

De principes van Wudang Qigong Shiba Fa

De functie van *qi* in het menselijk lichaam

Het woord qigong is, zoals we al eerder zijn tegengekomen, opgebouwd uit de woorden qi, dat 'levensenergie' betekent, en gong dat we gemakshalve vertalen met 'oefening'.

Als we Chinese werken over qigong lezen, kunnen we een uitleg tegenkomen over gong zoals 'De oefening in gong, dat is: de jing raffineren en transformeren naar qi; de qi raffineren en transformeren naar shen; en de shen raffineren en leegmaken'.

De betekenis ervan is simpeler dan het lijkt en komt neer op het volgende: de levensenergie, die we in het westen hebben leren accepteren en kennen onder de naam qi, kent in feite verschillende kwaliteiten - jing, qi en shen. Een van de dingen die we doen door de oefening in qigong, is het verfijnen van deze kwaliteiten - het woord 'raffineren' is geheel op zijn plaats - tot het hoogste niveau, shen.

Om nu de functie van qi in het menselijk lichaam te begrijpen moeten we twee zaken onderscheiden: wat qi, 'levensenergie', is en wat het doet.

Er wordt vaak heel erg mysterieus gedaan over qi; het zou een vreemd soort 'innerlijke kracht' zijn waar bovennatuurlijke zaken mee zouden kunnen worden bewerkstelligd. Het enige echter dat het Chinese woord qi wil suggereren is, dat er 'iets' wordt bewerkstelligd zonder dat men de hand kan leggen op datgene waardoor het 'gedaan wordt': je kunt wel zien dat er iets gebeurt maar niet, wat het veroorzaakt. Tian qi bijvoorbeeld, 'de qi van de hemel', is het Chinese woord voor 'het weer'; kong qi, 'de qi van het lege', is het woord voor 'lucht'. In beide gevallen is er wel een resultaat - namelijk regen, zonneschijn enzovoort en een 'iets' om in te ademen en dat Tangs je gezicht strijkt wanneer het waait - maar niets wat het waarneembaar veroorzaakt. En dan bedoelen we met 'waarneembaar' natuurlijk: waarneembaar voor mensen uit een voorwetenschappelijk tijdperk, zonder geavanceerde meetapparatuur. Qi met 'energie' vertalen komt daarom het dichtst in de buurt, al blijkt uit deze uitleg dat de lading er niet helemaal mee wordt gedekt.

Aan de 'qi van de hemel' en 'de qi van het lege', oftewel aan 'het weer' en aan 'de lucht', kunnen we in ieder geval twee eigenschappen aflezen van deze typische 'energie': de 'qi van de hemel' wordt gekenmerkt door beweging, zoals van de regen of van de wind. De 'qi van het lege', de lucht, voedt ons; immers, we kunnen niet zonder adem. De energie die we qi noemen heeft dus met beweging te maken en voedt ons en onze interne organen.

In totaal heeft qi vijf functies:

- qi is de begeleider van alle beweging in het lichaam
- qi beschermt het lichaam tegen ziektes
- qi helpt andere stoffen in het lichaam te transformeren naar, bijvoorbeeld, bloed en urine
- qi houdt de organen op hun plaats
- qi verwarmt het lichaam

De qi binnen in ons lichaam kent verder niet alleen verschillende kwaliteiten maar ook diverse 'soorten'. Het verzamelwoord voor die 'soorten' is zheng qi, normale qi. Voor het gemak blijven we dit in dit boek gewoon qi noemen.

Als we al deze vijf functies op een hoop gooien, dan zouden we kunnen zeggen dat qi ervoor zorg draagt dat we diverse substanties opnemen uit lucht en uit voedsel; dat die substanties worden getransporteerd naar de organen; en dat die organen zo op hun plaats blijven, versterkt worden (energie krijgen) en aldus hun functie beter vervullen.

