

*Fysieke, sociaal-emotionele en  
bewustzijnsverruimende effecten van de  
Basishouding  
van*



*Geground, kalm, ontspannen, verbonden met de omgeving, in  
een helder en verruimend bewustzijn*

# Inhoudsopgave

<b>1</b>	<b>Inleiding .....</b>	<b>3</b>
<b>2</b>	<b>Fang Song Gong: oefenen in ontspannen, loslaten en alert zijn.....</b>	<b>4</b>
2.1	<i>Lichaamsbewustzijn .....</i>	4
2.2	<i>Kalm en vrij van inspanning .....</i>	5
2.3	<i>Ons zenuwstelsel .....</i>	5
2.4	<i>Naar een natuurlijke houding van kalmte; de energie van onze bron .....</i>	6
2.5	<i>Zelfcompassie.....</i>	6
2.6	<i>Een ontspannen lichaam in een ontspannen ziel .....</i>	7
2.7	<i>Geworteld zijn .....</i>	7
2.8	<i>Ontvankelijk zijn en leeg zijn .....</i>	8
2.9	<i>Qi-stroom, concentreren en warmte beïnvloeden.....</i>	8
2.10	<i>Conclusies Fang Song Gong.....</i>	9
<b>3</b>	<b>Fang Song Gong en andere Daoïstische concepten .....</b>	<b>10</b>
3.1	<i>Wu-Wei.....</i>	10
3.2	<i>Zi-ran .....</i>	10
3.3	<i>Leegte.....</i>	11
3.4	<i>In het midden zijn (Zhong 中) .....</i>	11
3.5	<i>De synergie tussen de concepten .....</i>	11
<b>4</b>	<b>Fysieke houding in de traditionele qi-gong.....</b>	<b>12</b>
4.1	<i>Guan Jie Song Kai.....</i>	12
4.2	<i>Xu Ling Ding Jing .....</i>	12
4.3	<i>Ding Tou Xuan .....</i>	13
4.4	<i>She Ding Shang E.....</i>	13
4.5	<i>Chen Jian Zhui Zhou.....</i>	13
4.6	<i>Zhong Zheng.....</i>	14
4.7	<i>Han Xiong Ba Bei .....</i>	14
4.8	<i>Song Kua.....</i>	14
4.9	<i>Yong Yi, Bu Yong Li.....</i>	15
4.9	<i>Qi Chen Dantian .....</i>	16
<b>5</b>	<b>Instructie voor een natuurlijke lichaamshouding .....</b>	<b>17</b>

# 1 Inleiding

Toen ik een jaar of acht was leerde ik hoe de geraamtes van alle dieren eruit zagen. Van vissen, amfibieën, reptielen tot van de mens. Toen ik bij de geraamtes van de zoogdieren was aangeland, ontdekte ik tot mijn grote verbazing dat deze dezelfde bouw hebben als die van ons mensen. Het enige verschil is dat wij rechtop lopen en de meeste zoogdieren niet. Nu hadden wij vroeger thuis een rood-witte kater, die, na het vangen van de één of de andere muis, sierlijk, kalm en ontspannen de kamer binnenwandelde en met een lenige sprong op een stoel belandde om daar met een opgekrulde flexibele wervelkolom te gaan liggen. 'Hoe kan het', vroeg ik mij af, 'dat wij mensen, met eenzelfde bewegingsapparaat, zo stijf en houderig bewegen en deze kat, relatief gezien al oud, nog zo natuurlijk zijn pad volgt?'



Pas vanaf mijn 40<sup>ste</sup>, toen ik tai-qi en qi-gong leerde kennen en ging beoefenen, begon ik hier meer van te begrijpen. Ook wij kunnen weer terug naar een sierlijke, ontspannen beweging. En al lerende over en met deze vormen van beweging merkte ik dat ons dit meer op kan leveren dan alleen het fysieke voordeel. Fysiek, gedrag en de ruimte in ons bewustzijn hangt met elkaar samen. We worden prettiger in de omgang met onszelf en anderen en we worden ons meer bewust van onze plaats in deze wereld. We kunnen daardoor meer geluk ervaren, meer in het hier en nu zijn en langer en gezonder leven.

De basishouding bij qi-gong en bij Dao De qi-gong in het bijzonder gaat niet alleen over de fysieke houding, maar is een integrale benadering van een houding op fysiek, sociaal en mentaal niveau. Het fysieke aspect richt zich op een ontspannen, gebalanceerde en natuurlijke lichaamshouding. Sociaal gezien nodigt de basishouding uit tot openheid, verbinding en harmonie met de omgeving en anderen. Mentaal gaat het om een kalme, gefocuste en ontvankelijke *mindset* die bijdraagt aan innerlijke rust en evenwicht. Samen vormen deze aspecten een holistische basis bij de beoefening van qi-gong, waarbij lichaam, geest en verbinding met de omgeving in balans worden gebracht. In het oude China wordt de fysieke basisstand bij qi-gong vergeleken met die van de kraanvogel, in ons geval de reiger of de ooievaar. De reiger staat bewegingsloos aan de waterkant. Hij lijkt te slapen, maar is uiterst waakzaam op welk voedsel zich in het water beweegt en in staat om razendsnel toe te happen.



Onder een natuurlijke houding voor ons mensen verstaan we een houding die er fysiek en mentaal voor zorgt dat qi optimaal verdeeld is over het lichaam en vrij kan stromen. Deze houding zorgt ervoor dat we zo alert en effectief mogelijk kunnen handelen binnen onze focus, afgestemd op onze omgeving. Het is een houding die de basis legt voor een maximale fysieke, emotionele en mentale gezondheid.

In deze tekst maak je kennis met fysieke, sociale en mentale concepten van *Fang Song Gong*<sup>1</sup>. Je leest over de relatie tussen *Fang Song Gong* en andere Daoïstische begrippen zoals *wu wei* en *zi-ran*. Ook komen verbanden met Westerse inzichten m.b.t. lichaamsbewustzijn en stressregulatie aan de orde. Vervolgens komen aspecten van lichaamshouding in de traditionele qi-gong aan bod en vind je als laatste de instructie voor een natuurlijke lichaamshouding. Tot slot zie je de gebruikte literatuur.

---

<sup>1</sup> de kunst van loslaten, ontspannen en alert zijn

## 2 Fang Song Gong: oefenen in ontspannen, loslaten en alert zijn

*Fang Song Gong* betekent letterlijk het in de praktijk brengen en oefenen (Gong) van loslaten (Fang) en realiseren van ontspanning, soepelheid, kalmte en alertheid (Song). Fang Song Gong is de kunst van ontspanning en loslaten. Daar dragen de volgende vaardigheden aan bij:

1. lichaamsbewustzijn
2. kalmte die vrij is van inspanning
3. geworteld zijn
4. ontvankelijk zijn
5. concentratie op de qi-stroom en deze beïnvloeden.

### 2.1 Lichaamsbewustzijn

Ja, dat is in onze tijd en samenleving nog wel even een uitdaging. Een uitdaging, omdat we sterk gericht zijn op de energie in ons hoofd, het uitoefenen van controle, bedenken hoe we de zaken aanpakken of aangepakt hebben. Logisch nadenken is bij ons troef, terwijl ons lichaam er maar een beetje bij bungelt en minder aandacht krijgt. Gelukkig is er meer en meer interesse om aandacht te geven aan lichaamsbewustzijn en vitaliteit in het algemeen.

Bewustzijn helpt om je van (onnodige) spanning te bevrijden. In mijn rol als communicatietrainer of acteur stimuleer ik tijdens de trainingen lichaamsbewustzijn bij de deelnemers. Waarom? Omdat je stukken beter communiceert wanneer je weet hoe het met je *hele* zelf is. Omgaan met en zorgen voor de ander begint met omgaan met en zorgen voor jezelf. De deelnemers leren zich in de trainingen bewust te zijn van spanning in het lichaam en het beïnvloeden daarvan, zodat ontspanning begint en verbindende en effectieve communicatie mogelijk wordt. En dat geldt niet alleen voor je communicatie, dat geldt voor alle activiteiten die je adequaat wilt uitvoeren.

