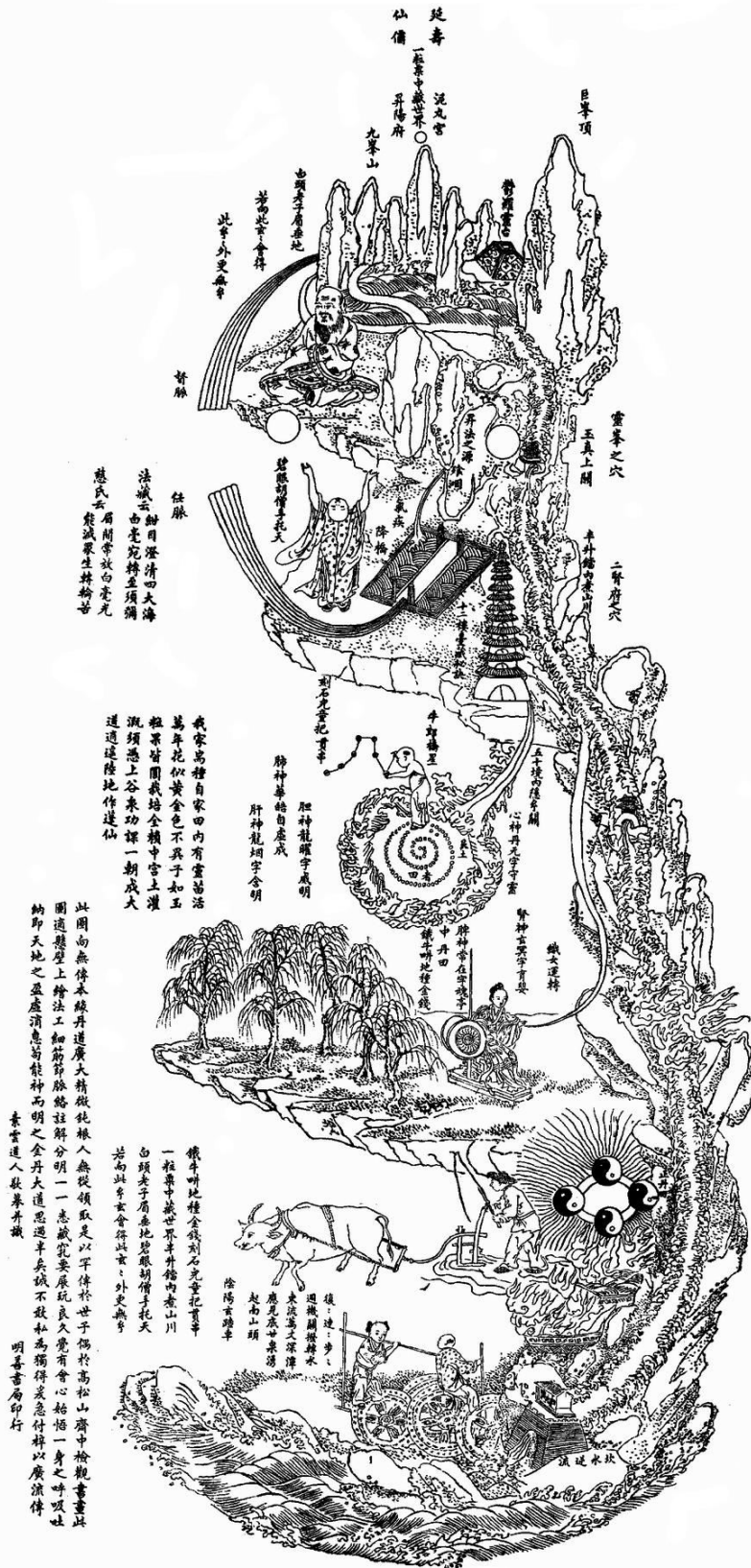


內經圖



此圖向無停本線丹道廣大精微純樸人無從領取是以字伴於世子孫於高松山齋中檢觀書畫此圖通懸壁上繪法工細筋脈絡註解分明一志誠實要展玩良久覺有會心始悟一身之呼吸吐納即天地之盈虛消息苟能神而明之金丹大道恩過羊矢誠不敢私為獨得美意付梓以廣流傳