Qi heeft drie belangrijke bronnen; de eerste is de 'qi van voor de geboorte', dat wil zeggen de qi die we bij onze geboorte meekrijgen van onze ouders. Vervolgens is er sprake van qi die

we aan ons voedsel onttrekken, en de derde belangrijke bron is de lucht die we inademen; al deze qi-soorten die we zelf produceren noemen we 'qi van na de geboorte'. In het Chinees spreekt men over, respectievelijk, de 'qi van voor de hemel' en de 'qi van na de hemel'. Het probleem is dat de 'qi van voor de geboorte' als het ware een startkapitaal is: we beginnen met veel maar het wordt al snel minder. Aangezien we zonder qi niet kunnen leven en zullen doodgaan en we, met te weinig qi, zeker ziek zullen worden, is het dus belangrijk voor ons dat we snel 'winst' leren maken - of ons- zelf in ieder geval leren te behoeden voor te veel verlies van qi - en zelf qi gaan produceren, de 'qi van na de geboorte'. Zo creëren we voor onszelf een lang leven en een goede gezondheid.

De mechanica van qigong

Maar alleen qi opbouwen en versterken is niet voldoende. Vergelijk het maar met een auto: als de energie, de elektriciteit, alleen maar in de accu blijft, kunnen we er zoveel van hebben als we willen, maar er gebeurt niets. De stroom moet toegang hebben tot de diverse onderdelen, moet worden getransporteerd via elektriciteitskabels, en die kabels moeten perfect in orde zijn, anders krijgen we kortsluiting of gebeurt er gewoonweg niets.

Ook voor de qi in ons lichaam gaat dus op dat we de qi naar de diverse lichaamsdelen moeten zien te krijgen. Eerste vereiste daarvoor is dat we ons lichaam zo laten bewegen, dat qi vrijelijk alle delen kan bereiken.

Een tweede punt is, als we de vergelijking met een auto volgen, dat we de contactsleutel moeten omdraaien, anders gebeurt er niets. Dit kunnen we in qigong vergelijken met concentratie. Zonder concentratie kunnen we veel of weinig qi hebben, maar willen we de qi gericht door ons lichaam laten circuleren, dan moeten we de qi sturen met onze wil. Het oefenen van de concentratie is, zoals u in het hoofdstuk over de oorsprong van qigong heeft kunnen lezen, geïntegreerd in qigong en bekend onder de naam jinggong, 'Oefening in Rust'.

Ook de Wudang Qigong Shiba Fa kan worden opgesplitst in bewegingsoefeningen (a), een oefenmethode van jinggong ('Oefening in Rust', ofwel concentratie-oefeningen) (b), specifieke ademhalingstechnieken (c) en, als vierde, een vorm van medische massage, anno geheeten (d). Gecombineerd tot een totale oefenmethode worden de medische en versterkende effecten van deze vier componenten ten voile uitgebouwd.

A. Bewegingsoefeningen

De principes van de bewegingsoefeningen grijpen terug op oude opvattingen over de mechanica van bewegingen; 'Oefen de vorm en oefen de concentratie' en 'Pretendeer de uiterlijke vorm en speel het uiterlijke voorkomen' komen voort uit begrippen als het 'richten van de geest' en het 'richten van de gedachte tot in de bewegingen van de ledematen'. Deze ogenschijnlijk moeilijk te begrijpen uitspraken beschrijven in feite hoe uiterlijke, fysieke beweging tot een mentaal proces wordt.

Het menselijk lichaam heeft diverse, onafhankelijk van elkaar opererende stelsels. Er is bijvoorbeeld een stelsel dat automatisch regelt dat u ademhaalt, dat uw hart blijft kloppen, enzovoorts. Daarnaast heeft ons lichaam een stelsel dat de afweer regelt tegen ziektekiemen, en we hebben het 'gewone' zenuwstelsel dat de communicatie met onze spieren regelt, waardoor we dus kunnen bewegen en pijn kunnen voelen.

Ook qi maakt gebruik van zo'n eigen 'stelsel', een transportnetwerk als het ware (We behandelen het meridianenstelsel hier vrij oppervlakkig. Er is op dit gebied uitgebreide informatie voorhanden waaruit u kunt putten). We noemen dit het 'meridianenstelsel'. We kunnen deze meridianen traceren aan de hand van acupunctuurpunten, punten op het lichaam waar een meridiaan eigenlijk even het lichaamsoppervlak raakt.

