

Van grootmeester Fei Yintao tot heden

China heeft een groot arsenaal aan antieke krijgskunsten voor militair of voor persoonlijk gebruik; we vatten ze samen onder de naam wushu, dat letterlijk 'krijgskunst' betekent. Wushu is op twee wijzen onderverdeeld; ten eerste is daar het verschil tussen 'traditioneel' en 'modern', waarbij 'moderne wushu' betekent dat er volgens de tegenwoordige sportgedachte wordt geoefend. Ten tweede is er het onderscheid tussen 'interne' en 'externe' wushu, vaak ook wel omschreven als respectievelijk 'Wudang' (de naam van een daoïstisch klooster) en 'Shaolin' (de naam van een boeddhistisch klooster). Met 'intern' worden stijlen bedoeld die tegenwoordig ook veel voor de gezondheid worden beoefend, zoals taijiquan, xingyi en bagua; 'extern' omschrijft wat wij 'harde stijlen' zouden noemen, dus verdedigingsstijlen waar veel spierkracht bij komt kijken.

Echter, een Chinese krijgskunst laat zich op geen enkele wijze vergelijken met wat we tegenwoordig in het westen kennen aan verdedigingssporten. Om te beginnen is een wushumeester iemand die het ongewapende gevecht beheerst, alsmede een groot aantal antieke wapens, zoals diverse soorten zwaarden, de speer, enzovoorts; die bovendien, in deze moderne tijd, geleerd heeft om wushu uit te voeren als wedstrijdsport, als cultuuruiting en als kunstvorm. Maar daarnaast heeft hij ook geleerd hoe hij moet 'herstellen'. Dus is een echte wushumeester, naast meester in de krijgskunst annex 'performance art' en wedstrijdsport, vrijwel altijd eveneens dokter volgens de methodes van de traditionele Chinese medicijnen.

Een zeer belangrijk onderdeel van zowel de verdedigings- als de geneeskundige kanten van wushu is qigong. Er bestaan namelijk speciale qigongsoorten om het lichaam te versterken, er zijn speciale oefeningen voor de gezondheid in het algemeen, en er bestaan oefeningen om specifieke kwalen aan te pakken. Het is vaak heel moeilijk om duidelijk aan te geven waar qigong ophoudt en wushu begint - er zijn bijvoorbeeld specifieke vormen van qigong waar men zich mee kan verdedigen, net zo goed als er bepaalde wushustijlen zijn die zich in mindere mate op 'vechten' en meer op het versterken van de gezondheid hebben gespecialiseerd.

De families van mijn beide grootvaders waren al diverse generaties beroepsmatig met wushu bezig; een van mijn overgrootvaders bijvoorbeeld was instructeur in het leger van de Qing-dynastie, waar hij les gaf in de speer als militair wapen. In vier generaties aan kennisopbouw is uiteindelijk mijn vader, de derde generatie, het meest belangrijk als kruispunt waarop de kennis van de familie Fei samen is gekomen met die van de familie Zhu. De oorspronkelijke naam van mijn vader luidde Fei Zhenyuan, maar hij is bekend geworden onder zijn zelfgekozen naam: Fei Yintao. Hij was driemaal achtereens, van 1957 tot 1966 (toen de Culturele Revolutie uitbrak en wushu verboden werd) voorzitter van de Wushu Associatie van Nanjing in de provincie Jiangsu, en hij vervulde deze hoge post opnieuw van 1976 tot 1980; daarnaast genoot hij bekendheid als wushumeester, kalligrafiespecialist en dokter in de traditionele Chinese medicijnen.

Fei Yintao heeft een wonderlijk leven gehad, vol wushu en de geneeskunst die daarmee gepaard gaat. Zo was hij eens op een strenge winternacht, toen hij nog maar tien jaar oud was (zo'n tachtig jaar geleden), op de binnenplaats van het ouderlijk huis in Feijiazhuang aan het oefenen in de buitenlucht. Feijiazhuang (Dorpje van de familie Fei) is een klein dorp dat ligt aan de rand van Huai'yn, in de provincie Jiangsu. Het was een turbulente periode in de geschiedenis: in 1900 had de zogeheten Bokseropstand plaatsgevonden die Noord-China op z'n kop had gezet. Het land was vrijwel zonder bestuur in een tijd dat een twee jaar oude Keizer was afgezet. Er was een machteloze nationale regering, maar het feitelijke gezag over China was verdeeld over diverse 'krijgsheren', die elk een deel van China controleerden. In deze tijd zonder gezag drongen er plotseling drie forsgebouwde insluipers het huis van Fei

Yintao binnen. Ze sprongen naar voren om hem te grijpen: in die tijd werden kinderen wel vaker ontvoerd..