素雲道人敬集并識 明善書局印行

我家萬種自家田內有靈苗活萬年花似黃金色不異于如玉粗粟甘圓我培全積中宮上灌瀉須憑上谷米功課一期成大道通遠陸地伴達仙

法城云：甜目澄清四大海
由亮宛轉至須彌
慈氏云：眉間常放白毫光
能滅眾生轉輪苦

此字外史無字
若如光下香梓
由爾老子看香地

Geschiedenis Dantian

Wat is dantian? Het wordt veel genoemd tijdens de qigong tui na lessen.

Ik heb gekozen te schrijven over krachten in de qigong, die we ontwikkelen tijdens jarenlange beoefening. Misschien denken vele beginners dat bepaalde krachten makkelijk te ontwikkelen is maar het vraagt veel discipline van de leerling om taiji krachten te ontwikkelen.

Het praktiseren van qigong brengt en ontwaakt verschillende krachten. Reeds bestaande krachten worden versterkt.

Dantian

Het woord dantian bestaat uit twee karakters. De betekenis van het woord 'Dan' is purperrood. Tian betekent veld. Letterlijk vertaald betekent het purperrood veld of gebied. De eerste vermelding van het woord 'Dan' wordt gevonden in het boek Canon of Acupuncture and Moxibustion-Zhenjiu jiayi Jing geschreven door Huangfu Mi. De Taoïsten brachten de Qi naar het dantian gebied. Het is een belangrijk ademhalingstechniek die we vertalen naar ademen naar de dantian.

Waidan-externe alchemie

Oorspronkelijk komt het idee 'Dan' uit de Chinese taoïstische alchemie. Het woord 'Dan' betekent purperrood en verwijst naar het purperrode kwiksulfide of cinnaber. Meer dan 2000 jaar geleden werden de eerste alchemistische experimenten uitgevoerd en probeerden de Chinese alchemisten 'Dan' te maken. Het poeder dat onsterfelijkheid gaf. Het was een mengsel van loodsulfide en kwiksulfide. Het innemen van het mengsel veroorzaakte hemolyse- vernietiging van de rode bloedcellen. In het eerste fase werd een gevoel van lichtheid ervaren, daarna veroorzaakte de ontstane bloedarmoede hallucinaties; je kon vliegen, vliegen naar de hemel en onsterfelijk worden. Velen die deze weg volgden stierven aan de gevolgen van lood-en kwikvergiftiging.

Neidan-interne alchemie

De meesters van de daoyin stelden dat de bijwerkingen van externe alchemistische methode te vermijden waren. Zij beweerden dat er in het lichaam een gebied was dat 'Dan' kon maken. Het menselijke lichaam bevat het vermogen om het te maken door middel van lichamelijke en geestelijke oefeningen zoals daoyin, qigong en meditatie. Het uitvoeren zou de twee substanties(lichamelijk en geestelijke beoefening) verenigen in de onderste dantian.

Door de inwendige hitte van het lichaam was het mogelijk een reactie tussen beide te veroorzaken en 'Dan' te maken. De ademhaling wakkerde het vuur aan. Deze vorm van Gouden elixer-Jindan methode was veilig en had niet de gevaren die verbonden waren bij het innemen van kwiksulfide.

Dantiantheorie

De combinatie Waidan en Neidan alchemie vormden de basis voor de dantiantheorie.

Dan 1000 jaar later werd het yuan qi systeem uitgewerkt, dantians produceren en verdelen yuan qi. Yuan qi komt dicht bij het westers concept van vitale energie. Mensen die een overvloed hebben aan yuan qi zijn sterker en gezonder dan zij die een lagere hoeveelheid yuan qi hebben. Hebben we een tekort aan yuan qi dan zijn we sneller moe en worden we sneller ziek.

