



楊
子
曰

De woorden
van de
School
van de
Kraanvogel

Noot van de uitgever:

Hoewel dit werk u gratis wordt aangeboden blijft het illegaal om enig deel hieruit te citeren, over te nemen, te kopiëren of op welke wijze dan ook te verspreiden zonder vooraf verkregen toestemming van de auteur.

Uitgeverij de School van de Kraanvogel
Nieuwe Molstraat 10
2512 BK Den Haag NL
e-mail: info@kraanvogel.nl
© 2005-2016

Inleiding

Hieronder volgen uitspraken zoals die in de School van de Kraanvogel worden gebezigd.

De uitspraken zijn vaste gezegdes -een soort van oneliners, soms zelfs bijna mantra-achtig- die soms als overdenking gegeven worden, soms ook als standaard worden gehanteerd bij het verklaren van specifieke concepten, om te ondersteunen bij het integreren van bepaalde ideeën in het bewegings- of reactiepatroon of zelfs van het gedragspatroon: we denken wie we zijn, dus als we anders denken zijn -en dóen- we anders.

De onderstaande lijst is een groeiend, nooit voltooid compendium van alle uitspraken.

De meeste uitspraken zijn Tai Chi-gerelateerd, daardoor moeilijk te begrijpen zonder context en lijken cryptisch van aard. Het vocabulaire kent soms zelfverzonnen woorden of grammatica, nodig om in één korte term of frase een duidelijk beeld op te roepen. Echter, binnen de context van de bijbehorende oefeningen blijken de zegswijzen uitermate pragmatische mentale hulpmiddelen.

Vaak lijken uitspraken op elkaar, of zijn hetzelfde maar dan met andere woorden. Dit heeft te maken met de -mogelijk telkens weer andere- oefensituatie waar ze in gedaan worden, en waarin per situatie een ander vocabulaire gehanteerd wordt.

Roel Jansen



De uitspraken

1. Loslaten!
2. Investeren in verlies.
3. Geen weerstand.
4. Vorm is een gevolg van functie.
5. Eén is alles.
6. De ander is nooit fout.
7. Niet achteruitgaan: voor de ander uitgaan.
8. Contactpunt is draaipunt.
9. Om een oude kunst te begrijpen moet je eerst oud denken.
10. Zoeken waar het licht is.
11. De kraanvogel geeft de toepassing.
12. Tai Chi beweegt door loslaten.
13. Je moet vóórdenken, niet nádenken.
14. Als je concessies doet aan je oefening is het enige dat je oefent: concessies doen.
15. Een mens is net zo los als hij zichzelf toestaat.
16. Gun de ander zijn eigen probleem.
17. Ik doe niets; de ander beweegt via mij tegen zichzelf.
18. Tai Chi dóe je niet, Tai Chi bèn je.
19. Verander je beleef-wereld.
20. De elleboog bewaren.
21. Een trap is een stap.
22. Verhalen zijn er niet om na te vertellen.
23. Vóór de kracht zit de leegte, áchter de kracht zit het gat.
24. Waar contact is, is constructie.
25. De zee kan de boot nooit raken.
26. De grootste fout aan de naam 'pushing hands' is de naam 'pushing hands'.
27. Denk laag.
28. Het hoogste punt is de hand.
29. Blijf bij je eigen weg.
30. Duwende Handen oefent het dantian.
31. Vrijheid is in zelfdiscipline.
32. De methode is niet het doel.
33. Tai Chi is een gebed om vergeving.

