

DE DAO VAN DE SPONTANE BEWEGINGEN



*Dr. Shen Hongxun,
de grondlegger van
het Taijiwuxigong-systeem.*

Een introductie over Taijiwuxigong

In ons lichaam komen twee soorten spontane bewegingen voor. De ene zijn natuurlijk en onbewust en de andere worden bewust opgewekt. Het zijn allebei normale fenomenen die een belangrijke fysiologische functie vervullen. Natuurlijke spontane bewegingen van de organen, zoals het pompen van het hart, de peristaltische bewegingen van de darmen, het ademhalen van de longen enz. houden ons in leven; andere natuurlijke bewegingen, zoals het knippen van de oogleden en het geeuwen hebben een zelfregulerende functie. Opgewekte spontane bewegingen zullen echter slechts optreden als we een speciale lichaamshouding of mentale training oefenen. We noemen ze hier 'spontane bewegingen'.

In 1957 wilde een groepje oudere vrienden dat ik hun Taijiquan zou leren. Ze waren niet meer

DR. SHEN HONGXUN

zo jong en hadden moeilijkheden om de opeenvolgende bewegingen van de vorm te onthouden. Telkens weer moest ik dezelfde posities hernemen en dan nog konden ze zich die niet herinneren. Daarom besloot ik hen afzonderlijke posities aan te leren en ontdekte daarbij iets heel interessants: als ze dezelfde oefening steeds weer herhaalden, kregen verscheidenen van hen vreemde reacties en begonnen ze spontaan te bewegen. Bovendien was het effect op hun gezondheid verbluffend. Velen leden aan astma, bronchitis, hypertensie, spierreumatiek, enz. De dagelijkse oefeningen met mij zorgden voor grote een verbetering: ze zagen er jonger uit, hun geheugen werkte beter en ze voelden zich beter in hun lichaam.

Toen ik met Taijiquan begon, had ik zelf ook al een aantal spontane bewegingsreacties ge-

DE DAO VAN DE SPONTANE BEWEGINGEN



De 'wuxi staande houding', de beste houding om spontane beweging op te wekken.

kregen. Maar toen ik begon te beseffen dat er een verband bestond tussen spontane bewegingen en verbetering van de gezondheid, ging ik heel enthousiast verder op onderzoek. Om de wetten van de spontane bewegingen te begrijpen, begon ik met verschillende Taiji-houdingen te experimenteren. Ik wilde achterhalen door welke houdingen ze het meest kunnen worden opgewekt. Mijn onderzoek ontwikkelde zich tot een systeem: *Taijiwuxigong* (het onderdeel 'zelfheling' van het *Buqi*-healingsysteem).

Van China naar de wereld

Tijdens de culturele revolutie gaf ik onderricht in *Taijiwuxigong* in Shanghai, waar dagelijks meer dan 300 mensen mijn lessen volgden. Na

de culturele revolutie nodigde de *Shanghai Genealogisch Medische Vereniging* me uit om *Taijiwuxigong* te onderwijzen en te onderzoeken. Uiteindelijk, in de lente van 1979, kende *Taijiwuxigong* een algemene doorbraak in Shanghai. Toen ik China verliet, hadden 50.000 mensen de *Taijiwuxigong*lessen gevolgd. Een jaar nadat ik China verlaten had (1988) presenteerde het *Eerste Wereld Qigong Congres* in Peking *Taijiwuxigong* aan de hele wereld. Er was veel interesse, omdat alle deelnemers al na vijf minuten spontane bewegingen kregen. Samen met mijn zoon en dochter geef ik nu al twaalf jaar les in Europa en Amerika. Duizenden leerlingen hebben onze lessen gevolgd en de heilzame invloeden van de spontane bewegingen ondervonden. Een tweede generatie westerse meesters geeft ondertussen ook al les.

