



Acht helende klanken

De *Acht helende klanken* is een set gezondheidsoefeningen uit Yin Style Bagua (YSB), een omvangrijk systeem van vecht- en geneeskunst. Het gezondheidssysteem is gebaseerd op de I Tjing, het Boek der verandering.

Geluid is overal om ons heen, en beïnvloedt ons doorlopend op verschillende manieren. Al lang geleden begrepen de Chinezen dit, en ze maakten onderscheid tussen klanken waar we baat bij hebben en klanken die onze gezondheid negatief beïnvloeden. Iedereen heeft wel eens ervaren dat het geluid van stromend water kalmerend werkt. Dat geldt ook voor een vogel die zingt, of rustige muziek. Mechanische, harde of piepende geluiden kunnen een mens bijzonder irriteren.

Organen en holtes vibreren

De *Acht helende klanken* zitten absoluut in de categorie waar we baat bij hebben. De theorie is gebaseerd op twee punten. Het eerste punt is dat geluid – ofwel vibratie – daadwerkelijk alle organen en holtes binnendringt. Het tweede punt is dat geluid helpt om Qi te laten bewegen. Dus terwijl de geluiden organen en holtes fysiek aan het trillen brengen, openen ze ook de bijbehorende meridianen en versterken en reguleren de Qi-stroom.

De oefeningen kunnen zittend, lopend, staand en liggend worden beoefend, afhankelijk van je conditie en je behoefte. Doe het vooral zittend als je dat prettiger vindt! Elke herhaling omvat één gehele ademhaling. De oefeningen worden dus gestuurd vanuit je adem. Sterker: de bewegingen versterken je adem, versterken de klank.

Inademen laat Qi binnentreden, brengt Qi naar de organen en je Dantian. Het verzegelt en bewaakt je Qi. Uitademen opent de poorten en laat slechte, afgewerkte Qi uitstromen. Als je bij het uitademen klanken maakt wordt dat proces verbeterd en versterkt. Bovendien wordt Qi beter door je lichaam verdeeld.

Elke oefening heeft zijn eigen karakteristieke houding of beweging. De Qi die is ontwikkeld en die heeft bewogen is zeer waardevol. Met een rustige, naar binnen luisterende geest houd je de Qi vast in specifieke gebieden, zoals het Yongchuan-punt en het perineum.

Je kunt de oefeningen als serie doen, of los, letterlijk als medicijn voor bepaalde aandoeningen.

Oefening 1. Ah

De Ah-klank werkt in op de longen, en hoort dan ook bij het element Metaal. Denk bij de beweging aan alle Daoyin-aspecten! Je kunt de klank met hard geluid of slechts met een zacht geluid maken, zodat je vrijwel alleen de uitademing hoort. Een harde Ah-klank maken is goed bij Yang-aandoeningen, zoals wanneer je slijm uit de longen wilt verwijderen, of om een tumor in de longen te behandelen. De zachte klank is veel effectiever bij de behandeling van Long-hitte in elke vorm, of wanneer de Long-Qi niet kan afdalen.

De klank helpt de longen om nieuwe Qi op te nemen en om de zware, troebele Qi te verwijderen. Ook maakt het dat de Qi in de longmeridiaan beter stroomt. De bijbehorende beweging is simpel opwaarts en neerwaarts, een cirkelende beweging met de armen. Maar wel op correcte Daoyin-manier, zodat de longen ook helemaal open gaan. Denk er aan dat wanneer de handen helemaal omhoog zijn je even pauzeert in een houding van niet-ademen. Niet je adem vastzetten, gewoon even niet ademen. Ook aan het eind van de beweging zit een moment van niet ademen. Dit vormt een belangrijk deel van Daoyin, evenals het feit dat je niet alleen de handen beweegt, maar je hele lichaam. Door de armbeweging worden je longen gemasseerd.

Bij deze klank grote embouchure, in tegenstelling tot oefening 2, waarbij de mond meer in de breedte geopend is. Door de mond goed te openen kun je alle troebelheid uit de longen verwijderen.