34. Oefen jezelf, niet de vorm.
35. Wij hebben geen vijand; er is alleen maar iemand om mee samen te werken.
36. Niet "tegen" maar "aansluiten op".
37. Als een rivier die van een berg afstroomt.
38. Ik vraag geen commitment: ik beschrijf alleen de tijdsbesteding van iemand die kwaliteit heeft verworven.
39. Zoek samenwerking.
40. Compressie = expansie.
41. Iedereen is mijn leraar.
42. Vier voeten op een rij.
43. Tai Chi is een weg, bedoeld om te reizen; niet om er een doel mee te bereiken.
44. Tai Chi beweegt verticaal.
45. Na een uur begint de oefening.
46. Het moeilijkste aan Tai Chi is dat het zo makkelijk is.
47. Chen-stijl draagt een harnas.
48. Vijf punten maken een driehoek.
49. Beweeg vanaf de rug.
50. Opgolven naar boven, loslaten naar beneden.
51. Waarom heet Tai Chi "schaduwboksen"?
52. Druk op de armen los je op met de benen.
53. Alles wat de ander doet is ruimte geven.
54. De toepassing zit niet in de vormgeving maar in de constructiemomenten.
55. 'De twee contactpunten' is niet meer dan het nivelleren van druklocaties.
56. Op je staart zitten.
57. Als je een boom wil schudden moet je niet bij de stam zijn maar bij het einde van een tak.
58. Opwaartse beweging, voorwaartse intentie.
59. Als je voelt dat je kracht zet doe je het fout.
60. Een constructie plaatsen is goed, maar een zwaktebod. De constructie van de ander gebruiken is goed, maar een zwaktebod. Je bent niet bezig tegen de ander, je bent aan het aansluiten op de lijn.
61. Beweging is binnen, vorm is buiten; binnen gesegmenteerd, buiten integraal.
62. Niet duwen! Je plaatst, en daarna val je.
63. Niets willen, niets maken. Meegaan met wat er gebeurt.

64. Een actie dóen is goed; een actie máken is fout.
65. Wie de tijd beheerst, beheerst het gevecht.
66. De tijd gaat ook voorbij als je niks doet.
67. Een les niet geweest is een les gemist.
68. Geen wil, geen doel, geen weerstand.
69. Het geheim zit in achteruitgaan.
70. Plaatsing, loslaten, spreiden; aanzet, middenstuk, opgolf.
71. Niet mèt de handen maar vía de handen.
72. Lange as draait om korte as.
73. Compressie, expansie.
74. Als de romp draait draaien de bovenarmen.
75. Het dantian valt naar beneden in de handpalmen.
76. Constructie en intentie.
77. De tweede plaats is de beste dode.
78. Een krijgskunst zonder krijg is geen kunst.
79. Als je je lichaam vrij laat ben je zèlf vrij: als er geen slaaf is zit je niet meer vast in meester willen zijn.
80. Niets doen is óók een actie.
81. Niet: iets nieuws áángrijpen, maar: iets ouds lóslaten.
82. Je moet je handeling niet willen controleren; je moet hem *zijn*.
83. Het hele lichaam is de hand.
84. De tafel van tien opzeggen is geen doel; verdwaal niet in het middel.
85. Eerst richten, dan schieten.
86. Duwen maar geen druk toestaan.
87. "Ik snap het niet" is niet het probleem van de leraar.
88. Tai Chi is geen stijl.
89. De onderdraai en de bovendraai zijn de feitelijke Zeven Sterren.
90. Waar je denkt daar ben je zwaar.
91. Tai Chi gaat niet over hoe je moet bewegen; Tai Chi gaat over hoe je moet níet-bewegen.
92. Een been beweegt met een been.
93. Eerst extern, dan intern; eerst groot, dan klein.
94. De ander maakt de vorm.
95. Voor de druk uit bewegen.

96. De cirkel opent van arm naar romp; de cirkel opent van romp naar arm.
97. Waar zit de hefboom?
98. Overall waar een mens zich ergens mee bemoeit gaat er iets kapot.
99. Het Lot onthult zichzelf.
100. Als je verdedigt val je aan.
101. Denken is een goede knecht maar een slechte meester.
102. Objecttraining is perceptieverlegging.
103. Bewegen over de bal.
104. Je actie moet zijn als een glazen deur.
105. Schouders vast, ellebogen los.
106. Cirkel zwaarte naar beneden.
107. Er is geen 'vooruit-achteruit', er is alleen 'juiste afstand'.
108. Er zijn twee woorden die leiden tot falen: "Ja, maar...". Er is één frase die leidt tot mislukking: "Er is nog zoveel méér in het leven".
109. Een object is altijd trager dan zijn versnelling; beweeg dus trager om sneller te zijn.
110. Onderliggend, overliggend, achterliggend, overkruisend. Via binnen of buiten. De toepassing van de armcirkel: vergeet omvattend niet. Herstellend, hevelend en dragend completeren het geheel.
111. Als één naar achter, dan één naar voor.
112. Ontspan! Nóg meer! Geen weerstand van binnen en van buiten.
113. Licht en stilte.
114. Je komt ogen tekort.
115. Uiteindelijk wint niet de sterkste hand of de zachtste kracht, maar de beste timing.
116. Receptieve assertiviteit.
117. Weerstand is een richting.
118. Elke bewering is een vraag.
119. Expectatieve logica.
120. Zoek de meedraai.
121. Laag bewegen.
122. Ken de afstand, sluit het gat; zoek de golf.
123. Nemen wat-ie geeft; geven wat-ie hebben wil.
124. Cirkels en lijnen.