Spontane bewegingen in Taijiwuxigong

De houding van de foto op pagina 71 kun je uitproberen door het lichaamsgewicht op de voorvoeten te plaatsen, de spieren van de benen te ontspannen en de geest te kalmeren. Als de benen en de onderbuik voldoende ontspannen zijn, kun je voelen hoe een kracht door de voeten en de benen



Een professionele danseres die tijdens de spontane beweging eindelijk die beweging kon maken die haar niet lukte tijdens het dansen.



heen naar de onderbuik komt. Deze kracht kan twee soorten reacties teweegbrengen: lichaamsbewegingen – interne en externe – en emotionele ontladingen.

De interne beweging zorgt voor sensaties van koude, wind, jeuk en warmte enz., die zich in bepaalde delen van het lichaam verplaatsen. Als ze naar de handen en de voeten gestuurd wordt, zien we de handen van kleur veranderen, ze worden eerst rood of blauw en daarna krijgen ze weer hun normale kleur, of er verschijnen witte vlekjes onder de huid. Ik noem dit een 'binqi-reactie'.

Doorgaans ontwikkelt de interne beweging zich door het lichaam heen: ze begint met vibraties, later gevolgd door springen, knielen, prostraties, of andere bewegingen zoals dansen of gevechtshoudingen. Uiteindelijk wil de persoon rustig zitten of liggen. Over het algemeen is de beweging bij jonge mensen tamelijk sterk, terwijl het proces bij ouderen trager en geleidelijker verloopt. In 1983 organiseerde de plaatselijke regering van de Kramai Stad van de Xinjiang-provincie een Taijiwuxigong-

seminarie. Tweeënzeventig kaderleden en arbeiders mochten het werk verlaten om deel te nemen aan de lessen. Tijdens dit seminarie onderzochten dr. XIA TING YU en ikzelf de reactie van de groep tijdens hun dagelijkse oefeningen. De frequentie van de spontane bewegingen lag heel hoog: na drie dagen hadden 63.9% en na zeven dagen 83.3% van de cursisten spontane bewegingen, zoals beven, springen en dansen. Ze hadden dagelijks twee tot drie keer vijftien tot dertig minuten geoefend. We observeerden ook vijfenveertig cursisten gedurende twee maanden. Aan het eind van de zesde week kregen 95.5% van hen spontane bewegingen.

DE DAO VAN DE SPONTANE BEWEGINGEN



Een groep studenten staat in de wuxi-houding te wachten op spontane beweging.

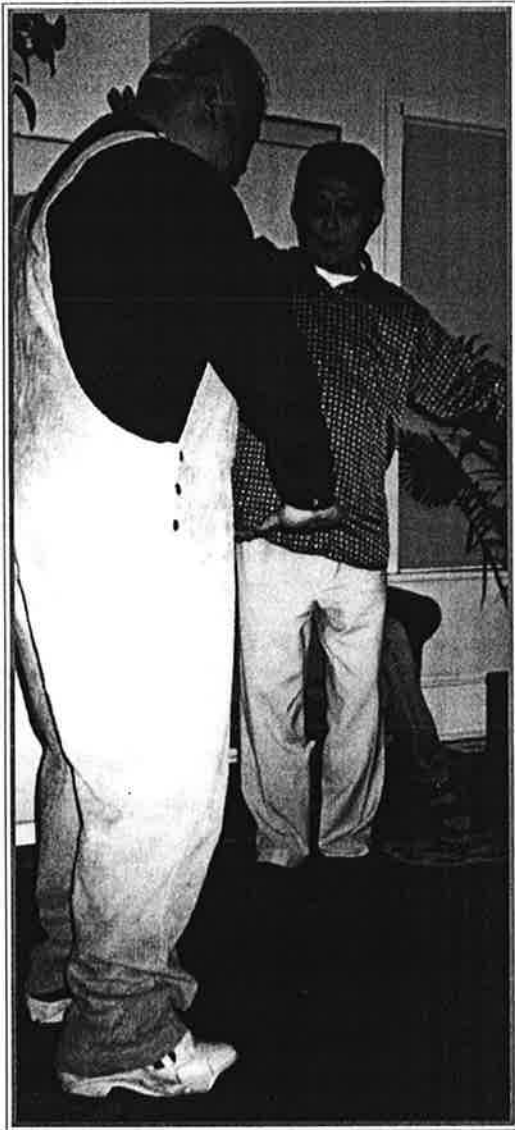
Aanhoudende ontspanning van de geest in deze houding maakt emotionele informatie los. De mensen beginnen te huilen, te roepen, te zuchten en later te lachen en te zingen. Boeren en geuuen, zweten en winden laten, gaan vaak gepaard met emotionele ontlading. Tijdens de weekendcursussen Taijiwuxigong krijgt bijvoorbeeld één of twee procent van de nieuwe studenten een spontane huilreactie tijdens de Wuxi staande houding, vooral dan de vrouwelijke deelnemers.