Er zijn in ons lichaam twintig meridianen, onderverdeeld in twaalf gewone meridianen en acht extra meridianen. Van deze acht extra meridianen zijn er zes met 'origineel': dat wil zeggen dat ze alleen acupunctuurpunten hebben die ook op de twaalf gewone meridianen liggen. We kunnen dit vergelijken met aparte hoofdwegen - de gewone meridianen - en zijweggetjes tussen die hoofdwegen - de extra meridianen - en kruispunten - de acupunctuurpunten - waar de hoofd- en de zijweg contact maken. Die extra meridianen hebben dus verder geen eigen acupunctuurpunten. Twee van de acht extra meridianen zijn van dit 'zijweggetjes-stelsel' uitgezonderd, omdat ze wel onafhankelijk zijn en uit onafhankelijke, eigen acupunctuurpunten bestaan. Samen met de twaalf gewone meridianen worden ze de 'Veertien Hoofdmeridianen' genoemd.

Het is vanwege het transport van qi door deze kanalen, door deze meridianen dus, dat we op een bepaalde manier moeten leren bewegen. We kunnen dit een klein beetje vergelijken met water dat door een tuinslang gaat, waarbij water natuurlijk staat voor qi en de tuinslang het equivalent is van de meridianen. U kunt zich voorstellen dat het water (de qi), als we de tuinslang 'omknikken', met verder kan stromen en wordt tegengehouden. Dit zouden we een 'blokkade' kunnen noemen. Het water kan wel ongehinderd doorstromen als we de tuinslang strekken of rustig buigen. Dit principe is heel belangrijk en ligt ten grondslag aan alle bewegingen van de Wudang Qigong Shiba Fa : de bewegingen zijn namelijk altijd 'rond', de gewrichten 'open' en daarmee niet 'afgekneld'.

Belangrijk om te beseffen is het gegeven dat we de meridianen niet al te veel mogen vergelijken met iets substantieels zoals zenuwbanen, aders of 'waterslangen'. Hoe de medici ook zoeken in ons lichaam, meridianen zullen ze er niet aantreffen. Hoe moeten we meridianen dan wel zien? Bekijk het eens als volgt. Stel uw lichaam - of liever een arm of een been - eens voor als een bak met knikkers. Als we water uitstorten over die knikkers, zal het zeker, op natuurlijke wijze, zijn weg naar beneden vinden. Als we nu voortdurend water blijven uitstorten over die knikkers, kan het met anders of in de loop der tijd ontstaan er een soort 'spoor'; de ene knikker is nu eenmaal zachter dan de andere. Het water gaat nog steeds langs alle knikkers, maar zal meer en meer voornamelijk dat ingeslepen spoor gaan volgen. Op dezelfde wijze circuleert qi als vanzelf, zonder dat wij ons ermee bezighouden, door ons lichaam. Echter, gaan we ons er specifiek mee bezighouden door middel van bijvoorbeeld de Wudang Qigong Shiba Fa, dan zal blijken dat qi meer en meer langs specifieke banen gaat, dat het 'spoor' langs de knikkers wordt gevormd doordat de weerstanden slijten oftewel: de meridianen 'openen' zich.

We keren terug naar de analogie van het water en de tuinslang. Er is nog een manier waarop de doorstroming geblokkeerd kan worden: namelijk door de slang dicht te knijpen. In ons lichaam 'knijpen' we wanneer we onze spieren spannen, en het is voornamelijk daarom dat bij de beoefening van qigong 'ontspanning' een basisvereiste is: als we gespannen zijn blokkeren we zelf de meridianen en zo belemmeren we de doorstroming van qi. Het woord 'ontspanning', dat we nog vaak zullen tegenkomen, betekent dus zoveel als 'de juiste lichaamsvorm' in combinatie met 'spierontspanning'. Dit zijn de twee basisvoorwaarden waar elke vorm van qigong bewegingen aan moet voldoen: 'rond' en 'ontspannen'. Alleen op deze wijze blijven de meridianen optimaal geopend en kan qi zich vrijelijk door het lichaam verspreiden.