Een ruim veertigjarige vrouw, de moeder van Fei Yintao en zelf een ware meester in diverse wushukunsten, stormde uit de centrale kamer; ze had haar beide palmen voorwaarts uitgestrekt en sloot, gebruikmakend van haar interne kracht, de boeven in. De bandieten raakten eventjes in de war en gedesoriënteerd.

Fei Yintao zag wat zijn moeder deed om hem te redden. Jong als hij was, gebruikte hij de tongzi gong, de 'vaardigheidsoefening voor knaapjes', die hij al vanaf zijn zesde jaar beoefende. Dat is een bepaald soort gongfu, een 'speciale vaardigheidsoefening' in het bewegen, in kracht en in lenigheid; om er goed in te kunnen worden moet men er van kleins of aan in geoefend worden, vandaar de naam 'vaardigheidsoefening voor knaapjes'. Met zijn hoofd beukte hij tegen de buik van een van de bandieten, die op de grond viel; vervolgens sprong Fei Yintao op de buik van de ontvoerder met een speciale techniek, de Tongzi Bai Fo (Het Knaapje Eert De Boeddha). Hierbij maakte hij gebruik van zijn eigen gewicht, zijn eigen lichaamskracht en neigong (interne kunst'), en hij stampte met beide voeten op de buik van zijn ontvoerder, die het uitschreeuwde van de pijn. Toen hij zag dat de schurk even was uitgeteld, ping hij snel van de buik af. Maar hij werd meteen alweer achternagezeten. Snel glipte Fei Yintao het huis in en zijn moeder posteerde zich pontificaal in de deuropening. Een van de bandieten had een stok en sloeg daarmee naar moeder Fei. Gebruikmakend van haar wushumeesterschap weerde ze tijdig of en brak de stok. Daarna begonnen de drie mannen tegelijk in het wilde weg te schoppen en te slaan. Krachtig als ze was door haar vechtkunstraining, greep moeder Fei de deurpost met beide handen vast en ze bleef staan waar ze stond, ongeacht de handen en voeten die door de lucht 'dansten'. Het duurde de bandieten nu te lang; ze vonden dit tijdverlies te riskant, en ze dropen af!

Waar komt een dergelijke wushuvaardigheid vandaan? De vader van mijn grootmoeder was oorspronkelijk, in de nadagen van de Qingdynastie (1644-1911), kandidaat voor de militaire examens; later zou hij nog officier in het leger worden. Voor dergelijke militaire examens moest men goed getraind zijn in wushu. Mijn grootmoeder, de 'moeder Fei' uit de hierbovenstaande geschiedenis, was zijn enig kind. Daarom werd zij, als jong meisje, opgeleid tot wushuopvolger van haar vader en zij volgde hem volledig in het leren van deze kunst. Ze perfectioneerde zowel interne als externe verdedigingsstijlen. In de Boks-klassieken staat namelijk: 'Voor het interne oefenen men zijn qi; voor het externe oefenen men spieren, botten en huid'. Bovendien wordt er gezegd dat men ervoor moet zorgen dat tijdens het 'bewegen van de adem' de nei-qi - de 'binnen-qi' - zich kan verbinden met de 'buiten-qi' oftewel de wai-qi.

