

# Spontane beweging

door Dr. Shen Hongxun

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, maar toch beseffen we niet dat ze zo'n belangrijke fysiologische functie hebben. Natuurlijke spontane bewegingen van de organen, zoals het pompen van het hart, de peristaltische bewegingen van de darmen, het ademen 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 kunnen slechts optreden als we een speciale lichaamshouding of mentale training oefenen. Wanneer we hier over spontane bewegingen spreken bedoelen we de laatste.

In 1957 werd mij door een kleine groep oudere vrienden gevraagd hun Taijiquan aan te leren. Omdat ze al tamelijk oud waren, hadden ze moeilijkheden om zich de Taijiquan-vorm te herinneren. Ik moest telkens weer dezelfde posities hernemen, en dan nog konden ze die zich niet herinneren. Daarom besloot ik hen afzonderlijke posities aan te leren en ontdekte daarbij iets heel interessants: als ze dezelfde oefening steeds weer opnieuw deden, kregen verscheidenen onder hen vreemde reacties en begonnen ze spontaan te bewegen. Bovendien was het effect op hun gezondheid verbluffend. Velen leden aan asthma, bronchitis, hypertensie, spier rheumatisme, enzovoort, en de dagelijkse oefeningen met mij zorgden voor grote verbetering: ze zagen er jonger uit, hun geheugen werkte beter en hun lichaam voelde lichter aan.

Zelf had ik ook een aantal spontane bewegingsreacties gekregen toen ik met Taijiquan begon. 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 welke houdingen het beste spontane bewegingen konden opwekken. Mijn onderzoek ontwikkelde zich tot een systeem: Taijiwuxigong (het onderdeel 'zelfhealing' van het Buqi healing systeem).

Reeds twaalf jaar geef ik nu samen met mijn zoon en dochter les in Europa en Amerika. Duizenden leerlingen hebben onze lessen gevolgd en de heilzame invloeden van de spontane bewegingen ondervonden. Nu heeft een tweede generatie (Westerse) meesters ons onderwijssysteem vervoegd.



De houding van de foto kan 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, kan je een kracht voelen naar boven komen doorheen de voeten en de benen naar de onderbuik. Deze kracht kan twee soorten reacties teweegbrengen: lichaamsbewegingen - interne en externe - en emotionele ontlasting.

De interne beweging zorgt voor sensaties zoals koude, wind, jeuk en warmte die zich in bepaalde delen van het lichaam verplaatsen. Als deze naar de handen en de voeten gestuurd worden, zien we de handen van kleur veranderen, rood of blauw (ze krijgen nadien weer hun normale kleur), of er verschijnen witte vlekjes onder de huid. Ik noem dit een binqi-reactie (binqi is de naam die ik gebruik voor deze soort pathogene factoren). Doorgaans ontwikkelt de interne beweging zich doorheen het lichaam, beginnend met vibraties, later gevolgd door externe bewegingen zoals springen, knielen, prostraties, of andere, mooie 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 oudere mensen trager en zachter 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. Het productiegehalte 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. Op het einde van de zesde week kregen 95.5% spontane bewegingen.

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 geeuwen, zweten en winden laten, gaan vaak gepaard met emotionele ontlading. Tijdens de Taijiwuxigong weekendcursussen bijvoorbeeld. krijgt één of twee procent van de nieuwe studenten de spontane huil-reactie tijdens de wuxi-stand, vooral dan de vrouwelijke deelnemers. Na een of meerder sessies spontane bewegingen kunnen de mensen grote veranderingen in het lichaam waarnemen. De meeste van mijn cursisten vertellen dat hun lichaam veel lichter aanvoelt dan voordien en dat symptomen van pijn, jeuk en zwellingen verminderen en zelfs verdwijnen. Ook emoties veranderen van negatieve in positieve. Fysische en emotionele spanningen die zich in het lichaam opgestapeld hebben, worden geëlimineerd. Bovendien kunnen de spontane bewegingsoefeningen chronische ziektes en ook vele moeilijke ziektes waarvoor de traditionele geneeskunde of de traditionele Chinese geneeskunde (TCG) geen antwoorden hebben, verbeteren.