B. Jinggong

Door middel van jinggong geleiden we de qi met de concentratie. De natuurlijke koppeling van de methode van het 'richten van de geest' met concentratie, qi en de oefening van ademhaling doet de qi circuleren en roeit ziektes uit. Dit wordt mogelijk gemaakt door de

locatie van de ziekte te zoeken en zich daarop te concentreren. Bij hoofdpijn bijvoorbeeld concentreert men zich dan op het hoofd, bij pijn aan een voet concentreert men zich op de voet en stuurt men de qi naar het pijnpunt, om dat als het ware aan te vallen.

Als we iets verder gevorderd zijn, kunnen we dus leren, qi naar bepaalde locaties in het lichaam te sturen. Dit kan niet alleen behulpzaam zijn bij het genezen van ziektes maar ook bij het sterk maken van het lichaam; deze specialisatie is onder andere erg belangrijk bij de 'harde' qigong, waarbij de qi-beheersing bewezen wordt door, bijvoorbeeld, het incasseren van klappen; het is dan ook een specialisatie van qigong die veel wordt beoefend door leerlingen van wushu, de Chinese verdedigingskunsten.

Om qi naar een bepaald lichaamsdeel of orgaan te kunnen sturen moeten we eerst aan enkele voorwaarden voldoen. We moeten:

- vaardig genoeg zijn om qi gewaar te worden
- qi kunnen laten circuleren.

De gewaarwording van qi is op zich niet zo moeilijk. Men moet daarvoor de meridianen geopend hebben door op de juiste, ontspannen manier te bewegen, en al een redelijke tijd qigong geoefend hebben. Dat is omdat we wel eerst over een hoeveelheid qi moeten beschikken die we kunnen waarnemen. Dit laatste bereiken we op twee manieren: ten eerste bouwen we de hoeveelheid qi op door qigong enige tijd - de ene persoon langer dan de andere - als bewegings- en als ademhalingsoefening uit te voeren; daarnaast verfijnen we ons 'meetinstrument', dat wil zeggen: tijdens het ontspannen en het bewust rustig zitten, oefenen we onszelf in het 'voelen' van fysieke sensaties. Natuurlijk is met alles wat we 'voelen' qi, maar gaandeweg leren we welke gevoelens (statische elektriciteit, golvende warmte, een zeer apart ontspannen, open gevoel, tintelen, enzovoorts) gecombineerd als qi-gevoel vallen te bestempelen. Uiteindelijk kunnen we deze op zichzelf staande sensatie vrij gemakkelijk onderscheiden en kunnen we voortgaan met de volgende stap.

Dat is het ons richten op het laten circuleren van qi'. Als men dit wil leren (het hoeft niet perse) moet men zich richten op twee meridianen, ren en du geheten. Eerst leren we de qi door deze twee aaneengesloten meridianen te laten circuleren. In het Chinees is deze circulatie bekend als xiao zhou tian (Xiao betekent 'klein'; zhou tian is de term voor een baan om de zon bijvoorbeeld. Xiao zhou tian betekent dus zoiets als 'Kleine Hemelbaan').

Als we erin geslaagd zijn de xiao zhou tian-circulatie te completeren, kunnen we de qi een baan laten beschrijven door ons lichaam: aan de voorkant naar beneden, onder de romp door naar achteren en aan de achterkant weer omhoog.

Als deze vaardigheidsgraad bereikt is, kunnen we proberen die te verhogen. Dat doen we door te proberen de da zhou tian (Da zhou tian: 'Grote Hemelbaan') te volbrengen. Dit circulatiepatroon is in feite een uitbreiding van de xiao zhou tian, alleen nu uitgebreid met de meridianenloop door de benen.

Zodra we controle hebben over deze, relatief beperkte, circulatiepatronen van qi, kunnen we ons gaan toeleggen op het sturen van qi, namelijk naar die locaties in ons lichaam waar we qi willen hebben. Dit is in feite de betekenis van jinggong, de 'Oefening in Rust'.

