

## Elixervelden

Wim Weel

Dit is een antwoord op onderstaand verzoek van Frank Krom in reactie op het artikel 'Druppel en oceaan' in YinYang-nr. 35 p.18-23

"Hallo,

*Tot ik het artikel van Wim Weel las was ik op de hoogte van het bestaan van drie Dantians: Eentje in het hoofd, eentje ter hoogte van het hart en eentje vlak onder de navel. Ze worden respectievelijk ook wel het hoogste, middelste en laagste Dantian genoemd. In de Nederlandstalige en Engelstalige Wikipedia worden deze ook zo genoemd.*

*Wim Weel beschrijft vijf Dantians, waarin de Dantian ter hoogte van het hart niet voorkomt, de Dantian ter hoogte van de navel het middelste Dantian wordt genoemd (het laagste ligt boven het perineum). Tevens beschrijft hij nog twee Dantians, eentje voor en eentje achter de Dantian net onder de navel. Hij gaat op deze twee minder uitgebreid in dan op de andere.*

*Wellicht is het mogelijk om in een volgend magazine Wim Weel hier een nadere toelichting op te laten geven, omdat zijn beschrijving niet het 'standaard' Dantian verhaal is (met name het verschil met de Dantian op hart niveau) en ik nieuwsgierig ben naar hoe het echt zit. Dat zou mooi zijn, zeker ook in het licht van wat Peter Kampschuur in een artikel een nummer eerder heeft geschreven. Daarin werd de nadruk gelegd op buikademhaling niet naar de lower dantian, maar verder naar beneden/dieper en het qi punt in het staartbeen."*

### 'Levenselixer-kweekveld'

De Chinese term *dāntián* 丹田 is afkomstig uit de daoïstische innerlijke alchemie. Binnen de traditie van die innerlijke alchemie hanteert men een overdrachtelijk taalgebruik, d.w.z. om bepaalde innerlijke zaken, werkingen en veranderingen in het lichaam te omschrijven gebruikt men metaforen afkomstig uit de leefwereld om ons heen. Een metafoor is dus een vorm van beeldspraak: je gebruikt een woord of beeld voor iets anders, waarmee het een overeenkomst vertoont. Het woord *dāntián* is zo'n woord.

*Dān* 丹 betekent o.a. rood, vermiljoen, cinnaber, in de traditionele Chinese geneeskunde een pil, of een geneeskrachtig poeder, in het Daoïsme de pil van onsterfelijkheid (zoals samengesteld door daoïstische alchemisten), maar mijn voorkeur gaat hier uit naar het begrip binnen de daoïstische innerlijke alchemie van 'levenselixer'<sup>1</sup>.

*Tián* 田 geeft het beeld van een 'kweekveld', ingedeeld in vakken zoals je die overal in China kunt tegenkomen. In dit veld is het leven-gevend-elixer aanwezig, dat het zaad doet ontkiemen en waardoor het kan uitgroeien tot een vruchtdragende plant. Een *dāntián* is dus een 'levenselixer-kweekveld' – beeldspraak voor een bepaald energiecentrum in je lichaam – waar een omzetting, een bepaalde belevending plaats vindt. De verkorte term is 'elixerveld'.