Na één sessie of meerdere sessies spontane bewegingen kunnen de mensen grote veranderingen in het lichaam waarnemen. De meeste van mijn cursisten vertellen dat ze zich veel lichter voelen dan voordien en zien symptomen als pijn, jeuk en zwelling verminderen en zelfs verdwijnen. Ook emoties veranderen van negatieve naar positieve. Fysische en emotionele spanningen die zich in het lichaam opgestapeld hebben, worden geëlimineerd. Bovendien kan bij gevallen van chronische ziekten en ook vele moeilijke ziekten waarop de traditionele geneeskunde geen antwoorden biedt, door spontane

bewegingsoefeningen grote verbetering optreden?. Tijdens de eerste oefensessies kunnen sommige negatieve reacties voorkomen, zoals overgeven, duizeligheid en zelfs shock. Interne bewegingen verbruiken een grote hoeveelheid suikers; als de binqi dan begint te bewegen en het lichaam niet kan verlaten, vermindert de verteringsfunctie. Dat zorgt voor een lage bloedsuikerspiegel met soms duizeligheid of shock als gevolg. Als binqi in de maag stagneert, kan overgeven een reactie zijn. In feite gebeurt dit alleen als mensen vergeten de handen te openen tijdens de oefeningen, omdat de binqi in dat geval niet via de handen het lichaam kan verlaten, zodat de vertering verstoord wordt.

De activering van de dantian

In Taijiwuxigong kan men spontane bewegingen opwekken door staande, zittende, liggende of bewegingsoefeningen. De sleutel tot het verkrijgen van spontane bewegingen ligt in het activeren van de *dantian*.



Een rimpoché tijdens een spontane bewegingssessie. Hij vond deze zo'n goede ervaring dat hij haar sindsdien dagelijks oefent.

De oude Chinezen waren ervan overtuigd dat een bepaald gebied in de buik – de dantian – het centrum is van *yuanqi* (vaak vertaald als 'vitale energie'). Ze plaatsten de dantian in het midden tussen de navel en het schaambeentussen de rechte buikspieren. Dat gebied is het centrum van de buikdriehoek. Volgens deze opvatting over gezondheid moet de *yuanqi* daar verzameld worden. Het is een zeer actief fysiologisch centrum, door een zenuwvertakking verbonden met de bijnieren, zodat het hele energetische systeem van het lichaam beïnvloed wordt als de dantian gestimuleerd wordt. Deze plaats is ook verbonden met het lymfatisch systeem, dat wil zeggen met de productie van immuniteitssubstanties en dergelijke.