Oefening 2. Ha

De tweede klank is de Ha-klank, die inwerkt op het hart. De klank is verbonden met het element Water. Hij opent de poort van het hart, reguleert de Yin en de Yang van het hart en lost *hitte van het hart* op. Klank en beweging brengen waterenergie omhoog naar de Renmeridiaan, waardoor de hart-Qi in balans komt. Het maakt ook dat de ware Yin in de nieren toeneemt. Bij het uitademen verdwijnt de hitte van het hart door de mond. De Chinezen zeggen: met elke klank verwijder je het oude uit het hart, zodat er ruimte komt voor het nieuwe. De combinatie met de volgende klank is bijzonder effectief; de Heng-klank werkt in op de nieren. Hart en nieren vormen de basis van je gezondheid. Als water en vuur in balans zijn dan stroomt alles soepel en dan zijn de longen helder en de ademhaling wordt gemakkelijk en ontspannen.

In de Chinese visie is het hart de generaal van het lichaam. Bovendien zetelt de geest in het hart. Als het hart rustig is, is het Qi-systeem in het hele lichaam harmonieus.

De handen bewegen voor het lichaam omhoog, draaien naar achteren om de hals heen en gaan dan over je hoofd heen en 'vallen' tot voor je mond. Precies dan begint de uitademing, die de handen wegduwt. Onderwijl ontspan je de borst en maak de rug rond. De borst gaat naar achteren, terwijl de handen naar voren duwen. Daardoor wordt het hart gemasseerd.

Oefening 3. Heng

De Heng-klank (Hoeng) is kort en scherp. De handen cirkelen en komen dan gekruist voor de borst, dan volgt een schokkende beweging naar beneden en opzij. Maak de Heng-klank met kracht. Je creëert ruimte. Til je Huiyin-punt op bij het explosieve naar beneden duwen. Troebele energie knalt naar beneden, de aarde in, helder energie kan opstijgen. Je verzamelt essentiën (Jing).

Wees voorzichtig met deze oefening! Niet geschikt voor beginners. De oefening geeft je organen een opsodemieter. Het stimuleert een sterke neerwaartse beweging van Qi, naar de nieren en de lagere Dantian. Daar ontstaan de essenties. Er goede oefening voor de nieren.

Je kunt de oefening ook rustiger doen. Bijvoorbeeld als je in bed ligt.

De Heng-klank opent meridianen en haalt blokkades weg.

Oefening 4. Hu

De Hu- (Hoe) hoort bij de maag. Handen komen omhoog, voorkant van je lichaam wordt langer en de maag wordt geopend. Daarna wordt de voorkant in elkaar gedrukt, en dus de maag ook. Dit is een bijzonder verwarmende klank.

De Hu-klank is zacht, en gaat gepaard met het openen van de middelste Dantian en een neerwaartse beweging om Qi omlaag te brengen naar de maag. Op het einde buig je je stuitje naar binnen.

Oefening 5. Mer

De Mer-klank (Meur) hoort bij de milt. De milt werkt samen met de maag om voedsel te transformeren in Qi, en het beschikbaar te maken voor andere organen.

De milt houdt niet van vocht. De Mer-klank moet dus sterk en diep resonerend zijn om letterlijk *damp van de milt te schudden*. Het karakter van deze klank bestaat uit een mond met daarnaast het radicaal voor os. Het klinkt dus letterlijk als het loeien

van een koe. Maar hij mag natuurlijk ook zacht worden uitgevoerd, als je ziek bent of in bed ligt valt dat aan te raden. Jij bepaalt.

Draai naar links en rechts en leg Laogong of buitenste Laogong op milt.

Oefening 6. Xu

De lever-klank is Xu (Sjoe). De klank is glad en zacht, klein en lang, waardoor hitte naar beneden wordt gebracht en opgelost. De lever reageert niet op explosieve klanken, zoals de nieren.