Onnodige spanning ergens in het lichaam geeft het signaal dat er wat aan de hand is, dat het onveilig voor je voelt. Wanneer dat gebeurt zet je lichaam zich al snel in een overlevingsstand, terwijl in veel gevallen een bedreiging van het leven nog lang niet aan de orde is. Veel van de spanning die je in je lichaam vasthoudt is vaak niet het gevolg van objectief dreigend gevaar of net opgelopen trauma of letsel: het is hooguit een herinnering daaraan<sup>2</sup>. Deze verzameling aan herinneringen vormt de basis van je ego en vormt een subjectief beeld van de huidige situatie. Zo kan een overlevingsstand een overlevingsstijl worden. Onverwerkte emoties worden opgeslagen in je lichaam. Je lichaamshouding, gedrag en overtuigingen vormen zich daarna. Wanneer mijn behoefte aan expansie in de vroege kinderjaren structureel op een onveilige manier afgeremd is, zal ik eerder kortere spieren ontwikkelen dan wanneer er meer ruimte voor beweging was geweest. Wanneer ik mezelf sterk wil neerzetten met een hoge ademhaling en mijn borst vooruit, zou het kunnen zijn dat ik vroeger te snel op mezelf aangewezen ben geweest.

Wilhelm Reich (een psychoanalyticus) legde begin vorige eeuw al deze psychosomatische verbanden. Hij geeft aan dat er bij mensen karakterstructuren of overlevingsstijlen ontstaan doordat onverwerkte emoties zich kunnen vastzetten in het lichaam in de vorm van onder andere spierspanningen of 'pantsering'. Onverwerkte emoties zorgen letterlijk via ons zenuwstelsel en hormoonhuishouding voor een afdruk in het lichaam. Deze afdruk bepaalt onze fysieke, sociale en mentale houding en ligt aan de basis van ons karakter. Ook in het boek *De Maskermaker* van *Verschuren, Goudzwaard en Veenbaas* wordt dit verband gelegd.

Je lichaamshouding en gedrag zijn een afspiegeling van je manier van overleven en je opgebouwde karakter en vormen zo een *masker*. Je kent vast wel mensen, onder anderen misschien ook wel jezelf, waarbij de mond meer open dan dicht staat of die harder praten dan nodig is of bij wie het hoofd helemaal door een vooruitstekende mond naar voren wordt getrokken. Zouden zij vroeger

---

<sup>2</sup> Levine, van der Kolk e.a.

opgegroeid zijn met te weinig voedsel of aandacht of beide? We kennen vast mensen met hoog opgetrokken schouders die waarschijnlijk heel erg hun best hebben moeten doen om zich flink te houden. Of de intellectuele of spirituele mens die bij aanvang van het leven hier eigenlijk niet welkom was en nu, wanneer het spannend wordt, 'naar boven vertrekt' met veel spiritueel of intellectueel gepraat. Of wat gebeurt er wanneer je vooral voor je ouders aan een plaatje, de uiterlijke schijn, moest voldoen, in plaats van dat je gevormd werd op basis van wie je werkelijk was en kon zijn? Zoals de vader die zijn zoon naar de voetbalclub bracht omdat hij zelf zo graag een goede voetballer was geweest. Of het prinsessenmeisje dat door haar moeder of vader werd veroordeeld om te voldoen aan een schoonheidsideaal en altijd maar lief en aardig moest zijn. Karakter komt van het Griekse *charassein*, wat betekent *inkerving* of *inkrassen*. In mijn opleiding bij Phoenix leerde ik dat *karakter* ook wel vertaald kan worden als *krassen op de ziel*.

We zien een mix van dit alles terug in alledaagse situaties bij onszelf of anderen. De aangespannen gezichtsspieren, op elkaar geklemde kaken of het fronsen van de wenkbrauwen wanneer we in een lastig gesprek zitten, alsof we daardoor slimmer worden. Bij het stevig staan zorgt het op slot zetten van de knieën er niet voor dat je ook werkelijk steviger staat, je meer aanwezig laat zijn of je acties succesvoller maakt. Van mijn zoon hoorde ik dat in een populaire tv-serie, waarin mensen zich vrijwillig door mariniers laten drillen, de vraag aan deelnemers wordt gesteld waarom ze überhaupt geluid maken bij zware opdrachten: 'Moeten we soms horen hoe zwaar je het hebt?' Een oefening wordt in elk geval niet makkelijker door het inhouden van adem of het laten horen van je gesteun en gekreun. Wanneer je een handeling effectief wilt verrichten leidt ontspanning van spieren die op dat moment niet nodig zijn meestal wél tot betere resultaten. Bewustzijn van spanning is het begin van spanning loslaten.

## 2.2 Kalm en vrij van inspanning

We zijn zo gewend om 'aan te staan' dat we niet meer weten hoe het is om ons kalm en veilig te voelen. Wanneer je niet gewend bent om je te ontspannen en je gaat dat bewust proberen, is de kans groot dat het niet lukt of dat de spanning juist groter wordt: je bent onbewust gewend geraakt aan spanning en 'woont' in een gespannen lichaam alsof dat normaal is. Of je bent aan de andere kant juist gewend aan een vorm van onverschilligheid, omdat je de spanning niet meer kunt verdragen: je 'verdwijnt' dan. Wanneer deelnemers in een trainingen te horen krijgen dat het beter voor de lichaamshouding is om de knieën te ontspannen, komen er reacties als: 'Maar zo sta ik altijd, als ik ze *van het slot* haal voelt dat onnatuurlijk.' Of je ervaart een onrustig gevoel in de buik, druk of spanning bij de schouders, een klemmend gevoel bij de keel of iets anders en denkt dat het erbij hoort en normaal is. 'Nee dus!' En het heeft direct een negatief effect op je gezondheid.

We zijn niet meer vertrouwd met lichaamsbewustzijn, laat staan met een gevoel van *honderd-procent-veilig* en vertrouwen in het algemeen. We vinden het normaal dat we vaak geen verschil ervaren tussen ongemak, continu aan staan of onverschillig en 'lekker in ons vel'. Pas als we echt rust nemen komt de 'hè hè....' of 'poeh poeh....'. De onnatuurlijkheid voelt naarmate we ouder worden meer en meer natuurlijk, terwijl we in feite verder van natuurlijkheid verwijderd raken. Het weer oefenen van ontspannen, alerte aanwezigheid en dat blijven ervaren brengt ons weer dicht bij onze natuurlijke bron.

## 2.3 Ons zenuwstelsel

Ons autonoom zenuwstelsel bestaat uit twee delen: het parasympatische en het sympathische deel. Wanneer we ons veilig voelen is het voorste (ventrale) deel van ons parasympatische zenuwstelsel actief waardoor we aanwezig zijn en ons bewust zijn van onszelf en onze omgeving. We zijn dan alert, creatief, kunnen verbinding maken met onze omgeving en helder nadenken. In dat geval is er een gezonde aanwezigheid en spanning zonder inspanning.

Wanneer spanning of stress toeneemt, wordt het sympathische deel van je autonome zenuwstelsel actief. Dit leidt tot een verhoogde focus op interne processen als emoties en angsten, waardoor de aandacht voor externe signalen minder wordt; je omgevingsbewustzijn neemt dan af. Om de situatie de baas te blijven gaat het lichaam over naar een *vecht-vluchtmodus*. Dit verklaart waarom mensen

onder verhoogde spanning soms overdreven en buiten proportie reageren op situaties, zoals geïrriteerd, opgefokt, boos of angstig. Dit wordt ook wel een *hyperarousal* genoemd.

Wanneer vechten en vluchten als overlevingsreactie niet meer werkt komt het achterste (dorsale) deel van het parasympathische zenuwstelsel in werking. In de overgang daarnaartoe is er eerst een freeze (verhoogde spanning), maar deze gaat over in een verlaagde spanning met verminderd bewustzijn om niet meer te hoeven voelen wat je overkomt. Dit maakt je dus minder gevoelig voor wat van buitenaf op je afkomt en wat je daardoor van binnen ervaart. Het maakt je vlak, afwezig en apathisch, ook wel *hypoarousal* of *collapse* genoemd. De Amerikaanse psycholoog Stephen Porges heeft dit beschreven in zijn *polyvagaal theorie*.<sup>3</sup>

In het proces van overleven werken gedachten, overtuigingen, emoties, gedrag, spierspanning, ons zenuw- en hormoonstelsel, ademhaling, bloedsomloop, organen, bindweefsel en immuunsysteem samen, kortom, alles in ons lichaam en onze mind. Ons hele lichaam staat op overleven. Het paradoxale is dat deze fysieke en mentale reacties vaak optreden terwijl er op dat moment helemaal geen levensbedreigende situatie is: de bedreiging speelt zich vooral in ons hoofd af. Met het beoefenen van qi-gong kunnen we dit proces omdraaien door met houding en beweging bewust invloed uit te oefenen op zaken als spierspanning, ademhaling, onze overtuigingen en daarmee op alle andere vitale processen.