Zoals gezegd oefende ook Fei Yintao al vanaf zijn zesde jaar zowel qigong als wushu, daar beide onafscheidelijk met elkaar zijn verbonden. Onder invloed van zijn grootvader en zijn moeder volgde hij zijn oom, een oudere broer van zijn vader, die kandidaat was voor de militaire examens, in het bestuderen van deze kunsten. Fei Yintao was toen zes jaar oud. Toen hij tien jaar oud was werd hij 'aangenomen leerling' (Er is een belangrijk verschil tussen 'bij iemand leren' en 'aangenomen leerling' zijn. 'Bij iemand leren' kan iedereen, door contributie te betalen. Dan krijgt men - afhankelijk van wat men betaalt - regelmatig les, in principe van een hoger gegradueerde leerling. 'Aangenomen leerlingen' echter kwamen bij de meester in huis wonen, oefenden zoveel mogelijk onder toezicht van de meester zelf en waren geselecteerd om opgeleid te worden tot meesterschap. Overigens kan men van meerdere leraren tegelijk 'aangenomen leerling' zijn.) van de beroemde meester Shi Fengxiang om wushu en qigong te leren.

Overigens, nadat meester Shi was gestorven volgde Fei Yintao de martiale erencode van de Wulin, de martiale klasse, die stelde: 'Een dag als leraar - het gehele leven als vader.' Hij zou

namelijk de weduwe van meester Shi blijven onderhouden totdat ook zij, op hoge leeftijd, overleed. Onder meester Shi had Fei Yintao ijverig gestudeerd en zeer hard geoefend zodat er een solide fundament was gelegd op het gebied van de wugong (de martiale oefeningen). In het jaar dat hij dertien was kwam de in China zeer beroemde meester Wang Ziping naar Huai'yn om daar les te geven. Wang Ziping was - en is - beroemd door heel China vanwege zijn heldhaftige optreden tijdens gebeurtenissen vlak na de Bokseropstand in het jaar 1900; hij zou bovendien in 1927 de hoofdinstructeur worden van het beroemde Centrale Guoshu Instituut van Nanjing ('guoshu' was een woord dat in die tijd gebruikt werd in de plaats van 'wushu'), het Nanjing Zhongyang Guoshu Guan. Nanjing was toentertijd de hoofdstad van China.

De inmiddels vijftigjarige Wang Ziping zag dat Fei Yintao, ondanks zijn jeugd, uitgerust was met uitzonderlijk talent en inzet. Verheugd accepteerde hij Fei Yintao dan ook als 'aangenomen leerling'. Fei Yintao volgde meester Wang door stad en land, en oefende vol overgave in wat hem onderwezen werd. Als hij aan het trainen was, leek hij wel onvermoeibaar en hij eiste het uiterste van zichzelf. Na verloop van tijd zou hij een zeer hoog niveau bereiken en regelmatig kreeg hij complimenten van meester Wang. Na intensief onder de twee meesters Shi en Wang geleerd te hebben en daar zijn eigen, gedisciplineerde trainingen aan te hebben toegevoegd, was hij op achttienjarige leeftijd al bij zonder vaardig in 'interne' en 'externe' wushu en in achttien wapens. Zijn uitvoering van de oefeningen verliep gestroomlijnd en had een geheel eigen karakter gekregen. Niet alleen was hij fysiek sterk en gezond, hij stak bovendien met kop en schouders boven iedereen uit; met zijn qigong voerde hij de boventoon en tegelijkertijd werd hij een ware grootmeester van de Wulin. Maar Fei Yintao vond het nog niet genoeg. Hij dacht: 'Pas na tien jaar boksen ben je gelijk aan slechts Brie jaar worstelen', en het feit dat hij met kon worstelen ervoer hij als een gemis binnen zijn wushuvaardigheden.

Nu was onlangs de meester Wang Ziqing (Niet te verwarren met de hiervoor genoemde meester, Wang Ziping!) naar Huai'yn gekomen. Deze meester was in Hangzhou kampioen geworden op een leitai-toernooi, een specifiek soort 'anything goes'-vechtwedstrijd. Toen Wang Ziqing in Huai'yn was gearriveerd, nodigde Fei Yintao deze meester, die dus ook Wang heette, uit om bij hem thuis te komen inwonen. Ze betoonden elkaar over en weer respect en Fei Yintao leerde van deze meester de interne wushustijl xingyi en bovendien shuaijiao (Chinees worstelen).

