



Energetisch ademen

*Wij mensen zijn spirituele wezens met een aardse ervaring.
Ons bewustzijn is eindeloos (onsterfelijk) en onze ziel reikt voorbij
dit ene leven hier en nu. Liefde is onze levenskracht en maakt het
mogelijk om in harmonie te leven met elkaar en met de natuur.*

Wanneer deze harmonie bewust verstoord wordt, door bijvoorbeeld zelfverrijking ten koste van de medemens en de natuur, en daar ook trauma's veroorzaakt of zelfs voortijdig levenseinde, dan wordt dat niet getolereerd op zielsniveau en moet deze verstoring weer ongedaan worden gemaakt, zodat die kan worden losgelaten. Doet iemand dit niet en verdringt die de zaak, dan komt het terecht in het onderbewuste en blijft deze verstoring steeds maar weer terugkomen als een onafgewerkt geweten, of een niet verwerkt trauma. Dit kan zich ook lichamelijk uiten.¹

Zo'n verstoring kan het verkrijgen van innerlijke stilte, tijdens de beoefening van de levensenergie-oefeningen *qigōng* 气功 en *tàijíquán* 太极拳, bemoeilijken en zelfs blokkeren. Het kan ervoor zorgen, dat je je niet voldoende op de oefening kunt concentreren, dat er steeds maar weer bijgedachten zich voordoen, dat je niet echt kunt ontspannen en ook dat je niet vrij kunt ademen. Bovendien ben je met zo'n beperkt concentratievermogen ook sneller afgeleid en dat is dan weer extra nadelig bij de beoefening van *tàijíquán* als zelfverdediging.

In het algemeen verstoord het je autonomie en het vermogen om als onafhankelijk zelfstandig denkend en soeverein mens in het leven te staan. Je bent gemakkelijker te beïnvloeden en in bange tijden eerder bereid je afhankelijk op te stellen in plaats van zelf op onderzoek uit te gaan en op zoek te blijven naar waarheid.²

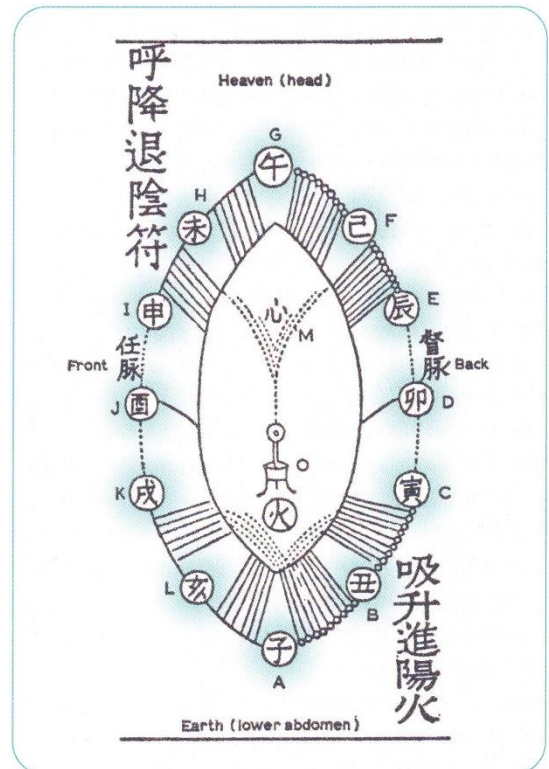
Doordat je tijdens de beoefening van de levensenergie-oefeningen *qigōng* en *tàijíquán* dergelijke verstoringen juist tegen kunt komen, biedt dit ook de mogelijkheid om hier innerlijk afstand van te nemen. Dit gebeurt door te ontspannen en je volledig te concentreren op de oefening. Dat maakt dat je op den duur alle voor de oefening niet-relevante gedachten los kunt laten. In dit proces krijg je ook meer duidelijkheid en inzicht in hetgeen je steeds in de weg zit. Dat biedt de mogelijkheid om daar verandering in te brengen en jezelf ervan te bevrijden. Lukt dat niet, dan kan het zijn dat je hulp nodig hebt van een therapeut om er daadwerkelijk van af te komen.