#### **2.4 Naar een natuurlijke houding van kalmte; de energie van onze bron**

Door Dao De qi-gong willen we de weg naar het ons veilig voelen, weer breder maken. We willen makkelijker terug kunnen gaan naar de werking van het ventrale (in het buikgebied) deel van ons parasympathische zenuwstelsel. 'Qi stroomt niet door een verkrampde spier of een door-gestrekt of gesloten gewricht, maar ook niet door een slappe pols of een hangende buik'. Ontspanning is het uitvoeren van doelbewuste inspanningsloosheid'.<sup>4</sup>

Het is als het aanleren van een nieuwe vaardigheid, wat in feite het herontdekken is van een basale natuurlijke staat van zijn die nog steeds diep van binnen in jou aanwezig is. Als kind was je nog als van elastiek, was je veel beter in staat om je aan nieuwe situaties aan te passen, maar door het leven heen hebben overtuigingen zich letterlijk vastgezet. Zoals: 'Ik kan het niet', 'Dat is gek', 'Zo hoort het niet', 'Straks gebeurt er....', 'Ik moet lief zijn', 'Ik moet voor de ander zorgen' en ga zo maar door. We zijn ons letterlijk en figuurlijk strammer en houteriger gaan bewegen. Het is dus oefenen in een algemene houding van kalmte in de overtuiging dat het goed en veilig is, zodat je deze herhalende gedachten niet meer hoeft te gehoorzamen.

Oefenen, oefenen en oefenen totdat je weer opnieuw gewend raakt aan het gevoel van ontspanning. Je kunt er daardoor steeds makkelijker bij. Het is als het oefenen van een spier. Je bewustzijn en de vaardigheid van het actief loslaten worden dan steeds groter.

#### **2.5 Zelfcompassie**

Zodra jij jezelf toestaat onnodige spanning waar te nemen kan je onderzoeken hoe je onnodige pijn, emoties of traumatische ervaringen kan verwerken, maar dat kost tijd. Ondertussen kan je wel vaststellen dat het vasthouden van *het pantser* in de huidige situatie niet meer nodig en zeker niet functioneel meer is. De eerste stap vanaf dat moment is dat je met respect en inlevingsvermogen naar de gespannen delen van jezelf kijkt en begrijpt dat je ooit deze spanning nodig had om te overleven en dat deze spanning daarom ooit *wel* heel nuttig was. Je zou uit pure zelfcompassie tegen je lichaam kunnen zeggen: 'Ik snap dat je dit pantser met aangespannen spieren nodig had, maar nu kan ik voor mijn eigen veiligheid zorgen; laat *losssssss!*' Mijn ervaring is dat de geschiedenis zich voor een groot deel vanzelf al herschrijft wanneer je jezelf daarin traint. En wanneer dat nodig is kun je altijd nog een verdiepende therapie volgen voor dat wat storend blijft.

Wanneer de onnodige spanning niet bewust wordt gemaakt blijft deze als ruis op de achtergrond aanwezig en heeft dan een directe invloed op je vitaliteit, gezondheid, contact met je omgeving, je

---

<sup>3</sup> Stephen Porges; De polyvagaaltheorie.

<sup>4</sup> Kenneth Cohen; Handboek Qigong.

bewustzijn en effectief handelen. Zelfrespect en jezelf ontspanning gunnen helpen al om spanning te voelen en los te laten: deze aandacht voor jezelf en voor het gespannen deel geeft van zichzelf al een automatische ontspanning.

## 2.6 Een ontspannen lichaam in een ontspannen ziel

De Ierse Keltische filosoof en dichter John O'Donohue beschrijft in zijn prachtige werk *Anam Cara* hoe we diep van binnen contact kunnen leggen met onze eigen natuurlijke manier van zijn. Alleen al wanneer ik het lees word ik kalm.

In de Keltische spirituele traditie wordt aangenomen dat de ziel straalt over alles van het fysieke lichaam. Dit wordt ook wel een aura genoemd. De ziel is niet in ons, maar wij wonen of zijn in de ziel. Wanneer je verbinding maakt met een ander en je wordt volledig open en vertrouwd met die persoon, beginnen de twee zielen samen te vloeien. Je Anam Cara (zielsverwant) accepteert je altijd zoals je werkelijk bent, hij/zij houdt van je in schoonheid en licht. Om deze relatie te waarderen moet je eerst je eigen innerlijke licht en schoonheid herkennen, zeg maar je eigen Anam Cara worden. Dat is zorg en aandacht geven aan de ziel waarin je woont. Dit is niet altijd eenvoudig om te doen. De Kelten geloofden dat het vormen van een Anam Cara-vriendschap je helpt om je bewustzijn van je eigen natuur en de vreugde in het contact met anderen te laten ontwaken.

Volgens John O'Donohue: 'Je bent verenigd in een oude en eeuwige verbintenis met de mensheid die dwars door alle barrières van tijd, bijeenkomsten, filosofie en definitie heengaat. Als je gezegend bent met een Anam Cara, zoals de Ieren geloven, ben je gearriveerd op de meest heilige plaats: ... thuis.' De volgende tekst is omgezet van de *u-* naar de *je-vorm*.

*'Natuurlijk zijn is heilig zijn, maar het is erg moeilijk om natuurlijk te zijn. Natuurlijk zijn is thuis zijn in je eigen natuur. Als je buiten jezelf bent, altijd verder dan jezelf reikt, durf je niet te luisteren naar de roepstem van je eigen mysterie. Als je de integriteit van je eigen innerlijke eenzaamheid erkent en je overgeeft aan haar mysterie, zullen je relaties met anderen worden gekenmerkt door een nieuwe warmte, avontuurlijkheid en verwondering.'*

*uit Aman Cara*

Ontspannen aanwezig zijn in je eigen lichaam, je omgeving en je bewustzijn gaan hand in hand. Wanneer je deze drie met elkaar in evenwicht brengt kan je makkelijker in je ziel wonen. Je ontdooit en komt steeds weer dichterbij je eigen natuur.

Door kalmte zonder inspanning te beoefenen kom je dichterbij jouw natuur en word je weer als een reiger aan de waterkant.

## 2.7 Geworteld zijn

'Wortelen, stevig staan, geworteld zijn' heeft verschillende functies. Door middel van het gevoel van wegzinken in de aarde door actieve ontspanning kunnen we overbodige spanning naar de aarde afvoeren via de voeten en de grond. Met ontspannen voeten kunnen we bovendien *yinne*, voedende en rustgevende energie via de voeten opnemen vanuit diezelfde aarde. Dit wordt ook wel 'ademen vanuit de hielen' genoemd. Planten doen hetzelfde: ze scheiden afvalstoffen af via hun wortels en nemen voedingsstoffen op via diezelfde wortels.

Wortelen, stevig staan, geeft je ook een basis van waaruit je kunt zijn en handelen. Het geeft je stevigheid en zelfvertrouwen. Iemand die geworteld en stevig staat is veel lastiger omver te krijgen dan iemand die met zijn energie naar voren of boven is gericht of juist te weinig spanning heeft. In vechtsporten wordt van dit principe gebruik gemaakt. Laura Stone, een tai-qi instructeur die ik onlangs leerde kennen, heeft het over *zakken (chen)* in de grond. Die beeldspraak helpt mij om geworteld te staan.

Dit fysiek stevig staan werkt gelijk door naar je middelste en bovenste dantian (energiecentrum)<sup>5</sup>. Ontspanning in je onderlichaam maakt energie (waaronder zuurstof) vrij die beschikbaar komt voor de middelste en bovenste Dantian. Je voelt je zelfverzekerder in de omgang met anderen en staat dan dichterbij je eigen natuur. Je wordt assertiever en je helder denkend vermogen en bewustzijn wordt groter.

In mijn twintiger jaren kreeg ik bewegingsleer van Margot Groot op de Academie voor expressie. Ik leerde opnieuw mijn voeten neer te zetten. 'Alles begint in de voeten', zei ze. Mijn tenen waren krom gaan staan door me uit angst vast te grijpen aan de aarde. Natuurlijk verandert dat niet van de ene op de andere dag. Maar sinds die tijd zijn mijn tenen en voeten anders gaan staan, ben ik door de jaren heen anders gaan lopen en, niet onbelangrijk, ik leerde ook anders met mijn angsten om te gaan.

Wanneer deelnemers aan communicatietrainingen van Dao De qi-gong moeite hebben met het tonen van empathie of assertief optreden of zich om welke reden dan ook onzeker voelen, krijgen ze vaak de aanwijzing om het contact via de voeten met de grond groter te maken, bijvoorbeeld door de voeten recht, stevig en *ruim* op de grond neer te zetten. Probeer het maar uit! Wanneer je dat doet wordt het makkelijker om in verbinding met jezelf en daardoor ook met de ander te zijn.