De Tweede Wereldoorlog begon in China een paar jaar eerder (en wordt daar 'Verzetsoorlog tegen Japan' genoemd); tijdens deze bloedige periode ontmoette mijn vader bij een toevallige gelegenheid de 'aangenomen leerling' van de beroemde baguameester Dong Haichuan, de meester Wu Junshan, die als Bast verbleef in Liuzhou in de provincie Guangxi. Fei Yintao overstelpde deze meester met geschenken. De op dat moment meer dan tachtigjarige meester Wu keek naar het hart van Fei Yintao en zag dat het oprecht en standvastig was. Vervolgens onderwees hij, ondanks zijn hoge leeftijd, bagua in de herberg van Liuzhou. Ook werd Fei Yintao geïnstrueerd door Yang Chengfu, toen deze in Guangzhou les gaf aan het leger van de Guomindang. Daar zou Fei Yintao veel inzichten verwerven in de gevechtsschool (naast de gezondheidskant) van taijiquan, en hij leerde van Yang Chengfu een oude, zelden onderwezen vorm van een tweepersoonsschijngevecht.

In 1940 werd er in Chongqing een wushuwedstrijd gehouden voor geheel China; helden van de Wulin vanuit het gehele land waren enorm vastberaden om via deze wedstrijd de schande van de nederlaag tegen Japan uit te wissen. In de 'Chuangdong'-lerarenschool werd een wedstrijdpodium opgericht. De deelnemers, 170 bij de eerste inschrijving(!), wisselden hun

wushukennis uit. Fei Yintao, op dat moment onderofficier in het leger en bij het Ministerie van Defensie aangesteld als wushu-instructeur - hij onderwees speciaal de generaals in wushu, taijiquan en qigong -, zag dat dit een goede gelegenheid was om ook zijn kunst aan te bieden en hij schreef zich in.

Er waren eveneens acht daoïstische monniken speciaal van de kloosterberg Emei afgekomen om aan deze wedstrijden deel te nemen; mijn vader moest, in zijn eerste ronde, uitkomen tegen een van deze acht monniken - een reusachtig grote en sterke daoïstische priester. Nadat ze het podium hadden beklommen (Een leitai-podium was drie meter hoog. Het podium leek op een boksring, alleen waren er geen touwen. Er vielen bij dergelijke wedstrijden dun altijd veel gewonden doordat deelnemers van het podium werden afgeduwd of gegooid!) probeerde de daoïstische priester Fei Yintao met groot krachtsvertoon te overbluffen en keer op keer kwam hij naar voren om aan te vallen. Onder deze regen aan aanvallen keerde en draaide Fei Yintao naar voor en naar achter; hij drong links en rechts door tot zijn tegenstander en verdedigde zich weer - 'hard' en 'zacht' vulden elkaar aan.. In de derde ronde forceerde Fei Yintao een doorbraak: met een bliksemsnelle trap vloerde hij de geharde daoïstische priester en daarmee werd hij tot winnaar uitgeroepen. Zo kwam Fei Yintao weer een ronde verder en hij zat nu bijna in de finale! Plotseling echter trok hij zich terug uit de wedstrijd. Toen iemand later vroeg waarom hij niet was doorgegaan voor de kampioenstitel, antwoordde Fei Yintao: 'De ring ingaan voor het duel, het bestuderen van weer andere aspecten van deze kunst en het nastreven van een deugdzaam doel was allemaal bereikt,' en hij had derhalve zijn spullen bij elkaar geraapt en was weggegaan.

Na dit voorval maakten diverse prominenten uit de vechtkunstwereld, zoals Huang Shuren en Yang Zhongqi, schilderijen met een opdracht; daarin gaven ze hoog op van de martiale deugd van Fei Yintao door te schrijven: 'Strijdvaardig en toch een gentleman.'

En Wen Jing'ge, die bij deze wedstrijden de moeilijke taak van scheidsrechter op zich had genomen (hij was professor in wushu aan het Wuhan Instituut voor Lichamelijke Opleiding) kwam achteraf apart naar Nanjing om te kletsen met Fei Yintao. Hij prees Fei Yintao de hemel in en vond hem iemand, die waarlijk de martiale deugd aanvoelde..