Yuan qi wordt gebruikt en raakt ook op, bij het volledig verbruik dan sterven we. Er is een grote verscheidenheid aan oefeningen ontwikkeld om de dantians te stimuleren en te activeren. We kunnen zo op deze manier een gezond en lang leven verkrijgen.

Dantians produceren yuan qi-vitale energie uit hemel qi(zuurstof) en aarde qi(voeding)en pompt dit door het lichaam. De structuur van de dantians zorgt ervoor dat het overal in het lichaam beschikbaar wordt gesteld.

De energetische structuren

De energetische structuren ontstaan uit de dantians. De oude boeken beschreven dat er drie dantians zijn in het menselijke lichaam; de onderste, de middelste en de bovenste dantian. Meestal wordt de onderste dantian bedoeld als men het woord dantian gebruikt. Anatomisch zijn dantians niet aan te tonen. De drie dantians zijn verbonden door het centrale kanaal (zhong mai) en produceren vitale levensenergie.

6 kanalen en meridianen

Ons lichaam heeft verschillende meridianen en kanalen. De 6 kanalen lopen verticaal door het lichaam en vormt het centrale netwerk voor de qi stroming.

De zes kanalen:

1. Zhongmai-centrale kanaal
2. Renmai-voorste kanaal
3. Dumai-achterste kanaal
4. You mai-rechter kanaal
5. Zuomai-linker kanaal
6. Spiraalkanaal

Het meridianenstelsel die we kennen uit de acupunctuur zijn aftakkingen van deze kanalen. Het is niet zichtbaar voor het oog. Door specifieke oefeningen uit te voeren kan men de qi stroming gewaar worden en men bewust van hun bestaan. Bij een gezond persoon zijn de kanalen open. Emotionele problemen en vermoeidheid veroorzaken moeilijkere doorstroming van qi in een of meerdere kanalen en jing. Langdurige vernauwing en of blokkering van de kanalen kan de oorzaak zijn van ziekte.

Een geactiveerde dantian noemen we een ontwaakte dantian. Bij een wakkere dantian kan men warmte, vibratie of een kloppende draaiende beweging voelen. Bij een slapende dantian is het gebied koud, hard en stijf.

Dantian kracht ontwikkelen is leren beheersen en te controleren, intensief oefenen op een correcte manier maakt de dantiankracht sterker.

Energiekracht-Qi

Qi is levensenergie, een interne lichamelijke kracht dat niet zichtbaar is voor het oog. Qi heeft meer uitingsvormen, onder andere in opwaartse aardekracht, vibratiekracht, spiraalkracht, spontane bewegingskracht, ademhalingskracht, dantiankracht, mentale kracht en hemelkracht. Taiji krachten zijn manifestaties van energiekracht ofwel qi. Onderstaand zal ik een aantal kort beschrijven wat deze krachten doen.

Aardekracht; aardekracht heeft verschillende aspecten. Het eerste aspect is de inwaartse, neerwaartse, naar zichzelf gekeerde, contemplatief herfstkracht, een naar het centrum gerichte aantrekkingskracht.

Tweede aspect is de uitwaartse, opwaartse, naar buiten gerichte daadkrachtige lentekracht die zich op het fysieke niveau vertaalt in groei van de aarde, een vanuit het centrum gerichte uitbreidende kracht. Van beide krachten ervaren dat ze er zijn is noodzakelijk, want de ene kan niet zonder de andere. Het verbinden met de neerwaartse aardekracht gebeurt bij overgave aan de zwaartekracht werking.

Het verbinden met de opwaartse aardekracht kan door middel van staande oefeningen van de taichi als de spontane bewegingsoefening van de qigong.

Door te oefenen is het mogelijk om een bewuste verbinding te maken met de aardekracht. De opwaartse aardekracht ondersteund, heelt en op wekt energie op. De opwaartse aardekrachten wordt gebundeld met de dantiankracht, de ademhalingskracht, de mentale kracht en de hemelkracht om doelgericht te werken.

