

Wǔ Shù:

Wat is Wushu?

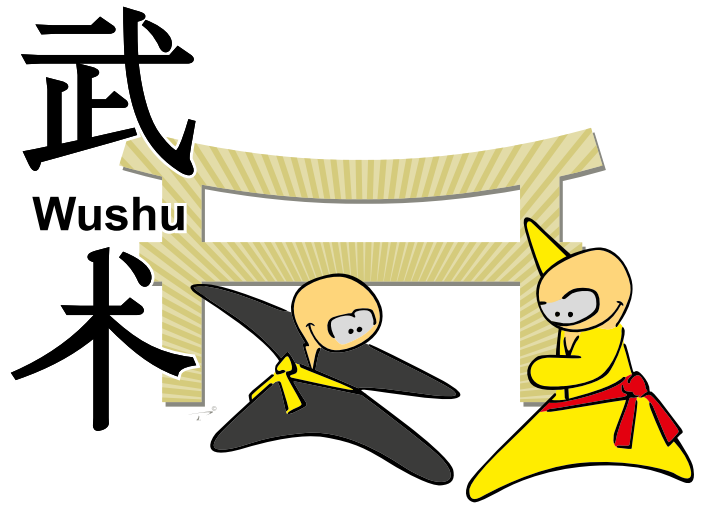


China is één van de oudste beschavingen ter wereld en kent dan ook een lange traditie van bewegingscultuur. De traditionele 'sporten' die er nu worden beoefend, vonden ongeveer 3.000 à 4.000 jaar geleden hun oorsprong. Eén van de meest populaire traditionele Chinese sporten is Wushu, de verzamelnaam voor de Chinese vechtsporten. Wushu bestaat uit een grote variatie van vechtdisciplines. Een ruwe schatting geeft aan dat er meer dan duizend varianten of "scholen" van Wushu bestaan, verdeeld over de meerdere etnische groepen in China.

In China wordt Wushu niet enkel beschouwd als een fysieke activiteit. Ook filosofische aspecten en religieuze elementen maken er deel van uit. Eén van deze aspecten verwijst naar het zogenaamde "natuurlijk symbolisme". Volgens de oude Chinese filosofen bestaat er een gelijkenis tussen de natuur (of het heelal) en de mens. Men ging ervan uit dat de mens er voordeel uithaalt indien hij de natuur imiteert. Eén van de meest bekende voorbeelden van het natuurlijk symbolisme is het yin en yang principe.

Wat het religieuze aspect betreft, hebben vooral het Boeddhisme en Taoïsme een sterke invloed gehad op de ontwikkeling van Wushu. Twee van de meest bekende Wushu-scholen vonden dan ook hun oorsprong in religieuze plaatsen: de Shaolin-school, welke ontstond in het Boeddhistische Shaolin-klooster en de Wudang-school, welke zijn naam ontleende aan de plaats waar het ontstond, met name het Wudang-gebergte, dé plaats van het Taoïsme.

Wushu omvat de meest uiteenlopende disciplines. Of het nu gaat om het gebruik van bepaalde worpen en klemmen, bepaalde stoot- en traptechnieken, het gebruik van wapens of speciale sprongen, Wushu omvat ze allemaal. Deze verscheidenheid heeft doorheen de eeuwen heen aanleiding gegeven



tot het ontstaan van een zeer groot aantal scholen en stijlen in China, allemaal met hun eigen zeer specifieke eigenschappen en technieken.

In het Westen wordt voor veel van deze disciplines de benaming "Kungfu" gebruikt, maar deze naam heeft eigenlijk niets met vechtsporten te maken. Kungfu betekent immers "vaardigheid" en kan bijgevolg voor veel dingen gebruikt worden. Zo kan men vaardig zijn in vechten, maar ook in koken, schilderen, metselen, enz... Een kungfu kok zal dus wel heel lekker kunnen koken, maar hoeft daarom nog niet vervaarlijk met zijn messen te kunnen zwaaien. De term Wushu daarentegen is samengesteld uit Wu = oorlog en Shu = kunst. De diepere, filosofische betekenis is bovendien niet alleen krijgskunst, maar vooral de kunst om een conflict te beëindigen. Een echte krijgskunstenaar zal hierom enkel vechten wanneer het echt nodig is en enkel zolang het echt nodig is...

De basisfilosofie van Wushu legt de nadruk op: respect voor anderen, geen agressiviteit en een totale zelfontplooiing (zelfdiscipline).