C. Ademhalingstechnieken

(De precieze oefenwijze van de diverse ademhalingstechnieken wordt in dit boek nog niet behandeld; daarvoor zijn die technieken te specialistisch en moeten eerst de hier gepresenteerde oefeningen voldoende worden beheerst. Mogelijk wordt de ademhaling in een later boek uitgebreid behandeld) 'Ademhaling' als bewuste techniek is een belangrijk ondersteunend element binnen het totaal van oefeningen dat we 'qigong' noemen. Dat is omdat we aan de ingeademde lucht bestanddelen onttrekken - een soort 'ruwe qi' - waar we qi

mee produceren en omdat we ademhaling relatief gemakkelijk kunnen 'voelen'. Het is de eerste interne fysieke sensatie die we kunnen gewaarworden, en daarmee van onmisbaar belang bij het leren gewaarworden van qi.

Bij de Wudang Qigong Shiba Fa hebben we te maken met twee vormen van buikademhaling. We noemen ze gemakshalve 'gewone buikademhaling' en 'omgekeerde buikademhaling'. Meestal begint men met het aanleren van de 'gewone buikademhaling'. Men kan het vervolgens hierbij laten of men kan, indien men de vaardigheid wenst te vergroten, zich gaan richten op de 'omgekeerde ademhaling'. Dit is een vrij moeilijke ademhalingsmethode maar zij heeft, als men haar eenmaal onder de knie heeft, een beter resultaat. Men heeft namelijk voor het beheersen ervan tevens andere vaardigheden moeten ontwikkelen, om precies te zijn 'gewaarwording van interne sensaties' en een nog diepere 'concentratie'. Dit zijn juist twee kernpunten van jinggong (zoals eerder vermeld), en door de 'omgekeerde ademhaling' te beoefenen versterkt men dus ook weer het effect hiervan.

D. Massage

De opmerking uit oude daoyin-geschriften: 'Wat betreft externe circulatie: de aders stromen allemaal probleemloos door en de ledematen zijn vervuld van kracht' maakt de toevoeging begrijpelijk van de anmomassagemethode aan jinggong: het is namelijk eveneens 'oefening van de externe circulatie'.

Door deze combinatie met jinggong, met als voornaamste principe. We open sluiten, het hart verduisteren en gaan zitten; de rust, de gedachte en de geest vastgrijpen en consolideren', wordt massage tot een combinatie van enerzijds een bezig zijn met de geest en anderzijds met de uiterlijke vorm: het lichaam. Dat is belangrijk want 'als de geest vredig is in de uiterlijke norm, dan zullen de levensjaren talrijk zijn' - als de vorm blijft voortbestaan, dan blijft de geest voortbestaan; als de vorm ervoor bedankt, dan gaat de geest uit als een nachtkaaers. Dit 'de uiterlijke norm en de geest zijn samengevoegd' vormt dus de evenwichtige mengeling die het belangrijkste kenmerk is van de Wudang Qigong Shiba Fa: ze leidt tot het algemeen behoud van de levensactiviteit van het menselijk lichaam, draagt er bovendien zorg voor dat het organisme gezond blijft en lang leeft, bewerkstelligt uiteindelijk het opbouwen en versterken van het lichaam en geneest en beschermt tegen ziekte.

Naast fysieke en mentale oefening, de actieve kant van qigong zullen we maar stellen, is er dus de qigongmassage als oefenmethode. We hebben het dan over anmo. Massage is een belangrijke hulp bij het ontspannen, waarbij we door invloed van buitenaf - ook als we onszelf masseren is dat aan de buitenkant, en dus een externe invloed - enige circulatie leren bewerkstelligen. Door massage kunnen we dus de door onszelf op onszelf uitgeoefende spanning verminderen, waardoor we onszelf helpen de meridianen te openen; en we kunnen de interne qi-circulatie van buitenaf ondersteunen. Daarom hebben de meeste oefenvormen van qigong, de Wudang Qigong Shiba Fa met uitgezonderd, zelfmassage geïncorporeerd als oefenonderdeel (Meer over Chinese massage in ons praktische handboek 'Anmo Tuina, de heilzame werking van acupressuur').

Het moge duidelijk zijn dat, hoewel we in dit hoofdstuk de diverse oefenmethodes analytisch uit elkaar hebben geplukt, de vier hier boven genoemde qigong- 'onderdelen' (bewegingsoefeningen, jinggong, ademhalingsoefeningen en massage) onlosmakelijk met elkaar vergroeid zijn. Door het een te oefenen is men ook met het ander bezig. Dit is de kracht van Wudang Qigong Shiba Fa.