125. Zoals hij komt, zo gaat hij.
126. Geen ik, geen ander.
127. Plaatsing is een gevolg van contact en constructie. Contact is een gevolg van plaatsing en constructie. Constructie is een gevolg van contact en plaatsing.
128. Je hebt een rechte lijn nodig om een cirkel te kunnen maken.
129. Eén draai, één stap.
130. Het dantian staat nooit stil.
131. Een bevel moet een uitnodiging worden.
132. Boven-en ondercirkel zoeken elkaar: als de één niet naar de ander komt gaat de ander naar de één.
133. Schapen krijgen lammeren, herders maken herders.
134. Een spijker heeft pas waarde als je er een schilderij aan hangt.
135. 1=impact, 2=steeklijn, 3=constructie, 4=vormgeving.
136. Geen weerstand... in jezelf!
137. Je lichaam is visueel. Als jij het op details gaat wijzen ziet-ie het plaatje niet.
138. Rollen over het weerstandspunt.
139. Je lichaam is als een klein kind.
140. Knieën onder de ellebogen.
141. Altijd de holte zoeken.
142. Tit Khun is 'pushing hands' met het lichaam.
143. Houd je benen onder je zwaartepunt.
144. Het centrum bezetten.
145. Zwaartekracht x constructie = effect.
146. Wie je doet maak je zelf.
147. Boven is de 'voelen'-cirkel, onder is de actie-cirkel.
148. Constructie herstellen.
149. Stuurders en aansluiters.
150. Vechten is doel-loos.
151. Kwantiteit is een kwaliteit op zich.
152. Meneer Tan had een aapje.
153. Wel handen, geen handen.
154. Jezelf verslaan via de ander.
155. Nul-impact op alle delen.
156. Het zwaartepunt leidt.

157. Dwing de ander tot weerstand.
158. Óf het lúkt, óf het lukt ánders.
159. Tai Chi heeft dezelfde kernproblemen als de raketwetenschappen, n.l. ‘hoe overwin je de zwaartekracht?’ en ‘hoe krijg je verplaatsing voor elkaar in een situatie van gewichtloosheid?’
160. Als je langzamer beweegt ga je sneller.
161. Vechten is verplaatsen.
162. Je voeten bepalen de afstand.
163. Niet vasthouden aan loslaten!
164. De Hemel heeft je geen leven gegeven om het langer te maken maar om er iets mee te dóen.
165. Een lichaam leert van een lichaam.
166. Zoek de overhand.
167. Vleeshaak!
168. Als een wilgentak.
169. Een cirkel moet cirkelen.
170. Als je 't niet hebt, zoek je 't op.
171. Wel voelen, niet laten zien.
172. “De knieën onder de elleboog houden” gaat over het openhouden van de rug.
173. De beste stijl is de stijl die je traint.
174. Ik win omdat de tegenstander zich druk maakt over hoe hij in het leven staat, terwijl voor mij alleen maar telt hoe ik herinnerd zal worden na mijn dood.
175. Eén stap, één actie.
176. De leerling die de woorden uitdraagt waarmee ik hem heb onderwezen, is niet mijn leerling.
177. Er is geen wapen zonder de mens die het vasthoudt.
178. Het is mooi als je kunt zingen; maar hoeveel mooier is het niet als er over jou gezongen wórdt!
179. Voor goede Tai Chi moet je slecht kunnen denken.
180. Een zwaartepunt valt altijd naar beneden.
181. Aansluiten op de ander; voelen in jezelf.
182. Kleine weerstand maakt grote weerstand.
183. Als het dantian beweegt, beweegt alles; als het dantian stopt, stopt alles.
184. De cirkel is een driehoek.