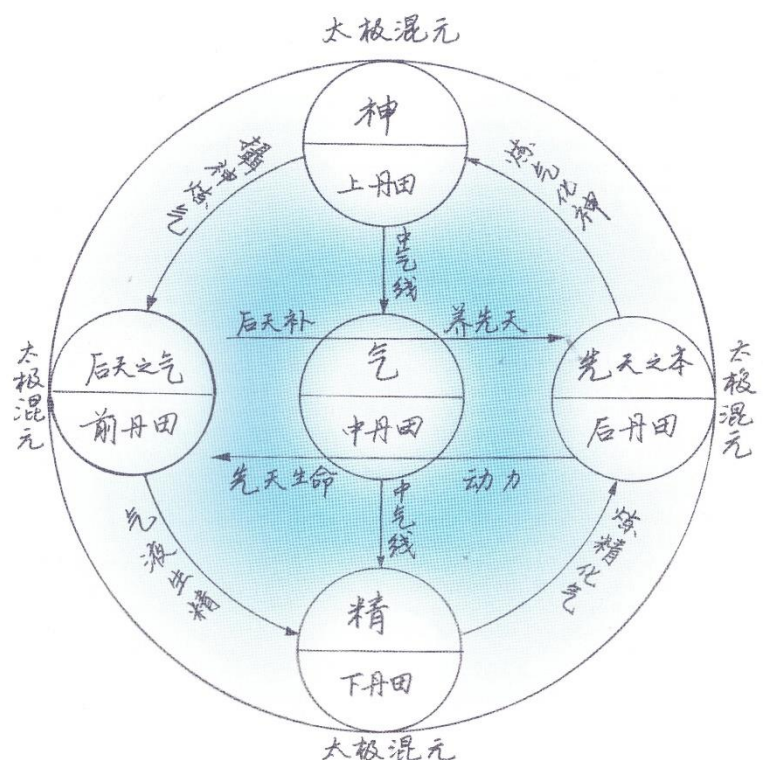
Nu zijn er verschillende 'elixervelden' in je lichaam en 'Verschillende stromingen categoriseren *dāntián* op verschillende manieren.<sup>2</sup> China is een heel groot land met een eeuwenoude traditie en er zijn misschien wel net zoveel verschillende stromingen in de innerlijke alchemie, ofwel *qigōng* 气功, als dat er dialecten zijn. Hoewel er heel veel bekende stromingen zijn die de indeling van drie 'elixervelden' hanteren met het 'boven-elixerveld' in het hoofd, het 'midden-elixerveld' bij het hart en het 'onder-elixerveld' achter de navel, wil dit niet zeggen dat dit de enig mogelijke indeling is. Het gaat er maar om wat voor betekenis eraan wordt gegeven en hoe ze gebruikt worden.

De *hùnyuán*-methode is in het westen minder bekend. Hoe het met de bekendheid ervan in China zit weet ik niet.<sup>3</sup>

Er zijn dus verschillende stromingen en de ‘dé polen hart-intentie oercreatie oefenmethode’ *tàijí xīnyì hùnyuán gōng* 太极心意混元功 is er daar een van. Binnen deze oefenmethode wordt er een centrale functie toegeschreven aan het hartcentrum. In het artikel ‘Oefenen in eenheid’, waarin een stukje vertaling van de ‘Geïllustreerde uitleg van Chén-familie Tàijíquán’, *Chén Shì Tàijíquán Túshuō* 陳氏太極拳圖說 is opgenomen, daarin staat: “De oerbron bevindt zich in het hart” en “Het hart is als de generaal terwijl de levensenergie is als de infanterie”.<sup>4</sup> Ik gebruik hier liever de metafoor *dirigent* i.p.v. generaal. Het hartcentrum is als de dirigent, die het orkest van je lichaam leidt en zorgt dat alle onderdelen in harmonie blijven spelen met elkaar. De beste manier om de muziek harmonieus te laten klinken, zoals het bedoeld is, is door deze taak aan je hart over te laten. Dit kan door te ontspannen en innerlijk stil te worden, door alle bijgedachten van je kunstmatig gevormde ego los te laten en te centreren achter je navel. Zo krijgt je oorspronkelijke zelf meer ruimte om zich te manifesteren en dat gaat via je hart. Je hoeft je dus niet met intentie te richten op je hartcentrum, want dit energiecentrum heeft van zichzelf een alles regulerende functie. Het is de verbinding tussen geest en lichaam, de zetel van je ziel, je geweten en van je oorspronkelijke denken. Daar hoeft je niets aan toe te voegen. Dat is de reden waarom we binnen de *hùnyuán*-methode er niet op gericht zijn, maar er vanuit gaan. Vandaar in de benaming: hart-intentie *xīnyì* 心意.