Wushu heeft twee hoofdstromingen, namelijk de externe en de interne stijlen. De externe stijlen zijn gekenmerkt door hun soepelheid, kracht en snelheid. Hieronder vindt men het moderne en het traditionele Wushu, het Sanda en het Shuai-Jiao en het Shou-Bo. De interne stijlen zijn meer gefocust op het verbeteren van de gezondheid, alhoewel het ook hier gaat om volledige krijgskunsten. Er wordt hier voornamelijk gebruik gemaakt van interne kracht ipv spierkracht. Bij de interne stijlen horen o.a. Taiji, Bagua en Xing Yi.

Een beetje geschiedenis...

Vaak wordt beweerd dat Wushu rond de 6e eeuw na Christus ontstond binnen de muren van het Boeddhistische Shaolin-klooster in de Chinese provincie Henan als een manier om de gezondheid en de veiligheid van de monniken te verbeteren. Deze versie wordt evenwel door Chinese geschiedschrijvers tegengesproken.

In feite ontstonden de eerste Wushuvormen reeds in de primitieve samenleving. Om te kunnen overleven gebruikte de primitieve mens houten knuppels en stenen waardoor hij zich niet enkel kon verdedigen tegen wilde dieren (of andere mensen, bv. van een vijandelijke stam), maar waar hij ook mee op jacht kon gaan.

Tijdens de Shangdynastie (17de - 11de eeuw v.Chr.) ontwikkelde men diverse oefeningen en dansvormen, met en zonder wapens, ter voorbereiding van dreigende oorlogen en ter verbetering van de gezondheid.

Ten tijde van de Yin en Zhou-dynastieën (1200 – 771 v.Chr.) ontstonden bronzen wapens, zoals dolk, bijl en speer. Wedstrijden werden georganiseerd om de vaardigheden met deze wapens te kunnen meten en vergelijken.



In die periode werd Wushu ook een onderdeel van de vorming en de opleiding van de adel en andere vooraanstaanden. Zij leerden "Wuxiang" (een soort dans waarbij men met een bijl, speer of schild een aantal technieken uitvoert). Het bracht hen niet enkel militaire vaardigheid bij maar men meende ook dat dit hun voorkomen en hun gedrag ten goede kwam. Op deze wijze ontstond aldus een vorm van lichamelijke opvoeding.

Later, bij het gebruik van ijzeren voorwerpen, werden talrijke nieuwe wapens vervaardigd. Wushu werd dan ook verder ontwikkeld en er ontstonden, als gevolg van de talrijke wedstrijden en ontmoetingen tussen beoefenaars, steeds nieuwe en meer complexe gewapende en ongewapende technieken. Hieruit ontwikkelden zich bijgevolg verschillende Wushu-stijlen en -scholen, elk met hun eigen karakteristieken en specifieke technieken. Tijdens de Ming en Qing-dynastieën (1363 tot 1911 n.Chr.) kende Wushu wellicht zijn belangrijkste ontwikkelingen. De meeste van de nu bestaande Wushu-stijlen kregen in die periode vaste vorm.

Ook in het begin van de vorige eeuw ontwikkelde Wushu zich verder. Zo werd in de helft van de jaren twintig in China een centraal Wushu-instituut opgericht, met onderafdelingen in

een aantal provincies en steden. Vanaf 1932 werd jaarlijks zelfs een nationale Wushu-wedstrijd ingericht.

Een belangrijke fase in de ontwikkeling van het hedendaagse Wushu deed zich voor op het einde van de jaren veertig, wanneer de communisten na een burgeroorlog de macht in handen kregen in China. Zij verdreven de nationalisten, die een onderkomen vonden op het toenmalige eiland Formosa (nu Taiwan). Ook vele Wushu-meesters ontvluchtten het vasteland en zochten er een toevlucht. Zowel in Taiwan als in de voormalige Britse kroonkolonie Hong Kong werd Wushu van dan af aan op dezelfde (ongewijzigde) vorm beoefend.

In de in 1949 opgerichte Volksrepubliek China daarentegen onderging Wushu vanaf dat moment belangrijke veranderingen. De communistische leiders waren immers van mening dat de oude manier van beoefening een te militaristisch karakter had en dat het gebruik van traditionele wapens, vanuit het oogpunt van doeltreffendheid tijdens het gevecht, in moderne tijden achterhaald was. Toch zag men, omwille van de grote culturele en gezondheidsbevorderende waarde, het belang in van een blijvende promotie en ontwikkeling van Wushu in de Chinese samenleving.