Van elke beweging die ons lichaam maakt, gaat een zekere kracht uit. Deze kan al dan niet met de dantian verbonden zijn. Wanneer we onze bewegingen met de dantian kunnen verbinden – elke beweging vertrekt dan uit de buik – zullen we het energetisch systeem stimuleren. Ook de kracht van de ademhaling en van het denken kan met de dantian verbonden worden. Daarnaast zijn er ook externe krachten, zoals de kracht van de aarde, die de dantian kunnen beïnvloeden. Al deze krachten zenden een verschillende frequentie uit. Deze frequenties kunnen resoneren met de frequenties van de rechte buikspieren en op die manier de vibraties in dat gebied versterken. Deze vibratie spreidt zich uit over de naburige lichaamsdelen en zelfs door het gehele lichaam heen.

We hebben drie technieken gevonden die de dantian kunnen activeren. Eerst is er de diepe ademhaling, omdat die een druk op het diafragma veroorzaakt die het dantiangebied kan prikkelen. Dan is er ook de mentale concentratie op het dantian gebied. De laatste en belangrijkste techniek is echter het omlaagbrengen van het zwaartepunt naar de dantian. Op z'n Chinees zeg ik hier dat het zwaartepunt de dantian moet kussen. Deze laatste methode



Dr. Shens dochter SHEN JIN tijdens spontane beweging. Zij houdt de handen goed open om de afvoer van binqi optimaal te doen verlopen.

maakt het mogelijk dat de dantian gevoed wordt door de vibraties van de aardekracht, waardoor er sterke reacties teweeggebracht worden.

De aardekracht heeft twee richtingen: aantrekken en afstoten. Verschillende levende wezens reageren hierop verschillend: zo laat ze de mens toe te leven zoals hij leeft, terwijl bomen wortel schieten en vogels kunnen vliegen. De frequentie van de aarde heeft een helende kracht, die via de benen de lichaamskracht versterkt om binqi uit het lichaam te verdrijven. Als iemand zich te zeer ontspant, blokkeert het lichaam deze kracht. In Taijiwuxigong gebruiken we een combinatie van de aardekracht met de dantiankracht.

Op een hoger oefenniveau wordt de dantiankracht sterker en begint ze te roteren. Deze

rotatie verbindt zich dan langzaam met de beweging van het lichaam. Als de kracht zich verder ontwikkelt, kan ze opwaarts in het centrale kanaal stuwen. Als dit kanaal niet te nauw is, zal deze stuwning het kanaal verder openen. In bepaalde gevallen duwt deze kracht zelfs zo ver dat ze de voorste fontanel opent. Ze kan ook in de tegenovergestelde richting gaan en door beide benen en via de voeten naar buiten bewegen. In verschillende houdingen zal deze kracht door andere kanalen heen bewegen. Het doorlopen van de acht stadia van Taijiwuxigong gaat van het activeren van de dantian naar het verdrijven van zieke qi (qi = levens-energie) uit het lichaam, het openen van de kanalen, de ontwikkeling van de kleine, grote en links/rechtse circulaties, en ten slotte tot het ontwaken van latente mentale functies. Op een dag toonde ik mijn Taijiwuxigong-boek aan LAMA FAHAI, mijn Tibetaanse meester. Hij zei me dat de ontwikkeling door de acht stadia heen sterke overeenkomsten vertoonde met de stadia van de Mahamudra-leer. Een psycholoog, die de drie jaar durende afzondering in een Tibetaans klooster doorgemaakt had, vertelde me na een weekend Taijiwuxigong: 'Als ik jouw techniek van spontane bewegingen gekend had in de periode dat ik door de vier voorbereidende trainingen ging, had ik er vast veel meer baat bij gehad.'

Over Qigong en abnormale reacties

Sommigen denken dat de spontane beweging een soort qigong is, maar dat is niet zo. Chinese boeken over qigong schrijven nooit over de spontane beweging als oefening. Het principe van de spontane beweging is anders dan andere oefeningen. Als we de principes van andere oefeningen toepassen op de spontane bewegingsoefening, verliest die zijn betekenis en dat is niet zonder gevaar.