Waarom is het van belang hier zicht op te hebben? Dit is, omdat het de juiste beoefening kan belemmeren van het 'sturend afleiden' *dǎoyǐn* 导引 van 'levensenergie' *qì* 气 om 'het leven te voeden' *yǎngshēng* 养生. Deze 'energetische oefening' *qigōng* 气功 vereist namelijk zowel een goede lichamelijke ontspanning als een geestelijke innerlijke rust. Zolang je die nog niet hebt en je niet echt kunt ontspannen en innerlijk stil kunt worden, is dit het belangrijkste om aan te werken.

De juiste lichamelijke ontspanning en geestelijke stilte is voorwaarde voor een goede *energetische ademing*. De levensenergie-oefeningen *qigōng* en *tàijíquán* (waarin *qigōng* is geïntegreerd) hebben dezelfde aanpak als de *dǎoyǐn yǎngshēng gōng* 导引养生功 en is een vorm van 'innerlijke alchemie' *nèidān* 内丹. Binnen deze oefenmethode speelt het *energetisch ademen* een belangrijke rol. Volgens deze methode adem je niet alleen met je longen.

Energetisch ademen

Dit ademen – door lucht op te nemen via je neus, waarmee je longen zich vullen en waaruit in je longblaasjes de zuurstof wordt opgenomen om je bloed te verrijken – wordt gezien als een van de manieren van energie-opname. Daarnaast heb je ook andere vormen van energie opname en verwerking. Naast de informatieverwerking die je doet met je zintuigen, het kijken via je ogen, het horen via je oren, het ruiken via je neus en het smaken via je mond, heb je ook het tasten via je huid voor uitwisseling met je omgeving. Daarbij heb je nog meer plaatsen op je lichaam waar een energetische uitwisseling plaats vindt met de omgeving. Dit proces van energie-verwerking noemt men binnen het Daoïsme ook ademen. Dit is *energetisch ademen* en dat doe je via de 'levenselixer-openingen' *dānqiào* 丹窍. *Qiào* 窍/竅 betekent holte, opening, apertuur, en heeft boven het radicaal 116 *xué* 穴 [kuil] dat bij ons vertaald wordt met acupunt – met daaronder *qiǎo* 巧 [vaardig, slim] en bij de oude schrijfwijze *qiào* 竅 is onderaan *jiǎo* 敷 [muziekinstrument], ik zie daar een relatie met de betekenis van 'zintuig'.



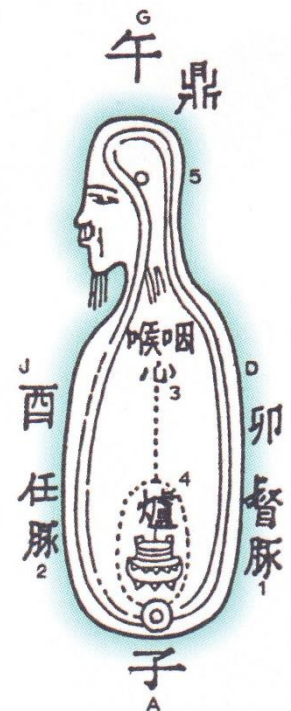
Bij de levensenergie-oefening *qìgōng* volgens de 'Dé polen hart-intentie oersprong-creatie methode' *Tàijí xīnyì hùnyuán gōng* 太极心意混元功 betreft dit het met intentie 'bewaken/koesteren van de openingen' *shǒuqiào* 守窍 in je lichaam. Volgens *Féng Zhì qiáng* 冯志强 was deze term in de oude traditie al eerder in gebruik dan 'het bewaken/koesteren van de levenselixer-kweekvelden' *shǒu dāntián* 守丹田³. Daarbij is men een onderscheid gaan maken tussen het boven, midden, onder, voor en achter-elixerveld'. Het gebied direct achter de navel heet 'voor-elixerveld', aan de binnenkant bij 'de levenspoort' *mìngmén* heet 'achter-elixerveld', boven het perineum heet 'onder-elixerveld', achter het punt midden tussen beide wenkbrauwen 'afkomst-opening' *zǔ qiào* 祖窍 binnen in je hoofd dat is het 'boven-elixerveld'. Het 'midden-elixerveld' gebruik je voor het cultiveren van levensenergie en is tegelijk ook je lichamelijk bewegingscentrum. Je 'onder-elixerveld' is voor het bewerken van de essence, het 'boven-elixerveld' voor het bewerken van je geest en met het 'achter-elixerveld' zet je essence om in levensenergie.