## 2.8 Ontvankelijk zijn en leeg zijn

Wanneer je lichaamsbewustzijn ontwikkelt, kalm en vrij van onnodige (in)spanning bent, geworteld bent en dus autonoom op jezelf kunt staan, goed voor jezelf kan zorgen, ben je als elk ander organisme ook ontvankelijk en gevoelig voor invloeden van binnenuit en buitenaf. Te veel of te weinig aan spanning maakt ons minder sensitief voor onze innerlijke wereld en onze omgeving.<sup>6</sup> Kenneth Cohen, die zijn meester T.T. Liang aanhaalt: 'Wanneer je de spieren en (overbodige) spanning loslaat kan de energie naar buiten toe stromen en wordt de energie van binnen in stand gehouden. Je bent dan ontvankelijk en alert om je aan elke omstandigheid aan te passen.' *Ontvankelijk-zijn* is gerelateerd aan *leeg zijn* (zie 3.3. Leegte): een van mijn coaches adviseerde me ooit om van binnen *leeg-te-zijn*, zodat ik daardoor als begeleider meer aanwezig kon zijn voor deelnemers aan mijn bijeenkomsten. Met *leeg zijn* bedoelde hij niet afwezig zijn, maar voor zover mogelijk je ego en eigen *krassen op de ziel* niet mee te nemen in de huidige situatie.

In mijn trainingen zet ik vaak *Chinees boxen* als oefening in om stevig staan, ontvankelijk zijn en verbinding met de ander fysiek en mentaal te ervaren. Bij de start van de opdracht blijkt elke keer dat deelnemers gelijk in de spanning schieten, hun adem vasthouden en over het algemeen alleen maar bezig zijn met weerstand bieden of zich om ver laten blazen. Wanneer ze vijf tot tien minuten met de oefening bezig zijn, gaan ze steviger staan, wordt hun ademhaling gelijkmatiger en kunnen ze hun spierspanning tot een minimum beperken; vanuit die houding worden ze veel gevoeliger voor de bewegingen van de ander en kunnen ze veel alerter reageren. Ze worden als *(k)reigers* aan de waterkant.

## 2.9 Qi-stroom, concentreren en warmte beïnvloeden

Wanneer we *Fang Song Gong* beoefenen kunnen we de qi-stroom beïnvloeden. Dat betekent het richten of sturen van de levensenergie qi. Met je bewustzijn richt je de qi via aandacht, je intentie of visualisaties naar een specifiek punt in je lichaam. Bijvoorbeeld naar de onderste dantian, een acupunt of een lichaamsdeel. Bij qi-gong geldt de regel: 'waar de aandacht gaat, gaat de qi en waar de qi gaat, gaat het bloed.' Dit maakt dat je met het richten van je aandacht qi beter kunt laten stromen, warmte op een plek kunt genereren en ontspanning kunt toepassen. Zie ook 4.9 Yong Yi Bu Yong Li.

---

<sup>5</sup> Dit verwijst naar de drie dantians (energiecentra), van onder naar boven: Jing, Qi en Shen, die in qi-gong en ook in de Traditionale Chinese Geneeskunde (TCM) een centrale, energetische rol spelen. Ze zijn te vergelijken met de zeven chakra's in de ayurveda.

<sup>6</sup> Polyvagaal theorie, Porges

Met behulp van ademhalingstechnieken kan je deze intentie versterken. *Qi-stroom* wordt gunstig beïnvloed door tijdens een beweging een gecontroleerde uitademing bewust te richten op een specifiek deel van het lichaam. Inademing kan dan gebruikt worden om energie in je lichaam te brengen en uitademing om de qi in een richting te sturen en om spanning los te laten.

Een andere manier om qi te richten is via de beweging zelf. Tijdens een beweging bij tai-qi of qi-gong wordt de *qi-stroom* in delen van het lichaam gestimuleerd.

Andere manieren om zelf de *qi-stroom* te beïnvloeden is door gebruik te maken van kloppen van de lichaamsdelen, zelfmassage, -acupressuur en moxa.<sup>7</sup>

### 2.10 Conclusies Fang Song Gong

Met de beschreven vaardigheden en aandachtspunten in dit hoofdstuk kan je *fang song gong* gebruiken om rechtstreeks invloed uit te oefenen op het parasympathische zenuwstelsel. Je bereikt daardoor een toestand van diepe ontspanning waarbij je soepel en alert blijft en dus adequaat kunnen handelen. Met *fang song gong* ontwikkel je een helder, verruimend bewustzijn en denkend vermogen, waarmee je in verbinding en harmonie met jezelf en je omgeving kunt leven. Dit helpt om stress te verminderen, het lichaam te herstellen en een gevoel van balans en welzijn te bevorderen. In het Daoïsme worden flexibiliteit en ontvankelijkheid gezien als voorwaarden om in harmonie te blijven met de natuur en Dao (de Weg). Het is een toestand van niet-verzet, waarin je je aanpast aan omstandigheden en de natuurlijke weg volgt.

---

<sup>7</sup> Is een eeuwenoude Chinese warmtetherapie, vaak eerder toegepast met acupunctuur in plaats van met qi-gong, waarbij het kruid bijvoet (*Artemisia vulgaris*) wordt verbrand om acupunctuurpunten te verwarmen.

### 3 Fang Song Gong en andere Daoïstische concepten

*Fang Song Gong* is de kunst van bereiken en oefenen van kalmte, een zeker gevoel van veiligheid en ontspanning. Onnodige spanning geeft aan dat er iets aan de hand is, dat we iets moeten doen om controle te krijgen. Wanneer we kalm en ontspannen zijn kijken we wel wat er op ons afkomt en kunnen we alsnog (spontaan) reageren. Met die houding heeft *fang song gong* een duidelijk verband met het daoïstische begrip *wu-wei*.

#### 3.1 Wu-Wei

*Wu-wei* is een concept uit het Daoïsme dat verschillende uitleggen kent. In de *Dao De Jing*<sup>8</sup> wordt *wu-wei* vertaald met 'handelen door niet te handelen'. Hoofdstuk 37: 'Door niet-handelen is er toch niets dat niet behandeld wordt'. Andere vertalingen zijn *niet-doen* of *moeiteloze actie*. Het verwijst niet naar passiviteit, maar naar handelen in overeenstemming met de natuurlijke stroom van het leven, met Dao. *Wu-wei* moedigt aan om niet tegen de stroom in te gaan, maar eerder spontaan en zonder overmatige controle te handelen. Het benadrukt natuurlijk handelen zonder te forceren. Het zorgt voor moeiteloos presteren door te vertrouwen op intuïtie en spontaniteit (*Zi-ran*).

Elly Nooyen noemt *you-wei* als tegenpool van *wu-wei*<sup>9</sup>. Zij vertaalt *you-wei* als 'hebbend (you) handelen (wei)', ofwel 'handelen vanuit eigenbelang'. 'Kenmerkend voor hebbend handelen is dat we nooit genoeg hebben en dan ook doorslaan in teveel'. 'We stellen onszelf daarmee centraal (de ziekte van deze tijd)', wat volgens Elly leidt tot polarisatie en strijd. Door *wu-wei* speelt het ego nauwelijks of een minder grote rol en is er ruimte voor alles om zich te ontwikkelen. Elly vergelijkt het met een zaadje: 'Eenmaal in de aarde geplant kun je het beter met rust laten, dan groeit het zonder dat je er iets voor hoeft te doen.' Of zoals ik het zelf gebruik wanneer het over begeleiden gaat: 'Ik ga er niet over hoe de bloemen bloeien, ik hoef de ander alleen maar water (= liefde, aandacht en tips) te geven.'

#### 3.2 Zi-ran

Kenneth Cohen stelt in zijn Handboek Qi-gong: 'Wanneer we gevoelig zijn voor balans en onbalans kunnen we makkelijker spontaan en authentiek zijn en ontvankelijk voor de omgeving'. Zo brengen *wu-wei* en ontvankelijkheid ons bij het begrip *zi-ran*.