Mijn vader heeft, zoals u lezen kunt, onder veel grote wushumeesters geleerd: Shi Fengxiang, Wang Ziping, Wang Ziping, Wu Junshan, Yang Chengfu en nog andere beroemdheden. Over het belang daarvan zei hij regelmatig tegen mij: 'De mensen van vroeger zeiden: Als men instructie vraagt van een onbekende meester, dan leert men de kunst niet verfijnd', en 'Zelf tien jaar hard oefenen komt niet in de buurt van de lessen van een beroemd leraar.' 'Zelf heb ik altijd nauwgezet gehoor gegeven aan deze les en overal beroemde meesters uitgezocht. Maar de mensen van vroeger zeiden ook: "De meester leidt je de poort binnen; studeren kun je vervolgens bij iedereen," waarmee bedoeld wordt dat men, na inzicht in wat meesterschap precies inhoudt, eigenlijk voornamelijk is aangewezen op de eigen harde oefening, eventueel onder een minder beroemde leraar.'

Zoals gezegd is de strijdbare kant van wushu nauw verbonden met de traditionele Chinese geneeskunst. Dat kon soms zo ver gaan dat een wushumeester zich ook daadwerkelijk vestigde als arts. Wang Ziping bijvoorbeeld vestigde zich later in Shanghai en zou daar, naast zijn werkzaamheden als wushumeester, een grote medische praktijk opbouwen.

Mijn vader volgde deze traditie en in 1955 opende hij in Nanjing een kliniek in traditionele Chinese medicijnen. Dagelijks behandelde hij wel 60 patiënten! Ook bekleedde hij onderwijsfuncties aan universiteiten zoals, als eerste, op de Nanjing Gongxue Yuan (Het 'Openbaar Onderwijsinstituut van Nanjing'. Nanjing was voorheen de hoofdstad van China geweest - in de tijd dat de Nationalisten het land bestuurden (1912-1949) - en deze instelling was in die dagen de belangrijkste universiteit van China. In de jaren vijftig had het nog veel van de oude

glorie). In 1958 begon mijn vader met het verzorgen van lessen aan weer een andere universiteit, de Nanjing Zhongyi Xue Yuan (De 'Onderwijsinstelling voor Traditionele Chinese Medicijnen van Nanjing'), waar hij les gaf in anmo, tuina (Chinese acupressuur) en acupunctuur. Daarnaast gaf hij speciale lessen aan blinden in anmo, tuina en qigong. Deze studenten konden de handgrepen, die mijn vader aan hen onderwees, dus met zien! Elke handtechniek moest daarom honderden malen worden doorgenomen, maar uiteindelijk kon elk acupunctuurpunt heel snel en accuraat gepakt worden. Nu hebben wij al sinds generaties 'geheime spreuken' binnen de familie, die het leren van de vele acupunctuurpunten zeer vergemakkelijken. Met behulp van deze spreuken, in combinatie met specifieke spreuken uit de zogeheten Vier Klassieken, onderwees mijn vader zijn blinde leerlingen. Ze zouden allemaal een hoge graad van vaardigheid behalen in de traditionele Chinese medicijnen en hij veranderde hen van door de staat onderhouden gehandicapten in hooggekwalificeerde vakmensen.

Mijn vader hielp altijd graag mensen bij het opbouwen van een zelfstandig bestaan, van een eigen leven. Op een keer - ik was nog jong - klopte er diep in de nacht iemand op de deur die riep dat mijn vader naar een gewonde moest komen kijken. Nu woonden wij op de bovenste verdieping en het hele huis was inmiddels wakker geworden. De man die op de deur geklopt had, bleek de bestuurder van een fietstaxi te zijn; hij had een zwaargewonde man in zijn fietstaxi, die tegen een auto was gebotst. Zijn hele lichaam was bedekt met bloed en hij was er zeer ernstig aan toe. Mijn vader commandeerde: 'Snel! Pak hem op!' De taxibestuurder en ik brachten de man samen naar binnen. Nadat mijn vader hem zorgvuldig had onderzocht, bleek dat de gewonde man een hersenschudding had en een gebroken onderarm (het bot stak door de huid naar buiten) en ellebooggewricht; ook zijn knie was kapot. Hij was bewusteloos. Dit soort gecompliceerde toestanden kwam niet zo vaak voor. Mijn vader gaf mij opdracht om te helpen bij het zetten van het gebroken bot. Met speciale drukpunttechnieken van qigong verlichtte hij geleidelijk de ellende van de man, en na hem op deze wijze verdoofd te hebben, fixeerde hij de botten met ijzerdraad.

