

Tao en Te

De weg en de deugd



Welke filosofie en visie liggen ten grondslag aan Taoïstische yoga, meridiaanyoga en yin yoga? Maartje van Hooft schrijft er vier afleveringen over. Dit is de vierde en laatste.

De Taoïstische klassieker Tao-te-ching spreekt over Tao, de Weg en over Te, Deugd. Maar wat is deze Deugd, en hoe dragen lichaamswerk en meditatie bij aan het vergroten van Deugd?

Door **Maartje van Hooft** | Foto's **Sven Scholten**

Te' betekent deugd of kracht, en komt voort uit het volgen van Tao. Het woord deugd heeft hier een andere betekenis dan wij gewend zijn. Het betekent niet een morele deugdelijkheid, maar het vermogen de ware aard van fenomenen te volgen, zodat je de kracht ervan kan gebruiken. Het volgen van Tao kan je zien als leven in harmonie met de natuur. Het kunnen volgen van externe en interne ritmes brengt je in contact met de kennis, kunde en kracht van de natuur. Deze in alles besloten natuurlijke kracht is Te.

Binnen en buiten

Een belangrijk aspect van het volgen van Tao, van het volgen van de natuurlijke flow, is dat je je energie niet onnodig verspilt. Ook al

ben je onderdeel van de wereld en leef je niet teruggetrokken, toch zoek je je anker in jezelf. Je aandacht is minder op de buitenwereld gericht, maar meer op de interne beleving en hoe je van daaruit in contact bent met de wereld. Als je dan veranderingen in energie, gemoedstoestand of emoties ervaart, kun je deze aanvaarden zonder ze vast te zetten. Zo voorkom je dat emoties of situaties je uitputten of vasthouden.

Tegelijk helpt deze interne gerichtheid om met je aandacht dieper naar binnen te zakken en zo de onderliggende kracht te ervaren die in ieder van ons aanwezig is. In de Chinese visie is de onderliggende kracht van de interne organen gekoppeld aan verschillende Deugden. De milt-alvleesklier is 'drager' van Vertrouwen, de longen van Rechtvaardigheid, de nieren van Wijsheid, de lever van Goedheid en het hart van Zedelijkheid.

Wijsheid en zedelijkheid

In de Chinese visie vormen het hart en de (bij)nieren onze diepste as. De (bij)nieren met hun grote invloed op de hormonale balans herbergen onze fysiologische ontwikkelpotentie. Het hart wordt gezien als het 'huis' van inspiratie en bewustzijn. Als de nieren in balans zijn, durf je controle los te laten en je mee te laten nemen in transformerende processen. Daarbij durf je het oude los te laten, zonder dat je helemaal weet wat het nieuwe zal zijn. In het doorleven van dergelijk processen bouw je Wijsheid op. ►

*Tao is waardevol.
Deugd - Te - is waardevol.
Werkelijk niemand kan het gebieden,
en toch is het standvastig
en spontaan.*

Gekoppeld aan het hart is de hartcoherentie, een toestand van kalmte en rust, waarin je in afstemming kan blijven met jezelf en anderen. Door in deze kalmte te blijven en je niet mee te laten slepen door 'de waan van de dag', door druk van buitenaf, of door je eigen emoties, kan je blijven voelen wat passend is. Als je in verbinding blijft met de stilte in je hart voel je wat passend is in een situatie. Kan je bij jezelf blijven en tegelijk ook rekening houden met anderen en hun perspectief. Dat is wat bedoeld wordt met Zedelijkheid.

Het verbinden van de centrale as

De winterperiode en de start van het nieuwe jaar zijn een goed moment om met je aandacht diep naar binnen te gaan. De verbinding met onze diepe as, de nier-hart-as, helpt om een anker in jezelf te vinden. Dit anker, en de stilte en gronding die je daarin kunt vinden, helpen je om in het nieuwe jaar nog meer bij jezelf te blijven en van daaruit richting te vinden in de dingen die je doet. ●

De nier-hart-as helpt je richting te vinden

MAARTJE VAN HOOFT

Maartje van Hooft is getraind in het Japanse Okido yoga, in Japan volgde ze ook een Shingon-Boeddhistische tempeltraining, het is de basis voor haar boek *'Mindfulness en mantra'*. Nadat ze via Noelle Perez kennis maakte met 'Aplomb' (in het lood zijn), ontwikkelde ze daarvoor een eigen methodiek en schreef nog een boek: *'Yoga en Aplomb'*. De vierjarige yoga-opleiding Amitabha legt de basis van Aplomb yoga onder de klassieke yoga. amitabha.nl