185. Als je grijpt zit je vast.
186. Zelfs als je een hond leert miauwen is het nog steeds een hond en geen kat.
187. Uitleggen met zweet, niet met spuug.
188. Meer buik, minder arm.
189. Expanderen is groter worden dan je bent.
190. Vullen, expanderen, leeglopen.
191. De vraag is altijd het antwoord.
192. Ik heb in mijn jongere tijd heel wat echte gevechten gewonnen doordat ze nooit zijn gebeurd.
193. Vooruitgaan moet op dezelfde manier als achteruitgaan, maar dan de andere kant op.
194. Details zijn er om te verhullen.
195. Je hoeft niets te kennen om iets te kunnen.
196. Als je steeds zwaarder oefent moet je steeds lichter maken.
197. Je moet de ander zoeken in jezelf.
198. De echte tegenstander is de weerstand in je Zelf.
199. Als je naar achteren gaat moet je naar voren.
200. Nooit boos zijn op jezelf; laat dat maar aan anderen over.
201. Waar je voelt hoef je niet te kijken.
202. Eerst controle, dan verplaatsing.
203. Iemand die maar half komt leren kun je niet vol-leren.
204. Als je ergens bent, wees dan ergens anders.
205. Een meester is overal waar je zelf leerling wilt zijn.
206. Niet wennen aan weerstand: wennen aan niet-weerstand.
207. Als je moet zoeken moet je niet zoeken.
208. Een zin kan lang zijn, een zin kan kort zijn, maar er is altijd een punt.
209. De actie is niet de actie; de golfbeweging is de actie.
210. *Via* je ogen kijken, niet *met* je ogen kijken.
211. De druk bepaalt de afstand.
212. Het lichaam volgt het hoofd.
213. Het hoofd hoeft niet te leren, het lichaam moet leren.
214. De helft van je techniek wordt bepaald door de ander.
215. Je moet de tijd zien, niet de klok.
216. Yi, qi, li 意氣力

217. De buik moet zwaarder voelen dan de handen.
218. Leeg in je hoofd, vol in je buik.
219. Rechts vol, links leeg.
220. Je zoekt een vertaler van horizontaal naar verticaal.
221. Het gaat erom te streven naar minder 'zelf máken' en meer 'laten gebeuren'.
222. Het dantian moet altijd in beweging zijn.
223. Inpassen, niet aanpassen.
224. De binnenkant uit de buitenkant trekken.
225. Niet 'met je handen' maar 'met je centrum VIA je handen'.
226. Niet 'de ander wegdoen' maar 'jezelf wegdoen'.
227. Het dantian heeft ook een onderkant.
228. Doe wie je bent, niet wie je speelt.
229. Contact vast, buik los; buik vast, contact los.
230. Vertrouw nooit een man die over de zon praat met een lamp in zijn hand.
231. Er zijn twee regels om succes te hebben. Regel nummer één: Vertel nóóit alles wat je weet.
232. Het bewijs van een theorie is in het resultaat.
233. Zoek het principe, niet de techniek.
234. Herstellen doe je van de weerstand áf.
235. Zoek het gevoel, niet de woorden.
236. Het sleutelwoord van Tai Chi is 'toestaan'.
237. 'Genoeg' is tussen 'teveel' en 'te weinig'.
238. De grootste fouten komen voort uit het niet begrijpen van 'zelf bewegen, niet láten bewegen'.
239. Eén actie = één verplaatsing.
240. Als het dantian draait verplaatsen de voeten.
241. Je moet dáár zijn waar de ander níet is.
242. De aanval creëert de verdediging.
243. Eerst vormgeving; dan voelbaarheid in de vormgeving; dan vormgeving rondom de voelbaarheid.
244. Opzetten – aanzetten – inzetten.
245. Yi shou dantian 意守丹田
246. Voelen van binnen naar buiten noemen we 'luisteren'. Voelen van buiten naar binnen noemen we 'kijken'.