Met een wondmedicijn, waarvan het recept binnen onze familie van vader op zoon was overgeleverd, zorgde hij ervoor dat de wonden gesloten werden. Ten slotte hielp hij bij het herstel van de qi-circulatie. Meer dan vijf uur was hij bezig met deze reddingsoperatie en op het laatst kwam de patiënt weer bij kennis. Mijn vader had tranen van vreugde op zijn gezicht.

Toen hij de man vroeg hoe de botsing had kunnen gebeuren vertelde deze dat hij, Wang Guoxiang en 28 jaar oud, thuis een oude moeder had. Hij zat zonder werk en verkeerde in uitermate moeilijke leefomstandigheden. Zijn moeder hielp hem wel, maar diep in zijn hart was hij met blij met die hulp. Hij was aan het drinken geslagen en in dronkenschap tegen de auto gebotst. Mijn vader had aandachtig geluisterd naar dit verhaal en even zweeg hij. Toen vertelde hij Wang Guoxiang dat hij een tijdje bij ons in huis moest komen om te herstellen. Tevens lichtte mijn vader Wang Guoxiangs moeder in. Al na een halve maand was Wang Guoxiang weer zover hersteld dat hij kon lopen. Mijn vader zei hem toen dat hij weer naar huis kon terugkeren en gaf hem bovendien 100 yuan (toentertijd voor een gemiddelde werknemer het loon van zo'n vier a vijf maanden!), zodat zijn moeder hem zou kunnen verzorgen totdat hij beter was. Bovendien zei hij hem een fatsoenlijke baan te zoeken. Wang Guoxiang kreeg het helemaal warm. Hij zei: 'Maar dokter Fei! Ik heb helemaal geen geld om voor mijn genezing te betalen; sterker nog, u geeft mij 100 yuan en geneest mij bovendien! Ik kan dat geld onder geen enkele voorwaarde aannemen. U bent mijn weldoener voor het leven.' Mijn vader moest lachen en zei: 'Mensen redden en genezen is iets wat medici nu eenmaal doen, het is hun taak. Ik kan een zieke vrij redelijk helpen en ik ben er erg blij mee dat ik dat

mag doen. En wat het geld betreft: geld is toch slechts een aangelegenheid van buiten het lichaam, nietwaar?'



Meester Fei 8 jaar oud, tijdens zijn eenjarig verblijf in het Shaolinklooster (1962).

In 1966 gebeurde er een nationale ramp die in de geschiedenis haar weerga niet kent en die ervoor zorgde dat een groot aantal mensen in het verderf werd gestort: de Culturele Revolutie werd uitgeroepen. Deze 'revolutie' was, onder andere, een machtsstrijd van Mao Zedong, zijn minister van Defensie Lin Biao en het Volksbevrijdingsleger tegen de bureaucratie en tegen andere topmannen van de Communistische Partij. Mao Zedong breidde deze 'revolutie', die aanvankelijk door hem begonnen was op het culturele vlak (vandaar de naam 'Culturele Revolutie'), al snel uit naar de politiek en de economie. De revolutie moest volgens hem komen vanuit de jeugd, die zich organiseerde in Rode Gardes. Bovendien werd de jeugd op grote schaal opgezet tegen de eigen ouders, daar die gezien werden als vertegenwoordigers van 'het oude denken' en van 'de oude maatschappij'. En daar hadden de communisten zich juist van willen bevrijden vanwege de veronderstelde feodale ideeën die maakten dat, zo meenden zij, de ene groep mensen de andere kon uitbuiten.

Mijn vader, die in 'de oude maatschappij' als vechtkunstleraar en instructeur had gewerkt - iets wat gezien werd als het summum van feodalisme vanwege de verhouding tussen leraar en leerling - hoorde bij die groep mensen die werd opgejaagd. De medische praktijk die hij thuis had, werd gesloten. Ook alle wushuscholen moesten dicht. Onze voordeur was zo volgeplakt met propagandaposters dat, als we de straat op wilden, we over de muur van de achtertuin moesten klimmen. Ik herinner me een groepje reltrappers dat zich 'Rode Garde' noemde en dat ons in ons huis overviel. Ze sloegen het antiek kapot en stalen kostbare kalligrafieprenten. Vervolgens namen ze mijn vader gevangen en stelden hem op straat publiekelijk ten toon. Ze bevalen mijn grootmoeder om mijn vader door een straatparade te leiden. Hij moest een hoge puntmuts van karton dragen met daarop de tekst: 'Deze persoon werpt de Revolutie omver.' Rond de nek van mijn moeder was een grote plaat vastgebonden. Iemand had haar schoenen in haar mond gestopt waar ze op moest blijven bijten; haar handen waren achter haar rug vastgebonden met een eind hout. Daarna werd ze half kaalge-