In het begin van de jaren vijftig werd de "State Physical Culture and Sports Commission" in het leven geroepen. Eén van de taken van deze commissie bestond erin om de massasport-

beoefening in China te bevorderen. Voor de ontwikkeling van Wushu betekende dit het begin van een nieuwe (sportievere) vorm van beoefening. De meest bekende Wushu-experts uit heel China werden samengebracht en hielpen mee aan het ontwerpen van deze aangepaste verschijningsvorm. De meest populaire traditionele systemen en technieken werden geselecteerd. Deze bewegingen werden dan gecombineerd met een aantal nieuwe technieken in zogenaamde "Wushu standaardvormen". Het accent lag niet langer op de zuivere gevechtswaarde, maar kreeg een ruimere betekenis waarbij ook sportieve en esthetische elementen een belangrijke plaats kregen. De bedoeling van deze aanpassing was in hoofdzaak om Wushu populairder te kunnen maken en hierdoor meer beoefenaars te kunnen aantrekken. Het nieuwe Wushu was een feit.

Momenteel geniet vooral Taijiquan ('Tai Chi Chuan') een snel groeiende aandacht in het Westen. Taiji, een interne Wushu-stijl, wordt door velen dan ook niet onmiddellijk geassocieerd met een krijgskunst, maar vooral met de therapeutische eigenschappen ervan. Zo schrijven traditionele artsen in China regelmatig Taiji en/of Qi Gong (inwendige energie) oefeningen voor aan hun patiënten om hun gezondheid te verbeteren of te behouden. Een bijkomende reden waarom Taiji zo populair is, is dat men het tot op gevorderde leeftijd kan blijven beoefenen en zelfs aanleren.



Een greep uit de veelheid aan stijlen binnen het Wushu

1. Moderne wushu

Moderne Wushu is een vrij recente ontwikkeling in de geschiedenis van de Chinese krijgskunsten. Vanuit de traditionele stijlen, waarvan velen honderden jaren oud zijn, werden een aantal "nieuwe" vormen gemaakt, die in China en wereldwijd een steeds grotere populariteit kennen.

Zoals reeds vermeld, beschouwde vanaf het midden van de vorige eeuw, het 'nieuwe' communistische regime de martiale aspecten van traditionele stijlen als achterhaald en wilde af van het klassieke beeld van de onaantastbare Meester die zijn leerlingen onderricht. Bovendien organiseerden

Wushu-scholen zich vroeger vaak als ernstig te nemen lokale milities. De overheid wilde onrust en vechtpartijen onder burgers vermijden en de geheimzinnigheid rond veel traditionele stijlen doorbreken.

Tegelijkertijd wilden ze de sportieve elementen promoten. De aandacht lag daarbij minder op het direct contact met een tegenstander, maar eerder op het ontwikkelen van lichamelijke vaardigheden. Begin jaren vijftig werden dan ook in kader hiervan demonstraties en competities georganiseerd. Een commissie maakte een inventaris op van technieken en voegde hier een aantal bewegingen uit andere disciplines (acrobatie van de Peking Opera, bv) aan toe. Op die manier werden "vormen" (taolu) ontwikkeld die acrobatisch en spectaculair oogden.



In de loop der jaren is deze vorm van Wushu uitgegroeid tot een topsport in China en ook internationaal kent moderne Wushu een groeiende populariteit.

Begin jaren negentig werden voor internationale wedstrijden een aantal internationale standaardvormen samengesteld in verschillende stijlen (Noord- en Zuiderstijl en Taiji), zowel ongewapend als met traditionele wapens (stok, zwaard, speer, enz). Hierdoor werd het mogelijk de prestaties van verschillende atleten met een andere achtergrond toch met elkaar te vergelijken.

Na de introductie van een tweede generatie internationale standaardvormen in 2000, is men recent overgegaan naar

het Chinese systeem van “vrije vormen” waarbij men atleten toelaat een eigen choreografie te brengen (die moet wel voldoen aan een aantal voorwaarden), zodat er meer variatie in het wedstrijdverloop komt. Deze stap werd nodig geacht in de verdere internationalisering van het moderne Wushu. Met de organisatie van de Spelen in Beijing in de zomer van 2008 hoopte men dat Wushu op het programma kwam te staan. Dit is evenwel niet gelukt. Wel kon tijdens de Spelen een door het IOC erkend tornooi in Beijing doorgaan en wordt Wushu voor het eerst opgenomen als een ‘invitational event’ tijdens de Wereldspelen in Taiwan in 2009.

