



Meridiaanyoga voor het leven

Maartje van Hooft

Ik wil hier mijn dank uitdrukken aan
mijn leraren shiatsu, TCG en Oki-do Yoga,
in het bijzonder Aragon van Wietingen
en wijlen Shen Hongxun

Maartje van Hooft, www.meridiaanyoga.com
Op de website vindt u ondersteunend audio-materiaal

© 2020, Uitgeverij Van Warven, Kampen, www.uitgeverijvanwarven.nl
Illustraties meridianen: Hans van der Pol
Foto's: Sven Scholten
Vormgeving omslag: Studio Stien, www.studiostien.nl
Druk: PrintSupport4U

ISBN 978 94 93175 22 8

NUR 728

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvuldigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

All rights reserved. No part of this publication may be reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted, in any form or by any means, electronical, mechanical, photocopying, recording, or otherwise, without the prior written permission of the publisher.

Bij het samenstellen van het boek is uiterste zorg besteed aan het bruikbaar en veilig weer-geven van oefeningen en meditaties. In alle gevallen blijft de lezer zelf verantwoordelijk te kiezen welke oefeningen en meditaties uit dit boek al dan niet geschikt zijn om uit te voeren.

Inhoud

Inhoud	Blz. iii
Voorwoord	Blz. v
Inleiding	Blz. vi

Deel 1. Traditionele Chinese Geneeskunde in perspectief

Hoofdstuk 1: Tao en Te	Blz. 2
Hoofdstuk 2: Embryologie	Blz. 14
Hoofdstuk 3: Meridianen	Blz. 30

Deel 2. Bouwstenen voor een harmonieus innerlijk landschap

Hoofdstuk 4: Rusten in de Hara	Blz. 42
Hoofdstuk 5: Elementen en dierfiguren	Blz. 51
Hoofdstuk 6: Zes basis-oefeningen	Blz. 56
Hoofdstuk 7: De vijf elementen, Wu Xing	Blz. 61
Hoofdstuk 8: Long en Dikke Darm	Blz. 67
Hoofdstuk 9: Voeding	Blz. 80
Hoofdstuk 10: Maag en Milt-Alvleesklier	Blz. 86
Hoofdstuk 11: Ontlading via ketens, en ankering via stabiliteit	Blz. 99
Hoofdstuk 12: Hart en Dunne Darm	Blz. 109
Hoofdstuk 13: Zang-Fu, substanties, emoties	Blz. 122
Hoofdstuk 14: Yang, weerbaarheid en beweging	Blz. 132
Hoofdstuk 15: Blaas en Nier	Blz. 136
Hoofdstuk 16: Leegte en volte, ontkoppeling en verharding	Blz. 150
Hoofdstuk 17: Hartconstrictor en Driewarmer	Blz. 157
Hoofdstuk 18: Galblaas en Lever	Blz. 169
Hoofdstuk 19: Zelf meridiaanlessen maken	Blz. 182

Deel 3. Ons leven als expressie van de fundamentele Levenskracht

Hoofdstuk 20: Ons leven als expressie van de fundamentele Levenskracht	Blz. 190
Hoofdstuk 21: Versterking van onze vijf kerncompetenties	Blz. 196
Bijlage 1: Acupunten	Blz. 203
Bijlage 2: Les volgens de meridiaanklok	Blz. 206
Bijlage 3: Meridiaanlessen voor kerncompetenties	Blz. 209
Bijlage 4: Index oefeningen, oefensets en audio's	Blz. 224
Bijlage 5: De schedel	Blz. 229
Bijlage 6: Bonusmateriaal	Blz. 230
Tot slot	Blz. 231

Voorwoord

Stel je een vergezicht voor - een plek in jezelf - waar je voorbij of nog voor woorden bent.

Waar je een open ruimte ervaart in jezelf, in verbinding met alles om je heen.

In verbinding met de sterren, de wind, de elementen, de aarde.

*In verbinding met de ritmes van dag en nacht, van de seizoenen, van waken en slapen,
van honger en dorst, van gemoedsbewegingen, van inspiratie en versmelting.*

Hoe zou je deze plek kunnen duiden, of aan anderen kenbaar kunnen maken?

Is er een weg naartoe, of is het een weg?

De titel van dit boek 'Meridiaanyoga voor het leven' laat zien dat meridiaanyoga zich richt op meer dan alleen gezondheid of persoonlijk welzijn.

