

bespreking  
**Taii-Vizier**  
magazine Stichting Taijiquan Nederland  
juni 2010



Boekbespreking door Epi van der Pol

Per email ontving ik een uitnodiging voor de boekpresentatie in de voormalige gasfabriek van Amsterdam op 11 februari 2010. Een oude vriend van mij een straat verderop die van Peter den Dekker les heeft in het 'stilstaan' wilde er ook wel heen dus togen we gezamenlijk naar de hoofdstad om al glijdend over het ijs op het gasterrein de mooie lokatie te vinden. Natuurlijk waren we iets te laat want mijn vriend is een van de meest trage mensen die ik ken en als zodanig een meester in zijn eigen soort. De eerste bekende die ik zag toen we op onze tenen naar binnen slopen was oud taiji maatje Sam Politon wat de avond al meteen helemaal goed maakte. Verder ondanks de drukke opkomst nauwelijks bekende mensen uit de taiji scene wat mij wel verbaasde. Een vrouw zat een paar keer raar naar me te kijken en sprak mij op een gegeven ogenblik toen ik in het boek stond te neuzen ook aan en vroeg of we elkaar kende en op mijn ontkenning zei zij dat mijn naam toch Joop van de Pol was en toen was het mysterie opgehelderd want dat is mijn broer en daar lijkt ik nogal op. Ondertussen waren er introducties van verschillende sprekers die goed te verstaan waren. Toen kreeg Peter de microfoon in handen en werd het allemaal veel moeilijker te verstaan vanwege zijn stemvolume en het laten zakken van de microfoon dus werd er uit het publiek geroepen: 'Luiders Peter' Je kon echter merken aan de sfeer dat iedereen Peter op handen droeg. De roze bubbeltjeswijn ging rond en na de toespraak van Peter kon je het boek voor een speciale introductieprijs aanschaffen aan een lange tafel. Er ontstond een lange rij van mensen die een handtekening wilde in het boek en ondertussen maakte een band zich op om te gaan spelen en dat bleek erg aanstekelijke leuke muziek te zijn van een voor mij ondefinieerbaar soort. Later op de avond in gesprek met die bandleden bleek de drummer gespeeld te hebben in de nederlandse band Kayak. De grappige bar waar we tot onze verbazing de hele avond gratis drankjes (ik was helaas de bob) konden krijgen was gemaakt van de boeg en zijpanelen van een metalen boot wat naar mijn mening erg geslaagd was. Langzaam liep de ruimte leeg en was er kans om een gesprek aan te knopen met Peter den Dekker die na die lange uren van mensen te woord staan nog steeds vol belangstelling was en in het geheel geen vermoeide indruk maakte. Ik maakte nog een opmerking dat ik erg weinig de martiale zijde van Zhan Zhuang (ook wel Yi Chuan genaamd of Da Cheng Chuan) in zijn boek terug vond. Zijn antwoord was dat hij het boek meer bedoeld had voor het alledaagse leven en voor kunstenaars.

Op mijn volgende vraag of hij ook eigen ontdekkingen in het boek verwerkt had zei Peter dat alle informatie van zijn leraren afkomstig was maar door hem verwerkt in nieuwe woorden was gegoten. Dit werd ook beaamd toen ik het boek las het is heel verfrissend geschreven. We een tijd lang staan praten met z'n drieën maar ik heb verder geen aantekeningen gemaakt ter plekke en dan verdwijnt het na meer dan een maand.

Het boek zelf is iets kleiner dan een A4tje op z'n kant en 247 pagina's dik met een hardcover. Iedere pagina bestaat uit uit foto's of afbeeldingen voor tenminste de helft of meer. Het geheel is erg kunstzinnig met veel lege ruimte en prachtige plaatjes die er ook toe doen. Het boek is met veel aandacht gemaakt en dat is in het dankwoord ook te merken. Het onderwerp is iets wat in veel taijiquanonderricht ook kort gedaan wordt en dan "omhels de boom" of "omarm de pot " of "staande zuil" wordt genoemd. In mijn ogen is aan het eind van iedere houding waar de kracht van de tegenstander door de eigen structuur heen naar de grond geleid wordt en weer terug naar de tegenstander toe Yi Chuan en is een goed begrip van de structuur van het staan essentieel voor de pushing hands praktijk van de taiji beoefenaar. Peter biedt in zijn boek tal van verklaringen en voorbeelden van hoe een structuur te begrijpen en op te bouwen is. Het boek is verdeeld in drie afdelingen die ieder een viertal hoofdstukken omvatten. De inleiding van iedere afdeling is een kort persoonlijk verhaal waarvan de implicaties door de hoofdstukken heen terug komen wat bij mij erg geslaagd overkwam. Nergens kwam ik iets echt nieuws tegen maar wel steeds: 'goh leuk'.

Alhoewel nieuw voor mij na vijfenderig jaar in het vak was wel het liggend oefenen van het staan in het tweede gedeelte van het boek en in mindere mate het rondraaien van de romp terwijl je staat. Ik ken dat meer als spontane bewegingen die veel ongecontroleerder verlopen. De verklaring van het trainen van de diepere been- en armspieren gaat er bij mij tegenwoordig niet meer zo in. Ik zoek het meer in het veranderen van de spieren zodat de verhouding tussen de fast twitch en slow twitch vezels binnen de spier anders komt te liggen. Voor het volhouden van de houding heb je de slow twitch vezels nodig die niet snel moe worden. Voor explosieve krachtontwikkeling zijn de fast twitch vezels nuttiger. De rekking van de slow twitch vezels is waar de interne martiale kunsten met name hun kracht aan ontleen. In the appendix zijn een drietal bladzijden waarin heel kort en helder de zeven stadia van Da Cheng Chuan als martiale kunst wordt omschreven. Standing still is de eerste stadium. Erg leuk zijn de persoonlijke ervaringen met zijn directe leraar Lam Kam-Chuen waarbij het verschil in de westerse cognitieve benadering en de oostere "ontdek je eigen antwoorden door te oefenen" attitude duidelijk naar voren komen.

Het boek is met name geschreven en geschikt voor beginners maar gevorderden taijiers zullen zeker aangrijpingspunten vinden in dit mooi ontworpen boek en de zeer ervaren en doorleefde Peter den Dekker weet hoe hij zijn verhalen moet vertellen en neemt aan de hand mee door zijn leven van 'stil staan' en oh ja het boek is in het engels en je kunt een gedeelte ervan inzien op [www.thedynamicsofstandingstill.com](http://www.thedynamicsofstandingstill.com)