

Voor Nederlands scroll naar beneden

## **Internal Martial Arts**

What we teach are the so-called Chinese Internal Martial Arts Taijiquan, Baguazhang and Shidaxing (also called Xinyiliuhequan). Occasionally we also do workshops on other Internal Martial Arts.

The Baguazhang (Eight Trigrams Palms) on our curriculum is mainly Liang Style with some Cheng Style. Dr. Dan KJ Vercammen started studying Baguazhang with Masters Li Ziming and Fu Qinglong in 1988. Baguazhang is well known for its circular and spiraling movements, combined with techniques that come from Northern Chinese boxing styles and from Shuaijiao (Chinese wrestling).

Yang Style Taijiquan (Fist of the Great Ultimate) from the Dong Yingjie, Tian Zhaolin, and Yue Huanzhi lineages are the subjects of our Taijiquan classes and workshops. All three masters were teaching Yang Style Taijiquan in Shanghai from the first half of the 20<sup>th</sup> century and this led to a specific "Shanghai Style" of Taijiquan practice that was developed by some disciples of these masters. Dr. Fu Qinglong transmitted this Shanghai style to Dr. Vercammen.

Shidaxing (Ten Great Forms) is the name for the Xinyiliuhequan (Six Co-ordinates Fist of Mind-Focus) versions that are/were taught in Shanghai. Dr. Vercammen was the first Westerner to learn Shidaxing from 1985 onwards with Masters Zhou Minde and Fu Qinglong. Techniques based on the movements of ten animals feature in Shidaxing. It is the oldest and "wildest" form of the Internal Martial Arts, dating back to the 17<sup>th</sup> century.

We stress specific characteristics derived from Taoist Alchemy in all our teachings, such as the use of a multi-layered focus, the secure development of the Dantian/Field of Cinnabar in the abdomen (for stable health and for laying alchemical foundations), and the return to the state of Yuanqi/Primary Qi (being a unified use of the body and mind).

Practical applications for self-defense are also included (conditioning of the body, applications of single techniques, sparring, etc.) and we teach the traditional weapons.

Dr. Vercammen obtained the world's first PhD on the Internal Martial Arts, Qigong, and Taoist Alchemy in 1990 and is therefore also an expert in the theoretical aspects of the arts (history, philosophy, health and medical backgrounds, etc.). He shares this knowledge during the classes and workshops and has written several books on these subjects.

## **Innerlijke Krijgskunsten**

Wat wij onderwijzen zijn de zogenaamde Chinese Innerlijke Krijgskunsten Taijiquan, Baguazhang en Shidaxing (ook wel Xinyiliuhequan genoemd). Af en toe geven we ook workshops over andere Innerlijke Krijgskunsten.

De Baguazhang (Acht Trigrammen Palmen) op ons curriculum is voornamelijk Liang-stijl met een beetje Cheng-stijl. Dr. Dan KJ Vercammen begon Baguazhang te studeren bij Meesters Li Ziming en Fu Qinglong in 1988. Baguazhang staat bekend om zijn cirkelvormige en spiraalvormige bewegingen, gecombineerd met technieken die afkomstig zijn uit de Noord-Chinese boksstijlen en uit Shuaijiao (Chinees worstelen).

Yang-stijl Taijiquan (Vuist van het Grote Uiterste) uit de Dong Yingjie, Tian Zhaolin en Yue Huanzhi tradities zijn de onderwerpen van onze Taijiquan-lessen en -workshops. Alle drie de meesters onderwezen Yang Stijl Taijiquan in Shanghai vanaf de eerste helft van de 20ste eeuw en dit leidde tot een specifieke "Shanghai Stijl" van taijiquanbeoefening die werd ontwikkeld door enkele discipelen van deze meesters. Dr. Fu Qinglong onderrichtte deze Shanghai Stijl aan Dr. Vercammen.

Shidaxing (Tien Grote Vormen) is de naam voor de Xinyiliuhequan (Zes Coördinaten Vuist van Mind-Focus)

versies die in Shanghai worden/werden onderwezen. Dr. Vercammen was de eerste Westerling die vanaf 1985 Shidaxing leerde bij Meesters Zhou Minde en Fu Qinglong. Technieken gebaseerd op de bewegingen van tien dieren komen aan bod in Shidaxing. Het is de oudste en 'wildste' vorm van deze innerlijke krijgskunst, die teruggaat tot de 17de eeuw.

We benadrukken in al onze leringen specifieke kenmerken die zijn afgeleid van de taoïstische alchemie, zoals het gebruik van een gelaagde focus, de veilige ontwikkeling van het Dantian/Veld van Cinnaber in de buik (voor een stabiele gezondheid en voor het leggen van alchemistische fundamenten), en de terugkeer naar de staat van Yuanqi/Primaire Qi (zijnde een verenigd gebruik van lichaam en geest).

Ook praktische toepassingen voor zelfverdediging komen aan bod (conditionering van het lichaam, toepassing van enkelvoudige technieken, sparren, enz.) en we onderwijzen de traditionele wapens.

Dr. Vercammen behaalde in 1990 het eerste doctoraat ter wereld over de Innerlijke Krijgskunsten, Qigong en Taoïstische Alchemie en is daarom ook een expert in de theoretische aspecten van de kunsten (geschiedenis, filosofie, gezondheids- en medische achtergronden, tactiek en strategie, enz.). Deze kennis deelt hij tijdens de lessen en workshops en hij heeft meerdere boeken over deze onderwerpen geschreven.