Meridiaanyoga is de praktische vertaling van een visie die alles ziet als een geïntegreerd geheel, en die je leert om mee te bewegen met externe en interne ritmes.

In het meebewegen, het zacht worden, het stil en open worden, ontstaat een interne verbinding en een interne ruimte waarin van nature aanwezige kracht en potentie zich kunnen laten zien. In het Taoïsme wordt dit Deugd genoemd.

Het Taoïsme is de visie die ten grondslag ligt aan de Traditionele Chinese Geneeskunde (TCG), waarin de meridianen een belangrijke plek hebben. Het bijzondere van de Taoïstische visie, en ook van de daaruit voortgekomen TCG, is dat er in deze visie een volledige verweving is van lichaam en geest. Deze niet-dualistische visie gaat verder dan de erkenning van de wederzijdse beïnvloeding van lichaam en geest. Lichaam en geest worden gezien als twee zijden van dezelfde medaille, en zijn feitelijk één. Daarmee biedt het een remedie tegen de moderne vervreemding van ons eigen lijf, waar veel mensen last van hebben.

Daarnaast biedt het Taoïsme een nog steeds relevante ingang om de natuur buiten onszelf en in onszelf met elkaar in harmonie te brengen. De vraag hoe we ons handelen weer in overeenstemming kunnen brengen met de natuur en de natuurlijke wetten is in mijn optiek ook de grote vraag waar we nu als maatschappij tegenaan lopen.

Ik hoop dat dit boek deze weg naar natuurlijke harmonie laat zien, en dat wij ook als collectief deze weg weer kunnen vinden.

Dit boek is bedoeld voor iedereen die meer wil weten over meridianen, en wil ervaren hoe meridianen een ingang kunnen vormen naar onze ervaringswereld en daar balans en verzachting kunnen brengen.

Daarmee kan dit boek ook behulpzaam zijn voor diegenen die al werken met acupunctuur, acupunctuur, Do-in of ook cranio-sacraal. Ook voor docenten yoga of Yin-yoga, en yoga-beoefenaars biedt dit boek verdieping, en verbinding met vele nuances van de eigen ervaring.

Inleiding

Tao is waardevol.

Deugd is waardevol.

*Werkelijk niemand kan het gebieden,
en toch is het standvastig en spontaan.*

Tao-te ching, deel van vers 51

Dit boek is de neerslag van meer dan 25 jaar lesgeven en behandelen, met als achtergrond onder andere de Traditionele Chinese Geneeskunde (TCG). Mijn achtergrond in de TCG is in eerste instantie gevormd door een studie acupunctuur, en een opleiding in Japanse yoga met veel Do-in en acupunctuur. Ook volgde ik trainingen Qi Gong en Taijiquan (onder andere bij de bekende arts Shen Hongxun).

Daarna heb ik drie jaar gewoond en gewerkt in Milaan, waar ik vrijwel fulltime werkte als shiatsu-therapeut, naast het mede draaiende houden van een yogacentrum. In mijn behandelingen ben ik na terugkeer in Nederland de acupunctuur gaan combineren met cranio-sacraaltherapie.

In het lesgeven heb ik het geluk gehad na mijn terugkeer in Nederland een gemotiveerde en hechte groep cursisten te treffen, die geïnteresseerd was om ook in een gewone wekelijkse (meridiaanyoga)-les steeds de diepte in te gaan. Daardoor had ik ruimte om in deze lessen te experimenteren met verschillende werkvormen en combinaties. Naast de gebruikelijke meridiaanstrekkingen zocht ik een lesvorm die de meridianen goed voelbaar zou kunnen maken. Een vorm die toegankelijk zou zijn en niet te technisch.

Sinds 2007 leid ik de 4-jarige yoga-opleiding Amitabha. De meridiaanmodule is vanaf het begin ook onderdeel van het opleidingstraject geweest, en klassieke asana's en meridiaanstrekkingen worden met elkaar verweven. Dit zie je deels ook terug in de meridiaanyoga. De opbouw van de meridiaanyoga is pragmatisch: het gaat in de keuze van oefeningen en ook de presentatie van de theoretische achtergrond om het toegankelijk maken van de directe ervaring met de meridianen.

De meridianen zijn als concept specifiek voor de TCG. In dit boek wordt achtergrond en ook theoretisch kader gegeven, maar het belangrijkste doel is het verdiepen van de ervaring met de meridianen en het vinden van een natuurlijke harmonie.