Tijdens de eerste oefensessies kunnen sommige negatieve reacties optreden, zoals overgeven, duizeligheid en zelfs shock. Interne bewegingen verbruiken een grote hoeveelheid suikers en als de binqi begint te bewegen en het lichaam niet kan verlaten, vermindert de verteringsfunctie. Dat zorgt voor een lage bloedsuikerspiegel. Vandaar duizeligheid of shock. Als binqi in de maag stagneert kan dit leiden tot overgeven. In feite gebeurt dit alleen als de mensen vergeten tijdens de oefeningen de handen te openen, omdat dan de binqi dan niet via de handen het lichaam kan verlaten en zo het verteringssysteem verstoort. In Taijiwuxigong kan men spontane bewegingen ontwikkelen door staande, zittende, liggende of bewegingsoefeningen. De sleutel tot het krijgen van spontane bewegingen ligt in het activeren van de dantian.

De oude Chinezen dachten dat een bepaald gebied in de buik - de dantian - het centrum is van de 'yuanqi' (vaak vertaald als 'energie'). Ze plaatsen de dantian in het midden tussen de navel en het schaambeentussen de rechte buikspieren. Dat gebied is het centrum van de buikdriehoek. Volgens hun opvatting over gezondheid moet daar yuanqi verzameld worden. Het is inderdaad een zeer actief fysiologisch centrum, door een zenuwvertakking verbonden met de bijnieren, zodat het hele energetisch systeem van het lichaam beïnvloed wordt. Het is bovendien verbonden met het lymfatisch systeem, dus ook met de productie van immuniteitssubstanties, enz.. Van elke beweging die ons lichaam maakt, gaat een zekere kracht uit. Deze kan al of niet verbonden zijn met de dantian. Het komt er hier op aan alle bewegingen met de dantian te verbinden en zo het energetisch systeem te activeren. Ook de kracht van de ademhaling en van het denken kan met de dantian verbonden worden. Daarnaast zijn er 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 doorheen het gehele lichaam.

We hebben drie technieken gevonden die de dantian kunnen activeren. Er is eerst de diepe ademhaling, omdat die een druk op het diafragma veroorzaakt die het dantian-gebied kan prikkelen. Dan is er de mentale concentratie op het dantian-gebied. En de laatste, belangrijkste techniek is het verlagen van het zwaartepunt tot in de dantian. Op z'n Chinees zeg ik hier: het zwaartepunt kust de dantian. Deze laatste methode maakt het voor het lichaam mogelijk verbonden te worden met de aardekracht en zo sterke reacties te krijgen. De aardekracht heeft een dubbele kwaliteit: een trekkende en een duwende. Verschillende levende wezens reageren er verschillend op: het laat de mens leven op de manier zoals hij leeft; vogels kunnen erdoor vliegen. De frequentie van de aarde heeft een helende kracht. Deze kracht kan door de benen komen en samenkomen met de kracht om binqi uit te drijven. Als je te ontspannen bent, blokkeert het lichaam deze aardekracht. In Taijiwuxigong gebruiken we deze kracht gecombineerd met de dantiankracht. Op een hoger oefenniveau wordt de dantiankracht sterker en begint 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 sturen. Als dit kanaal niet te nauw is, zal deze stuwing het verder openen. In bepaalde gevallen duwt deze kracht zelfs zo ver als de voorste fontanel en opent er de poort, of gaat ze in de tegenovergestelde richting en beweegt door beide benen en uit de voeten. Verschillende houdingen kunnen deze kracht doorheen andere kanalen sturen.

Vooruitgang doorheen de acht stadia van Taijiwuxigong gaat van het activeren van de dantian naar het verdrijven van zieke qi uit het lichaam, het openen van de kanalen, de ontwikkeling van de kleine, grote en links/rechtse circulaties, en tenslotte tot het ontwaken van latente mentale functies. Op een dag toonde ik mijn Taijiwuxigong boek aan Lama Fahai, mijn basis meester van de Tibetaans Boeddhistische Kagjiud linie. Hij zei me dat de ontwikkeling doorheen de 8 stadia sterk lijkt op die van de Mahamudra leer. Een psycholoog die de drie-jarige afzondering in een Tibetaans klooster doorgemaakt had, vertelde me na een weekend Taijiwuxigong: "Als ik uw techniek van spontane bewegingen gekend had in de periode dat ik door de vier voorbereidende trainingen ging, had ik er vast veel meer voordeel van gehad."

Dr. Shen Hongxun  
1999