Qigong is een woord dat een onduidelijke lading dekt. Mensen denken dat hij een lange geschiedenis heeft, maar hij duikt pas voor het eerst op in de jaren dertig van deze eeuw. De echte organisatie van oefeningen, verbonden met qigong, is slechts twintig jaar oud. Toen werden tijdens de zogenaamde qigongbeweging principes van verschillende technieken met elkaar vermengd. Wat toen gebeurde, was zoiets als het samenplakken van delen van verschillende schilderijen: het resultaat is waardeloos, want het is beroofd van een natuurlijke samenhang. Daarom heeft qigong in China zoveel problemen veroorzaakt. In een artikel dat vorig jaar in Peking is verschenen, staat dat 8.6% van de beoefenaars lijden aan zogenaamde abnormale reacties.

Hoe is dit te verklaren? Er wordt vertrokken vanuit een aantal verkeerde ideeën en één ervan is dat qi energie zou zijn. Ze willen qi in het lichaam opsparen of in het lichaam laten circuleren. Daartoe worden de handen op bepaalde delen van het lichaam gericht, bijvoorbeeld op de buik of het hoofd, zodat de qi daar wordt opgeladen. Ze beseffen niet dat ze binqi in beweging brengen en concentreren in bepaalde delen van het lichaam. Het is niet te verwonderen dat er abnormale reacties ontstaan als de concentratie van binqi te hoog wordt. Bij de meeste mensen is dit niet zozeer een probleem, maar bij zieke mensen wel omdat ze op deze manier via hun handpalmen voortdurend binqi naar eenzelfde

gebied sturen. Na een paar maanden manifesteren zich binqisymptomen en als die bijvoorbeeld te veel naar het hoofd worden gestuurd, treden er mentale problemen op. Taijiwuxigong brengt nooit zulke abnormale reacties teweeg, omdat we altijd een uitwaartse richting geven aan de binqi.

De meeste problemen werden echter veroorzaakt door een verkeerd begrip van ontspanning. Als je ontspanning gedurende een te lange periode oefent, gaat de ruggengraat namelijk inzakken, met als gevolg dat de zenuwen aldaar worden geraakt, waardoor de bloedtoevoer naar de organen afneemt en de aders naar de hersenen toe worden geplooid, waardoor dan weer de bloedtoevoer naar de hersenen vermindert. Daarna komen er abnormale reacties, vooral bij vegetariërs, omdat zij een tekort hebben aan de voedingsbestanddelen die de kernen van de intervertebrale schijven ondersteunen.

Volgens mij zijn de 'spontane bewegingen' een natuurlijke kwaliteit van het lichaam. Ze houden ons gezond en kunnen ons zelfs genezen als we weten hoe ze te gebruiken. Weten we dit niet, dan kunnen ze abnormale reacties veroorzaken, en zelfs gevaarlijk zijn. Gedurende meer dan veertig jaar heb ik de spontane beweging onderzocht en onderwezen. Spontane beweging is als een goed paard: om het goed te berijden moet je het kunnen controleren. ♦

© Dr. Shen Hongxun

Noten:

1. Binqi is de naam gegeven aan onbekende en sommige gekende fysiologische en pathogene substanties die normaal uit het lichaam gedreven worden en daarbij bepaalde wegen volgen. Is het binqi-volume te hoog of hoopt het zich in bepaalde gebieden van het lichaam op, dan kan men zich ongemakkelijk voelen, verschillende symptomen vertonen en allerlei ziekten krijgen.

2. Zie *Mechanische studie over de effecten van Taijiwuxigong op chronische ziektes, en z'n functies.*

Gepubliceerd tijdens het 2de China Qigong-wetenschapscongres in Wu Xi Stad.

Voor meer informatie over dr. Shen Hongxuns seminaries kunt u terecht op het Buqi-instituut, tel. 0032 (0)9 222 10 04 fax 0032 (09) 221 74 55, e-mail: buqi@village.uu.net.be, op het web: <http://www.buqimagazine.com>