

## Oefenen in eenheid

Wim Weel

*Xīnyì hùnyuán tàijíquán* 心意混元太极拳 'hart-intentie oersprong-creatie dé-polen-boxen' is een oefenmethode waarbij aan het hart een centrale rol is toebedeeld.

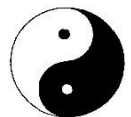
**Je hart** is het belangrijkste orgaan in je lichaam. Belangrijker nog dan de organen van je spijsverteringsstelsel die behoren tot het intelligente microbiom en die nodig zijn om te kunnen leven en groeien. In feite zijn natuurlijk al je organen van belang en vormen ze samen een geheel, een orkest dat in harmonie samenspeelt en je gezond houdt. Maar je hart staat daarin centraal, zorgt voor het juiste evenwicht en stuurt die harmonie, mits je het ook de dirigent laat zijn.

### Centraal in lichaam en geest

In de moderne westerse medische visie is het hart een orgaan dat het bloed rond pompt. Dat is een puur mechanische visie. In de natuurgeneeskunde is een andere kijk hierop gangbaar. Daarin is het hart meer een verdeler van de bloedstroom naar enerzijds de uiterste haarvaten en anderzijds die van de longen. In de acupunctuur ziet men daarbij een direct verband tussen de energiestroom door het netwerk van meridianen en de bloedstroom door de aderen. Beiden zijn deel van het elektromagnetisch veld en hebben een uitwisseling tussen positief en negatief geladen onderdelen.<sup>1</sup>

In vorige artikelen<sup>2</sup> heb ik al uitgelegd dat het denken van het kunstmatig gevormde ego – dat weliswaar belangrijk is voor het menselijk functioneren in de samenleving – in de loop van de groei naar volwassenheid steeds meer gezien wordt als het persoonlijke zelf. Terwijl het oorspronkelijke zelf naar de achtergrond wordt verdrongen, of zelfs helemaal uitgebannen. Geest, ziel, je wezensgrond worden dan gezien als iets dat je verzint en geheel verdwijnt als je overlijdt. Het gevolg hiervan is de scheiding tussen lichaam en geest, waarbij het lichaam slechts wordt gezien als een bio-mechanisme los van de rest van de natuur. Dit heeft er mede toe geleid, dat men de natuur als bedreigend, vijandig is gaan zien, dat geordend, ingeperkt en bestreden moet worden. We moeten de natuur kunnen beheersen om te kunnen overleven. We moeten vechten voor onze gezondheid en alle bedreigingen van de natuur zoals insecten, microben, schimmels en virussen overwinnen. Dit terwijl deze helemaal geen bedreiging zijn en juist noodzakelijk voor ons lichamelijk functioneren. Zo'n kunstmatige visie maakt angstig, is onevenwichtig, staat tegenover de natuur en is een doodlopende weg.<sup>3</sup>

Evenwichtige samenwerking daar gaat het om in de natuur, zoals verbeeldt in het symbool van 'Dé polen' het *tàijítú* 太极图. Deze *yīn-yáng* 阴阳-balans geldt ook voor de verhouding lichaam en geest, die evengoed complementair zijn en een eenheid vormen. Onze benadering dient daarom ook beide *yīn* lichaam en *yáng* geest als gelijkwaardig in te sluiten. Een harmonieuze eenheid tussen beide kun je verkrijgen door je hart een centrale plaats hierin te geven. Dit kan door je gedachten enkel te richten op de oefening en alle bijgedachten los te laten. Dat doe je door aan het begin van de oefensessie eerst innerlijke stil te worden. Je centreert in je *dāntián* 丹田 'levenselixer-kweekveld' achter je navel. Je luistert, kijkt en voelt dit energiecentrum. De gedachten die steeds maar weer opkomen en niets met de oefening te maken hebben, laat je voor wat ze zijn. Je doet er niets mee, laat ze los. Dan krijgt je hart de ruimte en kun je – met lichaam en geest in evenwicht – ontspannen, in eenheid en vloeiend bewegen.