Dantiankracht: de onderste dantian is een van de belangrijkste energiecentrum van ons lichaam. Het centrum van onze innerlijke levenskracht. De dantiankracht en de opwaartse kracht van de aarde wordt gebruikt om de meridianen van het lichaam te reinigen en te openen.

Ademhalingskracht: tijdens de qigong oefeningen is het beoefenen van de ademhalingskracht, de omgekeerde buikademhaling belangrijk. Tijdens het inademen trek je de onderste buikspieren en perineum zachtjes in en de bekkenbodemspieren licht kantelen waarbij de kracht van het stuitje langs de ruggengraat, omhoog beweegt tot over het hoofd. Op de uitademing is een duidelijke neerwaartse beweging van het borstbeen. De neerwaartse beweging beweegt de borstholte omlaag en richting de onderbuik. Bij uitademing wordt de buikholte groter.

Mentale kracht: Mentale kracht is een vitale kracht van de geest. Mentale kracht geeft richting en lengte aan de energiekraft. De intentie en het voorstellingsvermogen helpen de energiekraft tot ver buiten het lichaam te brengen.

Hemelkracht-Kosmische kracht: Sterren en hemellichamen wekken energie of krachten op. Elke hemellichaam bevat informatie en krachten. Wanneer ons bewustzijn groeit en vergroot dan krijgen we toegang tot het hemellichaam waarvan we informatie ontvangen. Spirituele krachten en geesten kunnen een deel zijn van hemelkracht of kosmische kracht.

Fysieke kracht-menselijke kracht: Met het menselijke lichaam kunnen we fysieke krachten ontwikkelen, simpelweg spierkracht.

3-eenheid van krachten: de kunst is van de verschillende krachten te combineren namelijk: hemelkracht, menselijke kracht en aardekracht. De hemelkracht is de grootste kracht maar aardekracht is de belangrijkste. Het is onmogelijk om Qi en taiji krachten volledig te ontwikkelen als we niet verbonden zijn met de aarde. Aardekracht houdt je letterlijk rechtop.

Ervaring Wonny

Voordat ik aan de qigong tuina opleiding was ik veel moe. Ik was moe door het vele werken en de combinatie kinderen.

Door het beoefenen van de qigong met name in het eerste jaar, begon ik langzaam te herstellen. Ik vond het belangrijk om aan mijn energie te werken zodat ik andere mensen goed kon helpen. Het vraagt wat discipline, en met jonge kinderen ging het soms moeizaam. Ik ging meer oefenen en mijn diarree nam af, ik had eens in de zoveel tijd er last van. De oefening creëerde warmte en meer yang in mijn lichaam.

De qigong week heeft me doen realiseren dat ik nog meer kan ontspannen, en hoe meer ik mediteerde hoe dichter en dikker de energie ik in mijzelf ervaarde. Soms was het goed om te leren wat ik voor mezelf kon doen om mezelf bijvoorbeeld af te schermten of te beschermen met zuiver gouden licht. Of niet bij de voeten staan als je energie niet genoeg is opgebouwd.

Het 2^e jaar was de oefening Huang long cao aan de beurt. Deze bracht nog meer yang energie in mijn lichaam, de oefening kost veel mentale energie. Daarna de oefening Pi li zhang, vind ik het meest krachtige oefening. Zeer simpel maar toch zeer effectief en krachtig om mezelf te centreren en energie bij me te houden. Ik doe de oefening te weinig maar als ik het doe, dan brengt het me weer terug hoe goed de oefeningen zijn. Qigong beoefenen vraagt veel discipline en jarenlang verfijning. Ik heb respect voor de mensen die het elke dag praktiseren en dit toepassen.

Qigong is in vele vormen, zo heeft iedere leraar zijn methode. Dank aan Amien, dat hij zijn methode deelt en dit in combinatie met tuina therapie.