Het schema dat in vorig artikel ‘Druppel en oceaan’ is gegeven wordt binnen de *hùnyuán*-methode gebruikt voor beoefening van de ‘innerlijke oefeningen’ *nèigōng* 内功. Het centrale middelste energiecentrum, het ‘midden-elixerveld’ *zhōng-dāntián* 中丹田 is gesitueerd tussen het ‘voor-elixerveld’ *qián-dāntián* 前丹田 bij de navel en het ‘achter-elixerveld’ *hòu-dāntián* 后丹田 bij het acupunt *mìngmén* 命门 in de rug. Alle drie spelen een belangrijke rol in de innerlijke ademmethode, die ook wel voorgeboortelijke adem wordt genoemd, in het Chinees *tāixī* 胎息 [foetus-adem]<sup>5</sup>. Het ‘midden-elixerveld’ komt daarvan overeen met het ‘onderste elixerveld’ van de driedeling in hoofd, hart en buik.

De innerlijke ademmethode gaat samen met het traceren en activeren van de ‘kleine hemelse cirkel’ *xiǎo zhōutiān* 小週天, ook wel ‘kleine hemelse kringloop’ genoemd, in het Engels ‘Microcosmic Orbit’.<sup>6</sup> Deze wordt gevormd door de uiteinden van de twee centrale meridianen, de conceptie-meridiaan en de gouverneur-meridiaan, met elkaar te verbinden. Dit doe je bovenaan door in je mond het puntje van je tong tegen het verhemelte achter de boventanden te houden en onderaan door je kruis in en op te halen.



Bij het activeren van de ‘kleine hemelse kringloop’ is het gebied rond de ‘staart-hoofdpoort’ *wěilú* 尾闾 misschien wel het meest sensitief. Volgens mij komt dit overeen met wat Hetty Draayer het ‘qi-punt’ en ‘het kosmisch oog’ is gaan noemen, hetgeen Peter Kampschuur beschrijft in zijn artikel ‘*Opengaan vanuit het Qi-punt, De versmelting van yin en yang in het heiligbeen.*’<sup>7</sup>

Wanneer je de ‘kleine hemelse kringloop’ traceert kom je echter meerdere belangrijke punten en doorgangen tegen. Daarbij is het ook van belang dat dit langsgaan van die verschillende punten tijdens het oefenen in harmonie gaat met het innerlijke energetische ademen en ook samen gaat met de ‘grote hemelse kringloop’ *dà zhōutiān* 大週天. Over dit innerlijke ademen en de hemelse kringlopen *zhōutiān* 週天 valt nog veel meer te zeggen, maar dat bewaar ik voor de volgende keer.

<sup>1</sup> Zie [https://en.wikipedia.org/wiki/Dantian#cite\\_note-6](https://en.wikipedia.org/wiki/Dantian#cite_note-6) ‘elixir-of-life’

<sup>2</sup> idem: ‘Different schools of thought categorize dantian in various manners.’

<sup>3</sup> Yaron Seidmann heeft hier onderzoek naar gedaan <https://hunyuan.life/interview> met Yaron Seidman: <https://vimeo.com/596780701>  
<https://twitter.com/DrYaronSeidman?s=20>

<sup>4</sup> YinYang nr 34 p. 12-15 of <https://www.albeweging.nl/> onder Inzicht

<sup>5</sup> Zie ‘De weg van taijiquan’ *Tàijíquán zhī dào* 太极拳之道 p. 184-191

<sup>6</sup> Zie van Mantak Chia ‘Kosmische chi kung’, Ankh-Hermes Deventer 2003 p.12 en ‘Awaken Healing Through the Tao’ Aurora press New York 1983 p. 31-75

<sup>7</sup> Zie YinYang nr 34 p. 5-11