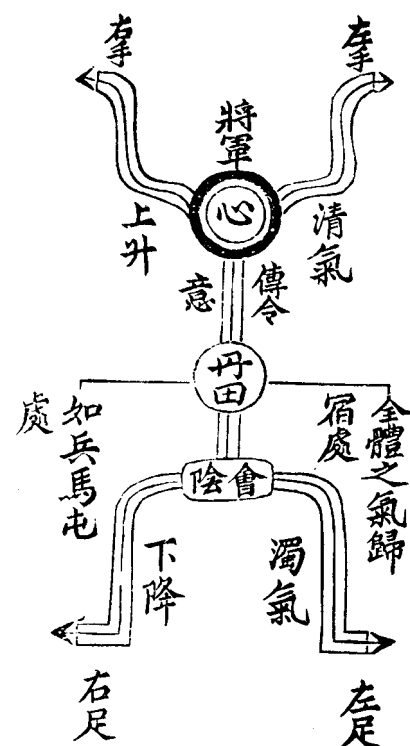
## Centraal in de oefenpraktijk

In mijn artikel *Zelf vorm geven*<sup>4</sup> heb ik vijf algemene oefenprincipes beschreven. Dit zijn de vijf kernprincipes, die je bij alle beoefening van *qigōng* 氣功 en *tàijíquán* 太極拳 kunt gebruiken. Je kunt ze tegelijkertijd ook zien als oefencriteria aan de hand waarvan je de kwaliteit van je oefeningen kunt toetsen. Ze zouden ook gebruikt kunnen worden in de taxonomie voor de beoordeling van vormuitvoering en bij competities. Ze zijn fundamenteel en vormen de kern die je verder kunt uitbouwen. Bij *tàijíquán* bijvoorbeeld, kun je, als je eenmaal ontspannen in eenheid vloeiend kunt bewegen, dit verder ontwikkelen met de kennis en kunde van de zijendraad op- en afwikkelingsmethode. Hoe gaat dat in zijn werk?

Dit kun je doen, door gebruik te maken van wat experts hierover in het verleden reeds hebben beschreven. Zo geeft *Chén Xīn* 陈鑫 (1849 - 1929)<sup>5</sup> hiervan een goede geïllustreerde uitleg in zijn boek '*Geïllustreerde uitleg van Chén-familie Tàijíquán*', *Chén Shì Tàijíquán Túshuō* 陳氏太極拳圖說. Ook hieruit blijkt, dat het hart een centrale rol speelt. Dit is te zien bij zijn beschrijving van 'de energiebeweging doorheen het lichaam' en van 'de zijendraad-wikkelingen' tijdens het oefenen. Ik geef hier de toelichting van *Chén Xīn* bij het 'Diagram van de energiebeweging doorheen het lichaam' *Yùndòng qìjī tú* 運動氣機圖 (zie afbeelding): Mencius stelde: "De wil is de bevelhebber van de levensenergie *qì* 气 die het hele lichaam vult." "Het hart is als de generaal terwijl de levensenergie is als de infanterie; de generaal geeft bevelen en de troepen voeren ze gehoorzaam uit in de volgende volgorde: heldere levensenergie stijgt op naar de handen terwijl de troebele levensenergie afdaalt naar de voeten. Levensenergie die naar de vingers stroomt is ware levensenergie, en zijn aard is om op te stijgen. Stromend aan beide zijden is het één energiestroom in eenheid verbonden door het gehele lichaam." Deze uitleg is typerend voor de oude Daoïstische visie, dat het hart het sturende orgaan is en niet de hersenen. Binnen deze metafoor staat dit geduid met de woorden rondom het hart *xīn* 心, dit zijn erboven generaal *jiāngjūn* 将军 – die aanstuurt – en eronder links 'intentie' *yì* 意 en rechts 'commando geven' *chuánlìng* 传令.<sup>6</sup>

Voor het leren afleiden en sturen van je lichaamsenergie, om deze levensenergie te voeden en om te zetten in kinetische bewegingsenergie, is dit inzicht essentieel. Je kunt pas optimaal gebruik maken van je intentie (wilskracht) als je storende bijgedachten kunt loslaten. Lukt dit niet, dan val je terug op enkel spierkracht en krijg je minder beheerste bewegingen. Ontspanning – zowel lichamelijk als geestelijk – is daarom het eerste oefenprincipe. De Chinese term is *fàngsōng* 放松 'loslaten', dus het loslaten van overmatige spierspanning én geestelijke stress. Als je hoofd leeg is, gaat de geneeskrachtige energie stromen. Dan maak je *eenheid* in je lichaam door te centreren. Dat is het tweede oefenprincipe. Maar die eenheid is dus pas compleet als je ook geestelijk geconcentreerd bent. Het derde oefenprincipe is de vloeiende