5 oefeningen

In de oefeningen werken we met de niermeridiaan, de hartmeridiaan, maar ook met de hartconstrictor-meridiaan, die midden over de binnenzijde van armen verloopt. Het zacht activeren van de buikspierwand en de schuine buikspieren is ook gekoppeld aan de hartconstrictor-meridiaan. De hartconstrictor-meridiaan ondersteunt de verbinding tussen hart en nier, en helpt om je hele systeem te kalmeren en energie op te bouwen.

Foto 1: Loop van de Beer

Je staat met de voeten op heupbreedte. De linkerhand leg je op de rechter-schouder, rechterhand leg je onder de linker-schouder. Dit mag ook andersom. De armen liggen zo op elkaar, maar niet gekruist. Op de uitademing breng je het gewicht naar links en je draait de romp naar links. Het is alsof je de ribben rechts richting

de linkerkant van het bekken draait. Je omhult jezelf met je armen, en ook je aandacht draait als het ware mee naar binnen. Op de inadem kom je terug in het midden. Op de volgende uitadem draai je de andere kant op. Zo kan je links en rechts afwisselen, totaal zo'n tien keer.

Foto 2: Meridiaanstrekking

Hartconstrictor-Driewarmer. Kom zitten in een halve lotus of kleermakerszit. Als het rechterbeen voor het linkerbeen is, dan kruis je ook de rechterarm voor de linkerarm. Kom iets naar voor en plaats de handen gekruist op het midden van de bovenbenen. Laat de handen over de benen naar buiten glijden, de handpalmen openen. Houd ruimte en lengte in de romp en kijk of je door kan ademen in onderbuik en onderrug. Als je het effect van de houding wilt vergroten, kan je de EU-klank maken. Wissel dan arm- en beenposities en herhaal de houding.

Foto 3: Reinigingsoefening Nier

Kom dan liggen op de rug, en breng de knieën naar de buik. De voeten zijn geflex. De armen leg je opzij op schouderhoogte. Op de uitadem draai je de knieën opzij, richting de elleboog, zonder de benen neer te leggen. Je 'draagt' de beweging vanuit de buikspieren. Op de inadem kom je weer terug in het midden. Op de volgende uitadem draai

je de andere kant op. Zo herhaal je de beweging naar links en rechts. Als je dat wilt kan je de beweging wat versnellen, en tegelijk krachtig uitademen, terwijl je met vrijwel gesloten lippen de fff-klank maakt. Steeds als je terugkomt in het midden neem je de tijd om rustig en ontspannen in te ademen.

Foto 4: Eye of the needle

Je plaatst beide voeten weer op de grond. Laat de adem helemaal tot rust komen. Plaats dan de rechterenkel op het linker bovenbeen. Breng de linker knie rustig naar de buik. Breng de onderrug niet te veel in een bolle houding, eventueel kun je een handdoekrolletje in de onderrug leggen. In de houding zoek je rustige rek op, onder andere van de binnen-achterzijde van het bovenbeen (het beentraject van de Hartmeridiaan). Adem rustig door: naar bekken en heup, en ook naar de binnen-achterzijde van het bovenbeen. Kom terug, voel na en wissel van been.

Foto 5: Brug, Hartmeridiaan

Je ligt in ruglig, voeten op heupbreedte, knieën gebogen. Op de uitademing druk je de hielen in de grond, en brengt de knieën richting de voeten. Je heft de bovenbenen (aandacht op de binnen-achterzijde van de benen) en heft zo ook het bekken in een vloeiende beweging zo

hoog mogelijk. De wervelkolom is ontspannen en de beweging vloeit als het ware door de romp. Kom terug en herhaal de beweging enkele keren.

Als het bekken weer op de grond ligt, laat dan de knieën naar elkaar toezakken. Voel de doorwerking van de bewegingen. Maak dan kommetjes van je handen en leg deze over de ogen. Met de ogen zo bedekt, kan je de ogen passief laten worden? Richt de blik meer naar binnen, en draai de ogen zachtjes iets naar beneden. Laat je aandacht zakken naar het borstgebied, naar het hart. Laat dan je aandacht verder zakken naar onderbuik en bekkengebied, alsof je diep in jezelf kan rusten.