knipt en iedereen moest, bij een temperatuur van veertig graden overdag, urenlang op blote voeten 'de parade' lopen. Toen we weer thuis waren gekomen, zaten de voeten van mijn grootmoeder onder de brandblaren...

Het was een moeilijke tijd voor ons allemaal, en om die door te komen schreef mijn vader elke dag een kalligrafie; hij kon immers geen wushulessen meer geven of zieke mensen genezen. Maar, zo vond mijn vader, het mocht niet zo zijn dat er niemand was om zijn erfenis van de Chinese cultuur over te nemen. Wushu en geneeskunst waren er immers voor het volk, zo vond hij, en het volk had wushu en geneeskunst nodig voor zijn gezondheid. Daarom was mijn vader vastbesloten om de wushu, qigong en geneeskunst van zijn familie en zijn diverse meesters aan ons, zijn kinderen (vier jongens en een meisje) door te geven. We oefenden altijd al gezamenlijk, maar nu benadrukte mijn vader dat wij vanaf dat moment een hard leven en veel studeren als onze roeping moesten zien. Voor ons was mijn vader een harde leermeester. Als we niet goed bewogen, pakte hij een stok en sloeg erop. Ik was dan ook al meerdere malen van huis weggelopen toen ik twaalf jaar oud was! Maar op een gegeven moment ontdekte ik dat ik juist geslagen werd omdat ik goed was: ik had, zo vertelde mijn vader, de capaciteiten om tot hoog niveau uit te groeien en van waarde te zijn voor andere mensen. Toen ik eenmaal het belang daarvan inzag, keerde ik naar huis terug en vanaf dat moment beet ik me vast in de oefeningen.

Op een keer was ik samen met mijn vader aan liet oefenen in jinggong, de 'oefening in innerlijke rust'. We zaten ongeveer een uur in lotuszit. Mijn vader begeleidde mij, en plotseling merkte ik een doorbraak in mijn qi-circulatie: wat ik voelde was de da zhou tian, de 'grote hemelbaan'. Je voelt de qi dan een volledige circulatie voltooien door het gehele lichaam, waardoor alle organen goed bereikt en van qi-levensenergie voorzien kunnen worden. Het was, zo legde mijn vader uit, een resultaat dat ook hij niet elke keer kon bereiken. Het maakte mij in ieder geval zo enthousiast, dat ik vanaf dat moment dagelijks dergelijke oefeningen deed met mijn vader: we oefenden qigong, wuginxi, baduanjin, yijinjing (respectievelijk 'Het Spel Der Vijf Dieren', 'Acht Stukken Brokaat' en 'Het Klassieke Werk Over De Spierwisselingen') en de Wudang Qigong Shiba Fa, die u hier in dit boek aantreft. Gedurende de tien turbulente jaren van de Culturele Revolutie gaf mijn vader Fei Yintao het beste van wat hij in de loop der jaren aan wushu, geneeskunst en qigong had geleerd, over aan ons, zijn kinderen.

In 1979 gaven wij gehoor aan de Open Deur-politiek van Deng Xiaoping. Het gehele land stelde zich open voor hervormingen, en die strekten zich eveneens uit tot wushu. Wij, de 'wushu-familie Fei', richtten de Feijia xin lei wugong tuan (De 'Nieuwe Bloemknop'- Club voor martiale oefeningen van de familie Fei) op en hielden wushu en qigongdemonstraties door het hele land. We kwamen overal: in steden, dorpen en op het platteland. In deze voor China nieuwe tijd kwamen veel mensen naar ons kijken en in de loop van drie jaar heeft meer dan een miljoen mensen onze optredens bijgewoond!