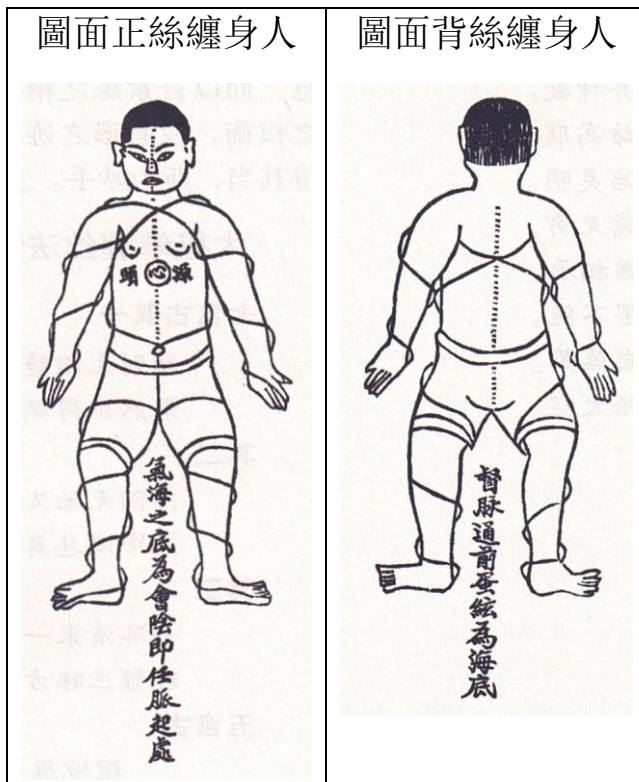
圖機氣動運



vloeiende

Oefenen in eenheid

beweging en die is draaiend, rond cirkelvormig in spiralen, zoals de energiestroom in je lichaam. Ook hiervoor is er een duidelijke geïllustreerde uitleg gegeven door Chén Xīn in zijn boek met een korte toelichting bij de afbeelding *Rénshēn chán sī zhèngmiàntú* 人身缠丝正面图 ‘menselijk lichaam wikkeling zijendraad voorkant’: “De oerbron bevindt zich in het hart. Onder ‘energie-oceaan’ *qìhǎi* 气海 (*rénmài* 6, bij je navel, waarachter je centrale energieveld zit), bevindt zich het acupunt ‘samenkomend-yīn’ *huìyīn* 会阴 (*rénmài* 1, perineum in je kruis), daar ontspringt het voorste kanaal *rénmài* 任脉 en loopt omhoog,” aangegeven met een stippellijn tot bij de mond.



Korte toelichting bij *Rénshēn chán sī bèimiàn tú* 人身缠丝背面图 ‘Menselijk lichaam wikkeling zijendraad achterkant’: “Bij acupunt ‘oceanbodembodem’ *hǎidǐ* 海底 ontspringt de gouverneurmeridiaan *dūmài* 督脉 en loopt omhoog” midden over de rug en hoofd tot bij de mond, aangegeven met een stippellijn.

En dit is de uitleg die hij hierbij geeft: “Het hele lichaam bestaat uit een netwerk van interne en externe kanalen met ‘wikkelende kinetische energie’ (*chán jìn* 缠劲), dat door middel van beweging wordt gedistribueerd en rond gestuurd. Eén deel van het netwerk loopt van de voorkant van de linkerhand naar de achterkant van de rechterhand, loopt dan rond de voorkant van de rechterhand en keert terug naar de achterkant van de linkerhand in een draaiende stroom

(*shùnqì* 顺气) om de energie ‘in te sluiten’, ofwel te accumuleren (*hé* 合). Dit verzamelen van energie gebeurt tegelijk ook innerlijk aan de linkerkant en aan de achterkant van de rechterkant en andersom. Omzetting van de kinetische energie aan de rugzijde is van groot voordeel en wordt aldus naar de rug teruggevoerd en aldaar geaccumuleerd. De bruikbaarheid is afhankelijk van de natuurlijke vanzelf gaande uitvoering van de beweging.”

“Wanneer de energiestroom van de hand naar de voet, via hiel naar de grote teen, is verbonden, waardoor de lus wordt gesloten, wordt de energie verzameld en kun je een stevige houding aannemen. De ‘wikkelende kinetische energie’ (*jìn* 劲) die door je hart wordt gereguleerd dringt de botten binnen en vult de huid, waardoor het lichaam samensmelt tot een geheel. Dit is één ‘golfstroom’ (*yī gǔ* 一股), hier zijn geen verschillende golfstromen. Deze ‘wikkelende kinetische energie’ wordt geregenereerd en samengebracht door je hart en wordt dan ‘gecentraliseerde intrinsieke energie’ (*zhōngqì* 中气). Wanneer dit voortdurend gevoed wordt, wordt het omgezet in ‘magnifieke verfijnde energie’ *hàorán zhī qì* 浩然之气.