*Zi* betekent 'zelf' of 'uit zichzelf' en *ran* betekent 'zoals het is' of 'op deze manier'. *Zi-ran* betekent zoiets als 'uit zichzelf of vanzelf zo zijn'. *Zi-ran* sluit nauw aan bij het concept van *wu-wei*, dat handelen zonder dwang of strijd inhoudt. Het is een manier van leven vanuit een ontvankelijke houding, waarin handelingen vloeiend en in overeenstemming met de omgeving plaatsvinden. Het betekent leven in eenvoud, eerlijkheid en authenticiteit. Het moedigt aan om verlangens, ambitie en geforceerde inspanning los te laten en in harmonie met jezelf en de wereld te leven. Het begrip *zi-ran* drukt uit dat overmatig ingrijpen de natuurlijke balans verstoort en verwerpt kunstmatige constructen, rituelen, sociale normen en zelfdiscipline, waarin het een contrast vormt met sommige begrippen uit het confucianisme.

*Zi-ran* wordt vaak vertaald als 'spontaniteit of natuurlijkheid'<sup>10</sup>. Het verwijst naar handelen en bestaan in overeenstemming met de natuurlijke aard van dingen. Het nodigt je uit om te vertrouwen op de natuurlijke gang van zaken.

*Wu-Wei* is een bredere filosofische levenshouding of een manier van zijn, inclusief hoe je keuzes maakt en met de wereld omgaat. *Zi-ran* is meer de gedragsmatige component. *Fang Song Gong* kan

---

<sup>8</sup> In de vertaling van Jaap Voight.

<sup>9</sup> Elly Nooijen; Weg in Tao

<sup>10</sup> Zie ook tekst uit Anam Cara in 2.6

je zien als de praktische, fysieke en mentale beoefening van *wu-wei* zoals die met name bij tai-qi en qi-gong wordt gebruikt: je beweegt zonder overmatige kracht of weerstand in lijn met natuurlijke krachten. Je stimuleert daarmee *zi-ran* in het alledaagse leven. Alle drie de concepten gaan over ontspanning en harmonie en moedigen aan om spanning en weerstand los te laten, zowel fysiek als mentaal.

### 3.3 Leegte

In mentaal of psychologisch opzicht wordt in het Daoïsme ook wel gesproken over *leeg-zijn* of *in-het-midden-zijn*. Wanneer je ontvankelijk en leeg wil worden neem je afscheid van verstarde patronen in je mind, wat ook effect heeft op fysieke patronen. Overtuigingen over jezelf en de ander brengen je dan niet meer uit evenwicht maar kun je relativeren.

Leeg zijn komt zowel in het Daoïsme als in het Boeddhisme voor. In de *Dao De Jing* wordt leegte vaak vergeleken met de holte van een pot of de leegte in een wielnaaf: het is juist deze leegte die de werking van het voorwerp mogelijk maakt. Wanneer je leeg bent, word je niet of minder belast door je ego, vooroordelen of je gehechtheid aan materiële zaken. Je bent daardoor ontvankelijk voor nieuwe en onverwachte dingen. Leegte is geen staat van afwezigheid, maar het scheppen van ruimte voor nieuwe mogelijkheden. Je staat open en bent oprecht nieuwsgierig. Leegte helpt je om in het midden en in beweging te blijven, zoals een naaf in het midden van een wiel. Het maakt je vrij van afleidingen en onevenwichtigheden. Van binnen leeg zijn maakt je ontvankelijk.

### 3.4 In het midden zijn (Zhong 中)

*In-het-midden-zijn* vereist een zekere leegte: het loslaten van extremen en overtollige gedachten. *In-het-midden-zijn* verwijst naar balans en gematigdheid, het behouden van evenwicht en kalmte ongeacht de omstandigheden. Het midden vertegenwoordigt een stabiele kern, van waaruit je handelt zonder te veel naar de ene of de andere kant te neigen. Door *In-het-midden* te blijven kun je beter omgaan met invloeden van buitenaf en ontvankelijk blijven zonder jezelf te verliezen. Het begrip komt oorspronkelijk uit het confucianisme, waar het ook een duidelijke link heeft met het je houden aan de juiste maatstaven, zonder extremen, en in overeenstemming met natuurlijke maar vooral ook morele principes en fatsoensnormen. In dat opzicht staat het op gespannen voet met *zi-ran*. Bij Dao De qi-gong gebruiken we *in-het-midden-zijn* vooral in de betekenis van het in evenwicht brengen van enerzijds de druk van de samenleving waar je een onderdeel van uitmaakt en anderzijds je eigen spontaniteit. Het gaat om het evenwicht tussen jouw emotie en de waarde voor je persoonlijke groei in harmonie met je omgeving. Het één ondersteunt het ander. *In-het-midden-zijn* benadrukt de natuurlijke orde tussen de mensen onderling, Net zoals je *plek weten*, dat in de natuurlijke ordening bij systemische werken en familieopstellingen wordt gehanteerd. Maar ook het grotere geheel van ons als mensen tussen hemel en aarde en daarmee onze plaats in het universum. Dit kan in sommige gevallen ook op gespannen voet staan met de regels van de samenleving. Door een frequente beoefening van qi-gong leer je een ontspannen rustig middelpunt te vinden. Het wordt gemakkelijker, ook op momenten dat je overweldigd dreigt te worden door emoties, rondtollende gedachten of druk van de samenleving. De kans dat emoties onbeheersbaar worden neemt af. Soms hoeft je je alleen maar af te vragen: 'Adem ik nog?', 'Hoe adem ik?' 'Sta ik op de grond', 'Hoe sta ik op de grond?'

### 3.5 De synergie tussen de concepten

In de praktijk ondersteunen de concepten *wu-wei*, *zi-ran*, *leegte* en *in-het-midden-zijn* elkaar. Wanneer je ontvankelijk bent, ben je werkelijk open, spontaan en zo veel als mogelijk leeg van persoonlijke voorkeuren. En *in het midden* word je niet door emoties of invloeden meegesleept. Met *in-het-midden-zijn* ken je je plaats en hoeft je niet onderdanig te zijn of je boven een ander te stellen. Je hoeft niets te doen, *wu-wei*, om je ego te laten gelden en controle uit te oefenen. Blijf je in balans en kun je leegte cultiveren, dan leidt dat tot meer spontaniteit, *zi-ran* en ontvankelijkheid. In essentie draait het om het creëren van een flexibele, kalme en open houding waarmee je in harmonie met het universum kunt leven. Dit is de kern van het Daoïsme en beoefenen van qi-gong.

## 4 Fysieke houding in de traditionele qi-gong

*Fang Song Gong* kan je zien als het belangrijkste uitgangspunt van de basishouding bij qi-gong en de traditionele Chinese bewegings- en vechtkunsten in het algemeen, waaronder ta-qi. Het zijn fundamentele principes bij het cultiveren van ontspanning, balans en innerlijke kracht.

### 4.1 Guan Jie Song Kai

*Song* (ontspannen), *Guan Jie* (gewrichten), *Kai* (openen), samengevat: 'Je gewrichten of knooppunten gaan open en ontspannen.'

Naast het ontspannen van je hele lichaam door *fang song gong* kun je je ook speciaal richten op de gewrichten. Hoe kan je ervoor zorgen dat daar ontspanning en ruimte komt?

Wanneer we onnodige spieren aantrekken worden ze korter, waardoor de gewrichten onder druk komen te staan. Dat vinden ze niet fijn. Rondom de gewrichten van nek, schouders, ellebogen, polsen, vingers, heupen, knieën, enkels en tenen komen meridianen meer aan de oppervlakte; daar bevinden zich doorlaatpunten, ook wel acupunten genoemd en kan de qi-stroom gunstig beïnvloed worden. Gewrichten worden verbindingpunten, ook wel *poorten* genoemd, die we ruim en open moeten houden zodat de qi daar vrij kan stromen. Door *guan jie song kai* halen we de verstrakking uit de gewrichten en maken we ze open en soepel. We doen dit door een lichte vorm van strekken toe te passen. Het voelt dan alsof de gewrichten op een natuurlijke manier iets uit elkaar worden getrokken. Dit vergroot je bewegingsvrijheid en maakt de energiestroom door het lichaam vloeiender.

Dit is het best te ervaren wanneer we staand de knieën 'op slot zetten', er treedt dan een verstrakking op. Wanneer we ze vervolgens 'van het slot te halen' ontstaat er ruimte in het gewricht. Wanneer we de knieën iets gebogen houden ontspannen de heupen en de ruimte tussen de ruggenwervels ook; bovendien verstrakt de buik niet waardoor een buikademhaling makkelijker wordt. Als de gewrichten ontspannen zijn kan qi doorstromen en spanning wegstromen, zoals bij vingers die niet strak staan maar een licht gebogen stand hebben.