2. Traditionele wushu

De verscheidenheid aan bestaande aanvals- en verdedigingstechnieken heeft doorheen de eeuwen heen aanleiding gegeven tot het ontstaan van een zeer groot aantal scholen en stijlen binnen de vechtsporten in China, allemaal met hun eigen zeer specifieke eigenschappen en technieken. Traditionele Wushu is de verzameling van al deze oorspronkelijke stijlen.

Een opsomming geven van al deze stijlen is nagenoeg onbegonnen werk. Vaak wordt gesproken over zuider- of noorderstijl, waarbij de zuiderstijl meer de nadruk legt op armtechnieken (vooral omdat in het zuiden van China de inwoners zich vaak op platte bootjes verplaatsten. Dit beperkte het gebruik van de benen omdat de stabiliteit van de boot anders mogelijk in gevaar werd gebracht). De noorderstijl kent dan weer een veel groter gebruik van beentechnieken. Maar... uiteraard vonden er verschuivingen en uitwisselingen plaats en zullen bepaalde stijlen niet voldoen aan deze simplistische indeling. Een andere indeling gaat zich baseren op de families waarbinnen een stijl werd gecreëerd en dragen de naam van de stichter. Ook deze indeling is echter niet waterdicht... Dan zijn er nog de indelingen van de stijlen die zich baseren op de bewegingen van dieren, de gewapende tegenover de ongewapende stijlen, enz..., enz...



In tegenstelling tot het moderne Wushu, waarbij de nadruk hoofdzakelijk op de lichamelijke vaardigheden wordt gelegd, ligt bij het traditionele Wushu het accent nog steeds op de ge-

vechtstoepassingen. Weliswaar worden ook hier stijlvormen onderwezen (taolu), maar deze dienen in de eerste plaats om een aantal gevechtstechnieken beter te leren beheersen. Er wordt bij traditionele Wushu dan ook veel belang gehecht aan de reële toepassingen van de technieken, hoofdzakelijk d.m.v. vrije sparring.

3. Sanda of sanshou

De termen “Sanshou” en “Sanda” worden beiden gebruikt als benaming voor het officiële full-contact vechten in het Moderne Wushu.

Sinds de eerste Wereldkampioenschappen Wushu, gehouden in 1991 te Beijing, China, is de populariteit van het Sanda toegenomen en het aantal beoefenaars ontzettend gegroeid. Momenteel wordt het Sanda in meer dan 75 landen beoefend.

Sandawedstrijden worden officieel gevochten op een verhoogd podium, de “Lei Tai” dat stamt uit de tijd waarin Wushu-meesters in China elkaar uitdaagden en op een platform moesten bewijzen wat ze waard waren. De bedoeling was om als laatste overeind te blijven op het platform. Tijdens deze gevechten was men niet gebonden door regels.

Tijdens een groot nationaal toernooi in Nanjing in 1928 waren de gevechten zo bruut dat tal van gevechten geen doorgang mochten hebben uit angst dat zeer gerenommeerde meesters er de dood zouden vinden, wat om veranderingen vroeg in de wedstrijdregels.

Het Moderne Sanda ontwikkelde zich in China pas sterk vanaf het einde van de jaren '80. Aanvankelijk beschouwde de communistische regering deze vorm immers als te gewelddadig, maar gaandeweg kwam hierin verandering. Deze koerswijziging werd mee ingegeven door de groeiende populariteit van hardere vechtcompetities in het Westen. De grote meesters in China kregen de taak regels samen te stellen, zodat de van herkomst verschillende stijlen de mogelijkheid hadden tegen elkaar te kunnen uitkomen. In Sanda maakt men gebruik van verscheidene stoten, trappen, beenvegen en werptechnieken zodat men een “realistisch” gevecht en beeld krijgt van de sport. Een vechter kan een overwinning behalen op knock-out of op punten die worden gegeven op basis van de toegepaste technieken. Een gevecht bestaat uit twee rondes van twee minuten met een derde ronde als er een “onbeslist” is gevallen.