Aan de achterkant is er nog een verbinding met kinetische energie’ (*jìn*) vanuit de kruin, die gaat bij het acupunt op de bovenste ruggenwervel (*dà zhuī* 大椎, *dūmài* 14) door

---

*Oefenen in eenheid*

de ruggengraat neergaat tot beide nieren in je middel. Er is een directe verbinding tussen je voeten en je handen, tegelijkertijd, is er een hand leeg dan ook een voet, is er een hand vol dan ook een voet.

Bespreking van 'Dé polen boxen zijendraad-wikkeling-levenskracht' *Tàijíquán chán sī jīng lùn* 太极拳缠丝精论: De *Tàijíquán*-zijendraad-oefenmethode betreft *wikkelen* op- en afwikkelen, ingaan en terugtrekken, links en rechts, op en neer, binnen en buiten, klein en groot, vloeiend met de stroom mee en omgekeerd. Het is nodig dat je deze methode van wikkelen (draaien, cirkelen) gebruikt om af te leiden, naar voren in te gaan. Het een kan niet zonder het ander, want dan ontbreekt hun fundament (wortel) het yīn-yáng complement.

De gewone mensen in de wereld weten dit niet, zij zien het allemaal als een zachte handvorm, zien alleen maar de buitenkant, de uiterlijke verschijningsvorm. Als we het bekijken vanuit het gezichtspunt van de geestelijke aansturing, gebruiken we bij het uitwisselen van de handen zowel hardheid als zachtheid, zijn we op de juiste plaats en degenen die nog niet zo lang op deze weg zijn geweest, kunnen de onderliggende betekenis niet begrijpen. De beide schouders zijn ontspannen neer en de beide ellebogen hangen, bescheiden als een maagd die een man ziet en als een tijger die van een berg neerdaalt. Met de handen in balans in staat om de dingen te wegen en hun gewicht (licht/zwaar) te kennen. In deze boks-methode, vind ik in mijn hart zelf balans, door tegemoet te treden met zuivere geestelijke alertheid, vooruitgang en terugtrekking volgend met een onzichtbaar evenwicht. Deze onzichtbare weging wordt gebruikt om de tastbare tekenen, de juiste lichtheid en de juiste zwaarte te wegen, dat maakt de expert.”<sup>7</sup>

Dit doet me denken aan een gezegde van *Zhōu Zōnghuà* 周宗桦: “Oefen iedere dag toegewijd, doe je best, maar forceer niet, zo maak je iedere keer dat je oefent een kleine vooruitgang.”<sup>8</sup> Dit geldt vooral voor het oefenen in eenheid, waarbij lichaam en geest steeds beter op elkaar afgestemd raken en je ontwikkelt naar eenheid in beweging.

**Noten:**

- 
- <sup>1</sup> Zie artikel *Energielichaam tussen hemel en aarde* YinYang 30 p. 28-35, of digitaal <https://www.albeweging.nl> – onder INZICHT. Voor een gedetailleerde beschrijving hiervan: *Human Heart Cosmic Heart* van Thomas S. Cowan, Chelsea Green 2016, 2. Circulation p.7-20, 4. The Geometry of the Heart p. 29-40 en 10. The Cosmic Heart p. 87-94.
  - <sup>2</sup> Vooral *Beginsel, begin en bewustzijn* in YinYang 29 p.11-15, maar ook *Energielichaam tussen hemel en aarde* YinYang 30 p. 28-35 en *Meditatief meer mens* in YinYang 31 p.30-33; of digitaal <https://www.albeweging.nl> – onder INZICHT
  - <sup>3</sup> Lees *Virus Mania* van Torsten Engelbrecht, Trafford 2007, en/of *The Contagion Myth* van Thomas S. Cowan, MD, Skyhorse New York 2020, voor een wetenschappelijke benadering.
  - <sup>4</sup> Zie YinYang nr. 32 p. 5-9, of <https://www.albeweging.nl> – onder INZICHT
  - <sup>5</sup> Voor plaatsing van *Chén Xīn* 陈鑫 in de Genealogie van *Tàijíquán* zie bij artikel *Chinese begrippen begrijpen* in YinYang nr. 28 p. 13
  - <sup>6</sup> 'Geïllustreerde uitleg van *Chén*-stijl *tàijíquán*', *Chén shì tàijíquán túshuō* 陳氏太極拳圖說 van *Chén Xīn* 陈鑫 p. 156
  - <sup>7</sup> Idem p. 72-74
  - <sup>8</sup> *Zhōu Zōnghuà* 周宗桦 is schrijver van '*De weg van Taijiquan*' *Tàijíquán zhī dào* 太極拳之道. Dit hebben we hem heel vaak horen zeggen, toe we bij hem in de leer waren in 1984-1985.