### 4.2 Xu Ling Ding Jing

*Xu* (leeg, ontspannen, niet geforceerd), *Ling* (levendig, alert, spiritueel bewust), *Ding* (omhoog duwen of kruin, dak), *Jing* (kracht, interne energie en ook hemelse of spirituele energie). Samengevat: 'Maak de nek leeg en alert zodat heldere energie tot de kruin reikt.'

*Jing* wordt bij qi-gong meestal gebruikt om de levensenergie in de onderste dantian aan te duiden. In combinatie met *Ding* verwijst *Jing* hier naar de subtiele, hemelse of spirituele energie, die onze kruin en daarmee intern ons hele lichaam naar boven, de top of het dak richt. Vanaf de vingertoppen langs de schouders en omhoog langs de nek lopen meridianen met *yange* (hemelse) energie. De doorstroming van *yange* energie naar ons hoofd zorgt onder andere voor een helder bewustzijn, denkend vermogen en focus. Je wilt dat deze subtiele, hemelse energie ook daadwerkelijk ons *dak* bereikt.

Aan beide zijden van de nek zit een spier en aan de achterkant zitten twee spieren. De spieren aan de achterkant worden in de Qi-gong aangeduid als *hoofdposten*, omdat ze het hoofd ondersteunen als de opwaartse kracht van water.

Maak je wervelkolom recht met gezonde welvingen, ervaar of de rug en de nek op een ontspannen manier een open verbinding vormen, zodat je hoofd soepel op je romp kan bewegen. Zie hiervoor 4.1. *Guan Jie Song Kai*. Til je hoofd iets op door je nek aan de achterkant iets te strekken zonder dat de spieren aangespannen worden, trek je kin iets in, waardoor je voelt dat er ruimte ontstaat in je nek. Het hoofd wordt dan helder en balanceert vrij en losjes op de wervelkolom als een bal die op het water drijft. Je houdt het gezicht, nek en schouders ontspannen.

### 4.3 Ding Tou Xuan

*Ding* (dak, kruin), *Tou* (hoofd), *Xuan* (zweven, ophangen), samengevat: 'Laat het topje van je hoofd zweven.'

*Ding Tou Xuan* is de houding waarbij de kruin van je hoofd, *ding*, licht omhoog lijkt te worden getrokken. Alsof je hoofd aan een onzichtbare draad opgehangen is aan een punt recht boven je aan de hemel. Deze draad is licht gespannen, waardoor het hoofd als vanzelf iets omhoog wordt getrokken. Dit ondersteunt de opwaartse kracht van het water die de bal naar boven duwt bij *Xu Ling Ding Jing*.

Deze houding heeft een energetisch, mentaal en fysiek deel. Energetisch zorgt hij voor een vrije doorstroming van qi via de wervelkolom, armen en schouders naar de kruin. Mentaal ben je alert, waarbij je ontvankelijk, nieuwsgierig en flexibel bent in ideeën, denkbeelden en verwachtingen. Je verhoogt daarmee je bewustzijn en een heldere kijk op de dingen. Het geeft een wakkere staat. Het versterkt je verbinding tussen *Ding* (top of kroon) en de hemel, het universum, zon, maan en sterren, zodat we contact houden met *de spirit*. Op fysiek gebied tenslotte maakt *Ding Tou Xuan* je houding natuurlijker. Je nek is recht, zonder spanning en verlengt de wervelkolom. Het hoofd en nek blijven op één lijn. Het hoofd is niet naar voren of naar achteren gekanteld; het voelt natuurlijk en recht. Deze houding bevordert een goede balans en voorkomt spanning in de nek en schouders.

Vooral aan de achterkant van ons lichaam (dus ook in de nek, de verbinding tussen hoofd en rest van het lichaam) stromen *yange* meridianen naar de voeten en tenen, waar ze overgaan in *yinne* meridianen die van daaruit weer naar boven lopen. De doorstroming van boven naar beneden zorgt ervoor dat je overbodige spanning uit je hoofd af kunt voeren. Dit voorkomt hoofdpijn, een pijnlijke nek en stijve schouders. Het brengt je alertheid en kalmte zonder fysieke inspanning. Het helpt bij het creëren van een gevoel van lichtheid, stabiliteit en verbinding tussen lichaam en geest.

### 4.4 She Ding Shang E

*She* (tong), *Ding* (tegen of aanraken), *Shang E* (gehemelte), samengevat: 'De tong raakt het gehemelte.'

Je legt de tong ontspannen tegen het gehemelte, net achter de voortanden. Zo ontstaat er een energetische cirkel tussen de *yange* meridiaan, de *du-mai*, die vanaf het perineum (het laagste punt van de romp) over de rug en via het hoofd tot aan de bovenlip loopt. Door de tong tegen het gehemelte te leggen komt de *du-mai* in verbinding met de *yinne ren-mai*, die van de onderlip aan de voorkant terugloopt naar het perineum. De qi kan daardoor in deze ovale cirkel vrijer circuleren. Het stimuleert een betere ademhaling via de neus, bevordert ontspanning van de kaak, de nek en het gezicht en ondersteunt een stabiele en ontspannen houding van het hele lichaam.

### 4.5 Chen Jian Zhui Zhou

*Chen* (laten zingen, ontspannen), *Jian* (schouders), *Zhui* (laten vallen) en *Zhou* (ellebogen), samengevat: 'Laat de schouders zakken en laat de ellebogen naar beneden hangen.'

Het optrekken van de schouders past in onze cultuur van *you-wei* (zie ook 3.1 *Wu-Wei*) en heeft een grote impact op de disbalans in ons hele lichaam.

Ellebogen en schouders werken op elkaar in. Wanneer je je ellebogen strekt zullen de schouders omhoog gaan en wanneer je je schouders omhoogtrekt zullen de ellebogen zich eerder strekken. Het optrekken van de schouders brengt een hoge ademhaling dichterbij en verder vergroot het de spanning in je schouderbladen, nek en hoofd. De kans is ook groter dat je benen verstrakken: zoals overall in het lichaam heeft disbalans bij de ene spiergroep gelijk effect op een andere en op de ademhaling. Verder verdwijnt het verband in het hele lichaam en lijkt het alsof de verschillende delen van het lichaam niets met elkaar te maken hebben.

Het laten zakken van de schouders en laten hangen van de ellebogen voorkomt spanning in de nek en schouders omdat de energie makkelijker naar beneden kan stromen, waardoor de energie zich

ook makkelijker in de onderste Dantian kan verzamelen. Het bevordert een gevoel van stabiliteit en soepelheid.

#### 4.6 Zhong Zheng

*Zhong* (midden, centrum) en *Zheng* (recht, correct of in balans), samengevat: 'Het midden is in balans en de rug staat rechtop.'

Wanneer de rug niet rechtop staat kan de qi niet stromen. Met 'de rug rechtop' wordt geen militaire houding of overstrekte rug bedoeld: de natuurlijke welvingen in de boven- en onderrug blijven in stand, de natuurlijke lijn van de wervelkolom blijft behouden en de wervels staan in open verbinding met elkaar. Zie ook 4.1. *Guan Jie Song Kai*. De wervels staan flexibel en los op elkaar en de rug staat verticaal. Kenneth Cohen: 'De rug is geen starre stok, maar een flexibel koord' en 'De wervels zijn geregen als kralen op het koord'.

Met de rug in *zhong zheng* ben je in staat om ontvankelijk en alert alle kanten op te bewegen, zoals een bokser alle stoten van zijn tegenstander kan ontwijken. Een rechte rug verkrijgt je door je heupen zo te kantelen, dat het heupbot verticaal staat.

'Het midden is in balans' betekent dat je lichaam in evenwicht is en symmetrisch, zonder leunen of kantelen naar één kant: zijwaarts, naar voren of naar achteren. Je wervelkolom is recht en het gewicht is gelijkmatig verdeeld, wat stabiliteit en ontspanning bevordert. Je voelt je stevig verbonden met de grond, je gewicht is gelijkmatig over beide voeten verdeeld en je behoudt je lichtheid en flexibiliteit.

#### 4.7 Han Xiong Ba Bei

*Han* (inhouden, licht intrekken), *Xiong* (borst), *Ba* (optillen, uitrekken), *Bei* (rug), samengevat: 'De borst licht naar binnen houden en de rug iets optrekken/verlengen.'

Deze aanwijzing sluit nauw aan op de vorige. 'De borst licht naar binnen trekken' wil niet zeggen dat je de borst helemaal indrukt of ineenkrimpt, maar dat je je borst licht ontspant en zacht maakt.

