwisseling tussen tegen polen (*yin* en *yang*) centraal staat.

Vorm van heilgymnastiek of *yoga* die gebaseerd is op de *taiji* filosofie.

Zogenaamde interne vechtkunst gebaseerd op de *taiji* filosofie.