Een van de hoofddoelen van het Sanda is de tegenstander van het platform af te werken. Sanda kan men niet vergelijken met andere full-contact sporten zoals Kick Boxing enz. omdat het Sanda een heel andere strategie is. Er zijn verscheidene wedstrijdvormen, waaronder Qinda (geen vuistaanvallen naar het hoofd), Sanda (max. 2 consecutieve stoten naar het hoofd en volledige bescherming van borst en hoofd), Sanda X (zonder hoofdbeschermer en borstpantser)...

4. Shuai Jiao en Shou Bo

Shuai-Jiao of Chinees worstelen is de oudste gevechtsworsteling die in de Chinese geschiedenis kan teruggevonden worden. Het is de krijgskunst van de werptechnieken en de lijf-aan-lijf gevechten.

Ruim 5000 jaar geleden leefden er twee stammen aan de Gele Rivier in China. De ene stam werd geleid door Huang Di (beter gekend als de "Gele Keizer") en de andere door Zhi You. De krijgers van de Zhi You stam waren vooral te herkennen aan hun helm met hoorns, die ze in gevechten gebruikten om de tegenstander aan te vallen. Huang Di leerde zijn krijgers technieken aan om deze aanvallen te ontwijken en daarna de tegenstander uit evenwicht en ten val te brengen. Dankzij deze technieken overwon de Gele Keizer en kon het land terug tot eenheid brengen. Deze strijd tussen krijgers kon men vanaf deze periode terugvinden in de traditionele dans, de Jiao Dixi, die tijdens allerhande feesten opgevoerd werd. Hierin ligt het ontstaan van de oudste vorm van de Chinese krijgskunsten, het Shuai Jiao.



Anno 2005 is Shuai Jiao in China en Taiwan een belangrijke sportieve discipline en wordt het in de rest van de wereld door tal van experts onderwezen. Zowel het martiaal aspect als het sportieve/competitieve aspect wordt verder beoefend. In Europa wordt deze eeuwenoude krijgskunst sinds 1987 verspreid door Yuan Zumou uit Parijs. Ook tal van zijn leerlingen hebben nu in verschillende landen reeds scholen opgericht.

De essentie van het beoefenen van shuai-jiao kan samengevat worden door de volgende spreekwijze: "op lange afstand slaat men, op korte afstand werpt men". Het gaat hier dus om een vechtstrategie die erin bestaat om de 'afstand te overbruggen' om te kunnen winnen door middel van lijf aan lijf technieken en worpen.

De training legt eerder de nadruk op een soepele en snelle uitvoering van de technieken dan op het gebruik van puur fysieke kracht. De uitvoering dient te gebeuren met esthetische bewegingen en met respect voor de tegenstander. Het beoefenen van shuai-jiao sluit agressiviteit volledig uit en draagt daardoor bij tot de interne beheersing.

Het toepassen van shuai-jiao technieken in een gevecht met stoten en trappen ontwikkelde zich in de nieuwe discipline 'Shou Bo'. Shou bo kan de synthese genoemd worden van de shuai-jiao technieken met de traditionele stoot- en traptechnieken.

5. Taiji (Tai Chi Chuan)

Taijiquan, ook wel Tai Chi of Tai Chi Chuan genoemd, betekent zoveel als het boksen van het hoogste uiterste en is momenteel één van de populairste krijgskunsten ter wereld. Haar grote populariteit dankt zij echter in mindere aard aan de martiale toepassingen ervan dan wel aan het feit dat Taiji de gezondheid bevordert en ook op oude(re) leeftijd kan worden beoefend. Voor senioren wordt Taiji om deze reden door bepaalde gemeentelijke sportdiensten in Vlaanderen aangeboden en dit in het kader van zowel valpreventie als het behoud van de beweeglijkheid van spieren en gewrichten.

Echter, Taiji is en blijft een volwaardige krijgskunst en valt niet louter terug te brengen tot een serie gezondheidsoefeningen. Eén van haar grondleggers, Yang Lu Chan, werd niet voor niets "Yang zonder gelijke" of "de onoverwinnelijke Yang" genoemd. Er wordt beweerd dat tijdens zijn studie van Taiji hij de efficiëntie van zijn krijgskunst toepaste op ter dood veroordeelden. Deze laatsten zouden, indien zij Yang konden overwinnen, de vrijheid herwinnen. Doch, geen van hen overleefde...