247. Probeer om niet te weten hoeveel de ander weegt.
248. Uiteindelijk train je niet de vormgeving en niet de techniek, maar de aandacht.
249. Meer centrum, minder arm.
250. De oorzaak ligt altijd in het juiste moment.
251. Zoek het 'vanzelf'-moment.
252. Lange aandacht, geen korte aandacht.
253. Niet leeg maar minder vol.
254. Eén arm kijken, één arm voelen.
255. Een leraar is niet de weg maar de stoepranden.
256. Vervorming zonder voelbaarheid.
257. Hoe sterker de compressie, hoe groter de overdruk.
258. Niet bewegen maar vervormen.
259. Vergeet het Hart niet!
260. Loslaten is een constante.
261. Als je jezelf tegenkomt heb je een probleem.
262. Dalend yin maakt stijgend yang.
263. Eén kant leeg, één kant vol.
264. Voel de ander in jezelf.
265. Je moet er uithalen wat er in zit.
266. Niet voor het dantian uit bewegen.
267. Train de triggers, niet de techniek.
268. Je moet een vis niet uit het water halen en willen leren lopen.
269. Je hebt niks aan 'de kern' als je niks hebt waar het de kern van is.
270. De dumai moet voortdurend open zijn.
271. Voelen doe je met het Hart.
272. Eerst de buitenkant dichtmaken, dán de binnenkant volmaken; anders is het water in een lekke emmer gooien.
273. Je moet een inbreker in jouw huis op zijn schouders kunnen tikken.
274. Zoek daar te zijn waar de ander je uitnodigt, niet daar waar hij je niet wil hebben.
275. Zijn waar de ander niet is.
276. Constructie is een bijverschijnsel.
277. Als je de ogen sluit demp je de lever.

278. De armen wortelen in het dantian.
279. Theorieën moeten bewezen worden.
280. De noodzaak voor een oplossing ligt in de aanwezigheid van het probleem.
281. Het dantian zit in de lange as.
282. Water stroomt nooit terug de berg op.
283. De duimen zijn de poortwachters voor de pols; de sleutelbeenderen zijn de poortwachters voor de chongmai; het heiligbeen is de poortwachter voor de liezen.
284. Leegraken is makkelijk; volblijven is moeilijk.
285. Elk moment is een laatste ogenblik.
286. Alles is een kwestie van het uitsluiten van variabelen.
287. De benen hangen aan het dantian.
288. Als alle correcties falen was het blijkbaar goed.
289. Als je als leerling niet accepteert dat je léérning bent ga je grote fouten maken.
290. Je traint niet de techniek maar de aandacht.
291. Perifeer voelen.
292. Verliezers hebben altijd excuses.
293. De beste oplossing voor een probleem is zorgen dat het niet voorkomt.
294. Vraag je altijd af: wat betekent het voor het dantian?
295. Het materiaal is de leraar.
296. “Als het werkt is het goed”. (meneer Tan)
297. Het belangrijkste woord voor Tai Chi is ‘gelijkmatigheid’.
298. Een meer in de zee maken.
299. Eerst de cirkel, dan de vorm.
300. Van drie maak je zes; van zes maak je negen.
301. ‘Interne kunst’ is geen stijl maar een niveau.
302. Zoek niet de oplossing maar voorkom het probleem.
303. Als je plaatst moet je gebruiken.
304. De qi volgt de yi – dus om je qi sterker te maken moet je jezelf in aandacht oefenen.
305. De druk moet een constante zijn.
306. Je hebt twee punten nodig om een centrum te bepalen; hoe meer punten, hoe sterker het centrum.
307. Tai Chi definieert zich aan de hand van drie uitspraken: “Tai Chi-boksen is peng-boksen”, “Tai Chi-boksen is de Dertien Houdingen” en “Tai Chi-boksen is de

Lange Rivier”. Meer dan dat is er niet.

308. ‘Duizend keer doen’ betekent niet ‘dezelfde handeling duizend keer herhalen’. Het betekent ‘één ding éénmaal en met volle intentie doen’. En dat duizend keer.
309. Een hoger niveau bereiken is als klimmen op een ladder: je kunt net zo hoog komen als je los kunt laten.
310. Werk met wat je cadeau krijgt.
311. Wat krijg je en wat kun je ermee?
312. ‘Yi’ is dat je niet denkt in ‘proberen’ maar in ‘doen’.
313. De grootste fout van een meester is dat hij denkt dat hij een meester is.
314. De eerste regel van vechten is: niet geraakt worden.
315. Vecht je lineair of horizontaal?
316. Geniet van de regen.
317. “Ik zou eigenlijk moeten” is gewoon een andere manier om te zeggen “ik heb niet gedaan”.
318. Het toverwoord is ‘faciliteren’.
319. Maak vol waar de ander leeg is; word leeg waar de ander vol is.
320. Een goede leraar geeft 1 en 2. Een goede leerling maakt 3.
321. Als je niet zoekt in wat je krijgt vind je niet wat je gegeven wordt.
322. Achter de volte zit de leegte.