Wij leven in het energieveld tussen hemel en aarde waar het durend creatieproces plaats vindt van 'voor-hemel' *xiāntiān* 先天 naar 'na-hemel' *hòutiān* 后天. In onze tijdruimte heeft energetisch gezien eenieder van ons een 'kringloop-hemel' *zhōutiān* 週天, ook wel vertaald als 'hemelse cirkel'. Dit omvat het energieveld van je lichaam. Daarin wordt er een onderscheid gemaakt tussen de 'kleine kringloop-hemel' *xiǎo zhōutiān* 小週天, die wordt gevormd door de conceptie-meridiaan en de gouverneur-meridiaan met elkaar te verbinden, en de 'grote kringloop-hemel' *dà zhōutiān* 大週天, die wordt gevormd door je gehele energienetwerk tot eenheid te maken en daarbij je energieveld te vullen. Dit gaat dus tot buiten je zichtbare fysieke lichaam en ook tot voorbij je voetzolen, vingertoppen en kruin.⁴

Energetisch ademen

Kun je daadwerkelijk lichamelijk en geestelijk *ontspannen* en ook op beide niveaus *eenheid* maken, door innerlijk stil te worden en in je ‘midden-elixerveld’ te centreren, dan kan de levensenergie vrijelijk stromen. Dan kan ook het verrijgingsproces aangestuurd worden en kun je ook daadwerkelijk het ‘leven voeden’ *yǎngshēng* 养生. Dan kun je daarbij ook het energetisch ademen verder cultiveren. Dat kan dan via de verschillende ‘levenselixer-openingen’ *dānqiào* 丹窍 in je lichaam.

Vanuit de aarde gaat dit via beide ‘borrelende bronnen’ *yǒngquán* 涌泉 (nierpunt 1) in je voetzolen omhoog door je benen en via ‘samenkomend *yīn*’ *huìyīn* 会阴 (perineum) in je kruis. Daarmee verrijk je de essence en hier sluit je aan op genoemde ‘kleine kringloop-hemel’ *xiǎo zhōutiān* 小週天, die dan omhoog gaat via de ‘staart-hoofdpoort’ *wěilú* 尾闾 naar de ‘levenspoort *míngmén*’ 名门 (gouverneur 13) tussen beide nieren, alwaar een verbinding is naar binnen met je ‘midden-elixerveld’ *zhōng-dāntián* 中丹田 en verder omhoog via ‘kneep-ruggenwervel’ *jiājǐ* 夾脊 (tussen je schouderbladen), en verder naar ‘jade kussen’ *yùzhěn* 玉枕 (je achterhoofdknobbel), dan naar de top van je hoofd ‘dispositie-beheercentrum’ *xìnggōng* 性宮, door naar je voorhoofd, het punt tussen je wenkbrauwen ‘afkomst-opening’ *zǔqiào* 祖竅, neer naar ‘boven-etage’ *zhònglóu* 重樓 (je strottenhoofd), dan naar ‘altaar-midden’ *dànzhōng* 檀中 (Co17, midden op je borsbeentje), verder neer naar je navel, alwaar er een verbinding is met je ‘midden-elixerveld’ *zhōng-dāntián* 中丹田. Vandaar gaat het verder neer via ‘energie-oceaan’ *qìhǎi* 气海 tot in je kruis en is de ‘kleine kringloop-hemel’ *xiǎo zhōutiān* gesloten.