De handen gaan zijwaarts omhoog en zakken dan voor je lichaam. Je kunt ook letterlijk nog wat doorbuigen om het effect te versterken. Je duwt de spanningen letterlijk uit je lichaam. Ook hier speelt lichaamsstructuur natuurlijk een enorm groot belang. Daoyin! Lever-Qi heeft de neiging om op te stijgen, te stagneren en daardoor het lichaam ernstig te ontregelen en in onbalans te brengen. De Xu-klank brengt de lever tot rust en harmoniseert de maag. De beweging is eenvoudig.

Als je deze oefening correct hebt uitgevoerd, dan voelt het alsof je nooit meer boos op iemand kunt worden. Als je alle andere klanken vergeet, dan is het goed om deze te onthouden.

Oefening 7. Yi

De Qi van de Yi-klank beschermt het gehele lichaam. Deze klank zorgt er voor dat hemel en aarde worden verbonden; de Yang daalt en de Yin stijgt. Als de Qi en Jing (essenties) zich vullen, raakt de Dantian vol en kan de Qi via de rugmeridiaan naar de hersenen stijgen. De Yi-klank vult de nieren, stijgt via de drie poorten naar de hersenen, terwijl de stroom zich verbindt met je voeten. Voor de Yi-klank (Ie) adem je in, hef je armen boven je hoofd, de handruggen tegen elkaar, terwijl de schouders en heupen zakken (ontspannen). Dit veroorzaakt zowel opwaarts als neerwaarts Qi-beweging. Produceer een heldere toon, die als vibratie zowel je kruin als je tenen bereikt, zacht, alsof hij meer naar binnen dan naar buiten gericht is. Daarmee worden de poorten in de ruggengraat geopend en dringt de Qi door in hersenen en nieren. Breng de handen weer omlaag en pauzeer voordat je herhaalt.

Als je moeite hebt om te focussen, als je moeite hebt om in het moment te zijn... doe even de Yi-klank.

De Yi-klank is klein, de vibratie is voelbaar in je hoofd, hij gaat galmen als een bel. Het geluid blijft in de bel, gaat niet naar buiten. Na veel oefening kun je voelen hoe de klank vibreert in je wervelkolom, je borst, je buik, je heupen, je beenmerg. De trilling reikt dan helemaal tot in Nieren 1, Yongchuan. De klank begint tussen je oren, in je hersenen, en vibreert uiteindelijk verder door je lichaam. Maar de klank blijft in je hersenen. Uiteindelijk voel je het van Baihui naar Yongchuan vibreren en het is dan net alsof je licht gaat geven.

Oefening 8. Hong

Deze klank doe je op eigen risico. Hij komt uit oude Boeddhistische geschriften en hij verbindt energie van de aarde met die van de hemel. Hij open de acht bijzondere meridianen, zorgt er voor dat de Qi soepel kan stromen door de twaalf meridianen in handen en voeten. Daardoor raken de zes Yin-organen en zes Yang-organen in balans.

Veel Qigong wordt afgesloten met het schudden van het gehele lichaam. De Hong-klank sluit aan op die traditie. De klank creëert een sterke vibratie door het hele lichaam, waardoor alle meridianen worden geopend. Bovendien wordt je zo verbonden met de Aarde-Qi. De klank is als een gerommel vanuit de onderbuik. De beweging is roterend en schuddend rond de verticale centrumlijn van het bovenlichaam en zet zich van daar uit door naar je handen en voeten. Ook deze klank kun je aanpassen op je constitutie. Als je bijvoorbeeld ziek in bed ligt zou je hem superklein kunnen doen.

Misschien de belangrijkste tip: doe hem vanuit ontspanning. Als je hem voor het eerst doet zul je merken dat je lichaam de neiging heeft om alles aan te spannen om de beweging mogelijk te maken. Laat het los. Door zo los te schudden zou je maar zo een orgaan kunnen dislokieren of kneuzen. Daar kun je behoorlijk last van hebben, en ook behoorlijk lang. Doe het dus met beleid. Je lichaam gaat steeds lager, zonder in te storten! Behoud structuur.

Eindig met de -ng! Om het geheel ook weer te sluiten.