Tijdens een show in Shanghai oefenden we samen met het publiek de Wudang Qigong Shiba Fa. Na dertig minuten oefenen waren er onder het publiek, waaronder ook een groot aantal zieken, veel mensen die zich stukken beter voelden. Ze voelden dat er qi was en dat die binnen hun lichaam circuleerde. De voorzitter van de Shanghai Wushu Federatie, meester Gu Liuxing, en meester Fu Zhongwen van de Yang-stijl taijiquan gaven speciaal een spiegel cadeau aan de Feijia xin lei wugong tuan, met daarop de inscriptie: 'Zet de erfenis voort en geef uitdrukking aan de volmaakte kunst; Geef een impuls aan de Chinese cultuur, initieer de martiale deugd en vestig een nieuwe wind; breng geluk aan de natie en bevoordeel het volk.' Terwijl we op tournee waren, hielpen mijn vader en ik veel zieken. Toen we optraden in Wuxi, een stad in de provincie Jiangsu, verzocht de textielfabriek ons om in de fabriek de werknemers te genezen van de spit die ze door hun beroep kregen. Mijn vader en ik

genazen binnen een week ruim tweehonderd patiënten effectief met behulp van qigongmassage en door ze qigong te laten oefenen.

Zelf had ik dus ook al veel geleerd op het gebied van medische qigong en de bijbehorende massagevormen. Mijn vader gaf me nu opdracht om ook te leren kalligraferen. Hij instrueerde: 'Leren kalligraferen is een heel hoge vorm van cultivering voor mensen die wushu beoefenen. Het helpt ook zeker bij de beoefening van qigong; immers, ook voor kalligrafie moet men qi voelen, en het is dus in zekere zin hetzelfde als qigong - 'binnen' en 'buiten' wordt tegelijkertijd geoefend. Soms gaat het penseel - en daarmee het gevoel - zwevend als de wolken en vloeiend als het water, soms ook beweegt het kort en krachtig. Yin en yang worden samengevoegd'.

Mijn vader was een heel beroemd kalligraaf, maar hij verkocht zijn karakters nooit: juist de mentale kant ervan telde voor hem. 'Doormiddel van kalligrafie kun je vrienden voor het leven maken, want door goed naar het geschreven karakter te kijken kun je inzicht verwerven in de persoonlijkheid van de schrijver. Daarnaast is het een zeer waardevolle mentale oefening. Kalligrafie is dus een allround-oefening in de kwaliteit van de ethiek, en voor het eigen karakter,' vertelde hij vaak. Er waren veel beroemde mensen, zoals de kalligrafen Fei Xinwo en Lin Sanzhi en zoals de voorzitter van het Boeddhistisch Genootschap, Zhao Puchu, die over en weer kalligrafieën uitwisselden met mijn vader.

In 1982 'begon ik voor mezelf', toen ik werd uitgenodigd om in de provincie Zhejiang les te komen geven in wushu en qigong en om me als arts te vestigen; ik werkte er als massagedokter in 'Ziekenhuis 81'. In totaal had ik meer dan vijfduizend leerlingen en patiënten! In de loop van de cursus heb ik veel positieve resultaten kunnen bereiken door te werken aan de houding van mijn leerlingen en hun manier van bewegen, en te letten op hun specifieke karaktereigenschappen, resultaten die te danken waren aan wushu-, qigong- en 'Voeden Van het Levensprincipe'-technieken en -oefeningen alsmede de daoïstische principes die daaraan ten grondslag liggen.

Daarna ging alles ineens in sneltreinvaart: in 1986 werd ik uitgenodigd om naar Oostenrijk te komen en daar lessen te verzorgen in wushu en qigong, en om een praktijk in de traditionele Chinese geneeskunst te openen. Meteen het jaar daarop werd ik gevraagd om naar Nederland te komen en daar hetzelfde te doen. Dat was tevens een moeilijke periode, omdat toen mijn vader kwam te overlijden.

Inmiddels ben ik 10 jaar in Nederland en geef ik lessen in wushu, taijiquan, qi-massage en, uiteraard, in de Wudang Qigong Shiba Fa. De geschiedenis en de kennis van de familie Fei zal nu langzaamaan in de handen geraken van mijn kinderen en van mijn leerlingen.



Meester Fei met zijn leraar, de beroemde grootmeester Fu Zhongwen (1993).