Kenneth Cohen beschrijft het als: '...het borstbeen een beetje laten zakken en ontspannen', dit is het tegenovergestelde van je borst opzetten. Schouders worden losgelaten en ontspannen, waardoor de borst niet naar voren steekt; dat geeft namelijk spanning in de schouders en bovenrug. Door de borst aan de voorkant te ontspannen kan de aardse Yinne energie dalen.

'De rug optrekken/verlengen' verwijst naar een subtiele uitrekking of verlenging van de bovenrug. Je voelt je schouderbladen licht uit elkaar bewegen waardoor de rug breed en sterk aanvoelt. Wordt de rug licht gestrekt, dan opent dit de gewrichten van de wervelkolom als het koord met kralen en kan de hemelse *yang*e energie opstijgen.

*Han xiong ba bei* werkt nauw samen met *zhong zheng* en helpt je om spanning in de hele romp te verminderen. Het bevordert een goede energiedoorstroming langs de wervelkolom. Je borst kan ontspannen en fysieke spanning wordt losgelaten. Het bevordert een gevoel van kalmte, rust, concentratie en alertheid.

#### 4.8 Song Kua

*Song* (Ontspannen, openen) en *Kua* (heup), samengevat: 'De liezen ontspannen.'

Binnen de heupen bevinden zich de blaas en de geslachtsorganen en het gebied van de onderste dantian, het vitale energiecentrum. Een ontspannen en open *kua* laat qi vrijer stromen tussen het boven- en onderlichaam en zorgt ervoor dat kracht vanuit de benen moeiteloos omhoog wordt geleid en naar de armen en handen kan worden overgebracht. Als de *kua* gespannen is, wordt de energiestroom in de onderste dantian geblokkeerd.

*Song kua* maakt dat je dieper zinkt in je houding, zodat je zwaartepunt dichterbij de aarde komt. Dit verbetert je gronding en verhoogt je stabiliteit.

Je neemt een houding aan waarbij de spieren en gewrichten in het heup- en liesgebied volledig ontspannen. Sta met je knieën licht gebogen, ontspan je heupgewricht zodat het open voelt. Vooral door bij een uitademing naar beneden te ademen kan spanning in het heupgebied losgelaten worden en wordt het gevoel van zinken (*chen*) versterkt. Houd je aandacht in je onderbuik terwijl je voelt hoe

je heup zachter wordt. Zet je voeten parallel aan elkaar. Het is, tot op zekere hoogte, de tegengestelde houding van naar binnen gekeerde tenen en X-knieën waardoor het kruis wordt samengedrukt. Het is ook weer zo dat de energiestroom in de onderrug (aan de achterkant van de heup) wordt geblokkeerd, wanneer de tenen teveel naar buiten staan.

*Song Kua* wordt vaak samen gebruikt met *yuan dan*, wat letterlijk betekent 'ronde pil' of 'maak het kruis rond'. Het wordt gezien als een ronde energiekern in de onderste dantian die stabiliteit, kracht en balans bevordert.

*Song kua* is een begrip uit de Daoïstische alchemie over de ontwikkeling en cultivering van energie in de onderste dantian. De *pil* wordt hierbij gezien als een geconcentreerd energiepunt, het resultaat van spirituele en fysieke beoefening. Het wordt ook wel gezien als een energetisch zaad of kern die wordt ontwikkeld door ademhaling, focus en meditatie. Het visualiseren van een ronde, stralende bol rondom dit energiepunt in je onderbuik helpt om *song kua* te versterken en de qi daar te concentreren en te cultiveren.

*Song kua* ontspant ook de [psoas](#) of lendenspier(en)<sup>11</sup>. Dat geldt overigens ook voor *Zhong Zheng* en *Han Xiong Ba Bei*. De grote spieren van de psoas liggen centraal in het lichaam, bevinden zich aan beide zijden achter de ingewanden aan de binnenkant van de wervelkolom en zitten vast aan de zijanten van de rugwervels vanaf de onderste rib tot aan de draaiknobbels van het dijbeen. Deze spieren vormen een belangrijke schakel in de verbinding tussen het boven- en onderlichaam en hebben een belangrijke functie in de stabilisatie van de wervelkolom en de bekkenpositie. De (ont)spanning van deze spieren heeft effect op het bekkengebied en de lage rug. We kunnen deze spieren bewust, indirect aan- en ontspannen. Dit is vergelijkbaar met andere bewegingsspieren die we bewust, direct kunnen aanspannen, zoals de grote bewegingsspieren van de armen en benen. We kunnen de ontspanning van de psoas vergroten via *song kua* en bewegingen uit qi-gong die gericht zijn op dit gebied.

Het verband tussen Dao De qi-gong en het beïnvloeden van opgeslagen spanningen wordt bij de psoas wel heel duidelijk aangetoond. De psoas wordt ook wel de *zielenspier* of *stressspier* genoemd vanwege de diepe verbinding met zowel fysiek als emotioneel welzijn. De psoas en het sympathische zenuwstelsel (zie ook 2.2.1. Ons zenuwstelsel) hebben namelijk een belangrijke anatomische en functionele connectie: ze liggen dicht bij elkaar in de buikholte en reageren op elkaar. De psoas staat ook bekend als de *fight-or-flightspier*, omdat hij vaak geactiveerd wordt bij stress onder invloed van het sympathische zenuwstelsel: chronische stress of angst kan leiden tot een gespannen of verkorte psoas. Andersom kan een chronisch gespannen psoas het sympathische zenuwstelsel activeren tot een verhoogde staat van waakzaamheid.

Een verkorte of gespannen psoas wijst op het vasthouden van spanningen. In deze spier worden zogezegd makkelijk herinneringen of spanningen vastgehouden die verband hebben met angst, onveiligheid en woede. Verder bevindt deze spier zich in de onderste Dantian, die staat voor levensenergie, stabiliteit en een gevoel van veiligheid. Qi-gong heeft net als TRE<sup>12</sup> een vergelijkbaar effect op de psoas. De werking vanuit qi-gong is subtiel en heeft een opbouwende aanpak. Bij TRE is er sprake van een directe en soms meer intensieve aanpak.

*Song kua* (een goede stand van de heupen en het ontspannen van de liezen) heeft een positief effect op de ontspanning van de psoas, net zoals veel andere bewegingen bij qi-gong die gericht zijn op de onderste dantian.

#### 4.9 Yong Yi, Bu Yong Li

*Yong* (gebruiken), *Yi* (intentie, aandacht), *Bu* (niet), *Yong* (gebruiken), *Li* (brute kracht, spierkracht), samengevat: 'Gebruik intentie, niet kracht.'

---

<sup>11</sup> Wat voor het verband tussen Song Kua en de psoas geldt is één op één ook van toepassing op het verband tussen Fang Song Gong en alle willekeurige spieren van het lichaam.

<sup>12</sup> TRE (Tension & Trauma Releasing Exercises), ontwikkeld door dr. David Berzeli, is een methode die helpt om diepliggende spierspanning van de psoas (veroorzaakt door inspanning, stress of trauma) los te laten.

Je intentie wordt bij qi-gong gezien als je mind of focus: een vorm van hoogfrequente qi waarmee je bewegingen kunt aansturen. Beweging ontstaat uit een bewust en ontspannen lichaam dat geleid wordt door innerlijke controle, concentratie en intentie.

Brute (spier)kracht is vaak ineffectief en veroorzaakt onnodige spanning. Het primair gebruiken van spierkracht is een gevolg van *you-wei*: je laat je ego gelden en zet extra kracht in om iets te bereiken. Bij *yong yi, bu yong li* handel je meer vanuit *wu-wei*: handelen door niet te handelen, laat staan door te forceren. Toen ik ooit een boer op een wilde manier hielp met het drijven van een jonge koe vanuit de wei naar de stal en hij mij bezig zag, stopte hij met drijven, keek me aan en zei: 'Dirk, door geweld geleid heb je nog nooit een meid verleid'.

Alleen al de intentie, *yi*, veroorzaakt effect. Hersenen reageren niet alleen op fysieke acties, maar ook op levendige mentale beelden. Studies tonen aan dat visualisatie hersenactiviteit stimuleert in gebieden die betrokken zijn bij de feitelijke uitvoering van de voorgestelde handeling. Dit principe ondersteunt het effect van bijvoorbeeld een assertieve boodschap aan een ander, waarbij je hele focus gericht is op het doen stoppen van gedrag. Je houding en dat wat je zegt zijn congruent.