Doorheen de geschiedenis ontwikkelden zich binnen het Taiji meerdere stijlen, genoemd naar hun grondleggers. De meest bekende zijn Yang, Sun, Wu en Chen. Ook al lijken zij op het eerste zicht niet onmiddellijk op elkaar - zo kunnen snelheid van uitvoering en opeenvolging van bewegingen grondig verschillen - toch maken zij allen gebruik van de zelfde 13 basisbewegingen. Deze, van oorsprong Qi Gong bewegingen, zouden, volgens bepaalde bronnen, reeds 1500 jaar geleden zijn samengebracht door de intellectueel Siu Lu-Ping en de Taoïst Liu Tao-Tzu...

De Vlaamse Wushu Federatie (VWuF)

Hoewel nog steeds vrij onbekend in België, dateren de eerste Wushu-clubs reeds uit de helft van de jaren '70 (o.m. Antwerpen, Brussel). Zoals in tal van andere landen, werden deze clubs vooral opgericht door Chinese inwijkelingen. Met uitzondering van enkelen, werden de meeste clubs reeds van bij aanvang opengesteld voor westerlingen. Niet lang nadien (met name in 1978), werd de Belgische Wushu Federatie (BWuF) opgericht. Ondanks haar kleinschaligheid, wordt de BWuF reeds sinds 1993 erkend door het BOIC als niet-olympische federatie. De mogelijkheid die in 1988 werd geboden om toe te treden tot de Vlaamse Vechtsport Associatie (VVA), een multidisciplinaire vechtsport-associatie die erkend was door BLOSO, leidde tot het oprichten van een autonome Vlaamse vleugel binnen de nationale federatie. Op 22 februari 1990 verschenen dan in de bijlagen van het Belgische Staatsblad de statuten van de Vlaamse Wushu Federatie (VWuF) met als doel om alle Nederlandstalige clubs in het Vlaamse Gewest en het Brusselse Gewest waar krijgskunsten van Chinese oorsprong worden beoefend, samen te brengen in één federatie. Een directe erkenning (geen subsidiëring) volgde dan vanaf 2002, toen de VWuF autonoom verder ging en kort nadat Wushu voor het eerst werd opgenomen op de sporttakkenlijst. De VWuF is momenteel ook lid van de VSF als een unisportfederatie.

Het is moeilijk om in te schatten hoeveel Wushu-beoefenaars er zijn in Vlaanderen. Dit heeft ondermeer te maken met het feit dat lang niet iedereen zich aansluit bij een overkoepelende structuur. Men kan aannemen dat veruit de populairste vorm van Wushu-beoefening in Vlaanderen het taijiquan betreft. Er bestaan dan ook tal van cursussen en clubs die varianten van deze inwendige Wushu-stijl aanbieden. Aangezien heel wat van deze beoefenaars taiji niet beschouwen als een sport - maar eerder als een levenswijze of een relaxatie-techniek - vindt men hen niet terug binnen bestaande overkoepelende sportstructuren. Het zijn dan ook eerder diegenen die Wushu als een sport beoefenen die men zal kunnen terugvinden. Maar omwille van het bestaan van meerdere structuren (vooral dan sportfederaties) waarbij Wushu-beoefenaars zich kunnen aansluiten, blijft het een moeilijke oefening om te

bepalen hoeveel beoefenaars Vlaanderen precies telt. Een ruwe schatting van het aantal gekende beoefenaars bedraagt ongeveer 1.500 personen in Vlaanderen. Men kan vermoeden dat het aantal occasionele en niet-aangesloten beoefenaars wellicht even groot zal zijn. Hierdoor komt het totaal van beoefenaars in Vlaanderen waarschijnlijk in de buurt van de 3.000. Er mag verwacht worden dat het totale cijfer voor België ongeveer het dubbel bedraagt.



Ondanks deze bescheiden aantallen, heeft België op organisatorisch vlak meermaals een vooraanstaande rol gespeeld met betrekking tot de promotie van Wushu in Europa. Zo gingen de eerste Europese Kampioenschappen door in Brussel (1986) en de eerste Europese jeugdkampioenschappen in Antwerpen (2003). Daarnaast wordt sinds geruime tijd een aantal bestuursfuncties op internationaal vlak door Vlamingen ingenomen (binnen zowel de Europese Wushu Federatie - EWuF als de Internationale Wushu Federatie IWuF). □

Voor meer informatie kan je terecht bij:



Vlaamse Wushufederatie vzw

Frans Van Schoorstraat 5
9200 Dendermonde
www.vwuf.be - info@vwuf.be