Door hierbij tegelijk ook een eenheid te maken van de ‘vijf bogen’ *wǔgōng* 五功, waaruit je lichaam bestaat, door je rugboog in je liezen te verbinden met je twee beenbogen en vanaf ‘kneep-rug’ door je schouders met je twee armbogen, waar de levensenergie doorheen stroomt tot aan het punt ‘werkzaam-beheercentrum’ *láo gōng* 劳宫 in beide handpalmen en door je vingertoppen, dan open je daarmee ook de ‘grote kringloop-hemel’ *dà zhōutiān* 大週天 en wordt je totale energieveld gevuld. Met dit energieveld kun je dan energetisch ademen via de verschillende ‘levenselixer-openingen’ *dānqiào* 丹窍 en de ‘elixervelden’ *dāntián* 丹田, volgens de ‘oersprong-creatie-oefenmethode’ *húnyuán-gōng* 混元功 en zoals uitgelegd in voorgaande artikelen *Druppel en oceaan* en *Elixervelden* aan de hand van het schema met de vijf ‘elixervelden’.⁵

Zo sta je met je kruin in de hemel en je voeten vierkant op de aarde ontspannen in eenheid tussen hemel en aarde, en kun je vloeiend gaan bewegen, terwijl je je levenskracht verrijkt, versterkt en tot één geheel maakt.

Bij het oefenen worden vaak ‘oefendichten’ *gōngjué* 功诀 gebruikt. Hier volgt zo’n oefendicht van professor *Zhāng Guǎngdé* 张广德, grondlegger van de moderne ‘*Dǎoyīn Yǎngshēng Gōng*’ 导引养生功. Als je nu de overdrachtelijke bewoordingen bekijkt van dit oefendicht met bovenstaande kennis (en die van voorgaande artikelen in dit blad) in je achterhoofd en dit toepast tijdens het oefenen, ben je daadwerkelijk op weg naar ‘meesterschap’ *gōngfu* 功夫.

Energetisch ademen

夜闌人靜 萬慮拋

Yèlán rénjìng wàn lǜ pāo

In de stilte van de nacht, verdwijnen al je zorgen.

意守丹田 封七竅

Yì shǒu dāntián fēng qīqiào

Centreer in je elixerveld, sluit de zeven openingen.

呼吸徐緩 搭鵲橋，

*Hūxī xúhuǎn dā quèqiáo*Adem ontspannen, haal de eksterbrug op⁶

身輕如燕 飄雲霄

Shēn qīng rú yàn piāo yúnxiāo

Het lichaam licht als van een zwaluw, scherend door de lucht.

Bronnen:

-
- ¹ Voor inzicht hoe dit op zielsniveau werkt, lees het boek: Bestaansrecht, Licht op de verdrongen historie die wij nog in ons dragen, van Maarten Oversier. Zie ook: <https://maartenoversier.com/boek>
 - ² Als de leugen regeert is deugen verkeert. Onder een dictatuur en totalitair regime kan burgerlijke ongehoorzaamheid en verzet zelfs het enige deugdzame zijn.
 - ³ *Féng Zhì qiáng* 冯志强 'Tàijí húnyuán-gōng' 太极混元功 *shàng* 上, p.8
Zoals in voorgaand artikel is uitgelegd, de naam 'levenselixerkweekveld' *dāntián* 丹田 is een samenstelling van *dān* 丹 levenselixer (in de innerlijke alchemie ook wel 'cinnaber' of 'vermiljoen') en 'kweekveld' waarin rijst ontkiemt, dat een beeld geeft van zaad dat tot leven komt, een creatieproces. Vanwege de lange naam kort ik het vaak af tot 'elixerveld'.
 - ⁴ Zie ook artikel *Energie lichaam tussen hemel en aarde* in YinYang nr. 30 p 28-35; of <https://www.albeweging.nl/> onder INZICHT.
 - ⁵ *Féng Zhì qiáng* 冯志强 'Tàijí húnyuán-gōng' 太极混元功 *xià* 下, de 'Geïllustreerde uitleg van de transformatie van essence, levensenergie en geestkracht' (*Jīng qì shén zhuǎnhuà tújiě* 精气神转化图解) p. 138
 - ⁶ 'Eksterbrug' staat hier voor de verbinding, die je maakt tussen de conceptie-meridiaan en de gouverneur-meridiaan in je mond en in je kruis.