Een ander voorbeeld is het weer doen aangroeien en ontstaan van verloren gegane cellen en weefsel door te visualiseren dat dit ook daadwerkelijk gebeurt. Zo hoorde ik jaren geleden over een onderzoek, waarbij kinderen met een gebroken arm in twee groepen werden verdeeld. De controlegroep kreeg alleen de gangbare behandeling; arm zes weken in het gips. Bij de andere groep kregen de kinderen, daarnaast ook de opdracht om elke dag in gedachten bewegingsoefeningen te doen met hun arm, zoals buigen en strekken. Na het verwijderen van het gips bij de kinderen die de visualisaties hadden uitgevoerd bleek dat de functies van de arm bijna gelijk weer helemaal terug waren en was nauwelijks sprake van spieratrofie (spierafbraak), een verschijnsel dat optreedt wanneer je een spier langere tijd niet gebruikt. Er was duidelijk wél spieratrofie bij de kinderen die gangbare behandeling hadden ondergaan, zonder visualisaties.

Daarnaast kan visualisatie de productie van stresshormonen als cortisol verminderen die de genezing vertragen. Als je ontspanning bevordert kan het lichaam zijn energie richten op herstelprocessen. Tenslotte wijzen sommige onderzoeken erop dat positieve visualisatie de activiteit van immuuncellen kan verbeteren die essentieel zijn voor herstel.

In qi-gong geldt: 'Wanneer de *yi* komt, komt ook de *qi*' of 'waar de aandacht gaat, gaat de *qi*'. *Yong yi bu yong li* is een uitnodiging om kracht te laten voortkomen uit innerlijke rust, precisie en bewustzijn in plaats van uit harde fysieke inspanning.

#### 4.9 Qi Chen Dantian

*Qi* (levensenergie), *Chen* (laten zaken, concentreren), *Dantian* (letterlijk, rode veld, hier: onderste dantian), samengevat: 'Laat de qi zakken naar de onderste dantian.'

Je concentreert je op het stabiliseren van de energie in de onderste dantian. Vooral bij de uitademing ontspan je je hele lichaam en kan je voelen dat je spanning naar beneden wegzakt *chen*. Dit kun je visualiseren door te denken aan water, dat ook altijd het laagste punt opzoekt. Je hoofd drijft op je schouders en wordt omhooggetrokken, je staat rechtop, je schouders rusten recht op de romp en zakken naar beneden. Je armen en buik zakken ook naar beneden. Het effect wordt versterkt wanneer je ook iets door je knieën zakt. Het oefenen van en versterken van de buikademhaling is ook een goede methode om dit effect te bereiken. Bij een uitademing stuur je de ademhaling van de buik naar beneden het bekken in.

De houding die ontstaat is het tegenovergestelde van de militaire houding 'in het gelid staan'. Kenneth Cohen beschrijft dat de militaire houding ervoor zorgt dat je geen autonomie ervaart: je hoeft alleen maar te doen wat ervan bovenaf tegen je wordt gezegd. Het tegenovergestelde is het geval wanneer je *qi chen dantian* toepast. Je bereikt daarmee een houding waarbij je stevig, gezonken op de grond staat. Je bent mentaal autonoom en heel goed in staat om assertief te handelen wanneer dat nodig is.

## 5 Instructie voor een natuurlijke lichaamshouding

Ga staan. Adem in en span alle spieren in het lichaam aan, houd dit één tot twee seconden vast en laat vervolgens alle spanning los. Loop dan stap voor stap met je aandacht de volgende gebieden af.

1. Zet je voeten met je tenen recht naar voren op de grond, ongeveer op schouder of heupbreedte. Je gewicht is zo verdeeld dat het middelste punt onder je voeten (Ni-1) als het midden voelt; het gewicht op de voorvoet en de hak is in evenwicht. Doe je knieën van het slot.
2. Concentreer je op je ademhaling en volg gewoon de in- en uitademing. Leg de aandacht op een langere uitademing.
3. Wanneer er hieronder wordt gesproken over ‘zakken’, ‘ontspannen’, ‘loslaten’ of ‘zacht maken’ kun je deze intentie versterken door gelijktijdig uit te ademen naar een specifiek deel.

### Hoofd

4. Verplaats je aandacht naar je kruin en beleef de sensatie dat je hoofd via je kruin iets omhoog wordt getrokken richting de hemel, waarbij je kruin het hoogste punt is. Trek je kin iets in, zodat je nek iets strekt en ruimte krijgt.
5. Kijk met open of halfgesloten ogen recht vooruit of concentreer je op één punt minimaal zes meter voor je. Houd je mond licht gesloten en leg je tong licht tegen je gehemelte aan, vlak achter de voortanden.
6. Maak bij een uitademing je gezicht zacht, alsof de uitademing als een zacht windvlaagje van boven naar beneden over je gezicht strijkt en je tien jaar jonger maakt. Misschien ontstaat er een zachte glimlach. Alle spieren op je voorhoofd, bij de wenkbrauwen, oren, slapen, kaken en mond worden zacht.



### Afbeelding

*Acupunt Baihui<sup>13</sup> op onze kruin (verbinding met de hemel) staat in één rechte lijn met acupunt Yongquan midden onder de voet (Nier-1, borrelende bron, verbinding met de aarde). De ruggengraat staat verticaal, evenwijdig aan de middenlijn.*

### Nek

7. Ontspan de nek aan alle kanten.

### Schouders, armen en handen

8. Laat de schouders naar beneden en misschien iets naar achteren hangen zodat ze ontspannen; laat ze rusten op je romp. Laat de spanning van hoofd, nek en schouders via de schouders, ellebogen, handen en vingers naar beneden zakken. Ontspan armen, handen en vingers. De handen voelen open en de vingers zijn licht gebogen, niet overstrekt.

### Borst en rug

---

<sup>13</sup> Is het hoogste punt van je hoofd. Hier ligt acupunt Du Mai 20, Baihui, 'Punt van de honderd ontmoetingen'.

9. Maak alle spieren van de borst zacht en laat ze zakken. Laat je spieren van je hele rug los; de schouderbladen zakken. Laat je ruggengraat 'groeien' in je rug, zodat er ruimte komt tussen de wervels en er een open gevoel ontstaat. Ervaar hoe de wervelkolom via het heilig- en stuitbeen, de benen en voeten verbinding maakt met de grond. Van stuitbeen naar hoofd is een rechte lijn met lichte welvingen: je wervelkolom staat verticaal en helt niet naar voren, naar achteren of zijwaarts. Ontspan je middenrif door je borstbeen te laten zakken. Ontspan je borst en hele romp van buiten en van binnen. De buik zakt iets naar voren en naar beneden, zonder dat er een holle rug ontstaat.

### Heup

10. De heup staat recht, dat wil zeggen dat de onderkant van de heup iets naar voren gekanteld is, waardoor de welving in je rug zachter wordt. Zak voor je gevoel even door de knieën alsof je wilt gaan zitten; hierdoor komt je stuitbeen in verticale positie en staat het stuitje iets naar voren. Je bekken staat nu recht. Door ook even een hand op de onderste welving in je rug te leggen kun je goed voelen hoe de heup nu recht staat. Ontspan het hele heupgebied. Laat de organen in de buik en onderbuik in het bekken zakken. Maak ruimte in de liesstreek en het kruis. Ontspan de billen en de sluitspier. Voel hoe de heupen op de dijbenen rusten, zonder dat het zwaar voelt.

### Benen en voeten

11. Ontspan de spieren van de bovenbenen, voor- en achterkant. Staan de knieën nog van het slot? Ontspan de kuiten en laat je voeten in de grond zakken: het voelt alsof het raakvlak met de grond groter wordt. Spreid je tenen, zodat ook daar meer ruimte komt. Je benen staan ontspannen, maar zo stevig als een berg.

Ervaar hoe je door de zwaartekracht je hele lichaam kunt toevertrouwen aan de grond onder je voeten, aan de aarde. Ons lichaam staat rechtop; de aarde is beneden, de hemel boven: we hebben verbinding met alle twee.

## Gebruikte literatuur

- Cohen, Kenneth, Handboek Qi-gong
- Nooyen, Elly, Weg in Tao
- O Donohue, John, Anam Cara
- Voight, Jaap, Dao De Jing
- Liu I-Ming, Liu, De innerlijke I Tjing
- Sun Tzu, De kunst van het oorlogvoeren
- Maciocia, The Psyche in Chinese Medicine
- Levine, Peter, De tijger ontwaakt
- Stephen W. Porges, De polyvagaaltheorie en de transformerende ervaring van veiligheid
- Heller, Laurence, Healing Development Trauma, NARM
- Groot, Margot, Stilstaan bij bewegen
- Ruppert, Franz, Mijn lichaam, mijn trauma, mijn ik



Met dank aan het redigeerwerk van Charlot Akse!