De oefensets zijn zo opgebouwd dat een aantal vooroefeningen je meer in contact brengt met het specifieke gevoelsdomein, of de Qi van een specifieke meridiaan. Als je daaropvolgend de meridiaanstrekking doet, zal dit meer effect hebben, en zal je de verbinding met de meridiaan ook beter herkennen.

Daarbij word je stap voor stap meegenomen in hoe je je aandacht kan verbinden met je interne ervaring en hoe je daar steeds meer in kan verdiepen. Om het zelf oefenen te ondersteunen, kan je gebruik maken van oefen-audio's (www.meridiaanyoga.com).

Je kan beginnen zonder je te veel met de achterliggende theorie bezig te houden. Je hoeft je zelfs niet gedetailleerd met de meridiaanlijn bezig te houden. Als je de oefensets op de audio volgt en de doorwerking ervaart, dan kan je al steeds meer gevoel krijgen voor de gevoelskleuring en de nuances van je eigen 'innerlijk landschap'.

Deel 1 biedt een uitgebreidere theoretische achtergrond: historische context en achtergrond van het Taoïsme en de TCG, en meer anatomische achtergrond en visie rond het (mogelijke) ontstaan van meridianen. Deze eerste twee hoofdstukken kun je als je wilt in eerste instantie overslaan om je direct meer te richten op de praktische toepassing. Het is wel behulpzaam om hoofdstuk drie te lezen voordat je gaat oefenen, omdat hierin een overzicht gegeven wordt van de meridianen, de basisbegrippen Yin en Yang, de lokalisatie gekoppeld aan Yin en Yang, en de meridiaanklok.

Naar eigen behoefte kan je de onderliggende theorie tot je nemen. Ook in het oefenen kan je verdiepende elementen invoegen, zoals meer aandacht voor interne trajecten, en de aandacht diep verbinden met een specifiek orgaan (Stillpoint).

Het 'live' volgen van een cursus meridiaanyoga geeft een extra meerwaarde, omdat de groepsresonantie versterking van de ervaring geeft, en je directe feedback van de docent krijgt. In de jaren dat ik de meridiaantraining geef - vanaf 2000 in wekelijkse lessen en in shiatsu-opleidingen, en vanaf 2008 als scholingsmodule - is steeds gebleken hoe effectief de oefensets zijn om te verdiepen in de ervaring van de meridianen, en contact te maken met de interne wereld van het innerlijk landschap.

In de scholingsmodules hebben veel ervaren cursisten meegedaan, die al eerder op TCG-gebaseerde trainingen gevolgd hadden, of ervaring hadden met Do-in. De feedback was steeds hoezeer deze meridiaanscholing bijdroeg om te verdiepen, en specifiek om de ervaring van de meridianen verder te verdiepen.

Voor andere cursisten was de ervaring van de meridiaantraining een kostbare sleutel om het eigen innerlijk landschap vrij te maken, en diepe spanning los te laten.

Cursisten van de lerarenopleiding zijn blij met de integratie van de meridiaanmodule in de opleiding, omdat het de handvatten biedt om ook in 'gewone' wekelijkse lessen verschillende nuances van centrering, verstilling en integratie te ervaren. Ook biedt de meridiaanmodule een goede basis of aanvulling voor Yin-yoga. Het biedt genoeg theorie en (aanvullende) praktijk om hiermee een eigen creatieve stijl te vinden.

Mensen die uit een 'pure' TCG-hoek komen, zullen misschien af en toe even slikken vanwege de synthese met bijvoorbeeld aspecten van de cranio-sacraal, of koppeling met theorieën vanuit de autonome regulatie.

Deze synthese komt voort uit een pragmatische insteek, gericht op informatie die hulp kan bieden bij een ontwikkelingsweg. Informatie die recht doet aan de diepte van deze weg, maar tegelijk voldoende concreet is om handvatten te bieden. Informatie die toegankelijk is, en een basis legt onder eigen onderzoek en creativiteit, en minder gericht is op een 'oefen-recept' of een nieuw 'yoga-merk'.

Uiteindelijk gaat het om de onderliggende levensbeweging, de ontvouwing vanuit een diepte, het terugzakken en verbinden met die diepte. Daaraan refereert ook dit citaat van Claude Larre (expert in de Chinese filosofie): 'Het is belangrijk te begrijpen dat de (... oude) Chinezen meer geïnteresseerd waren in het observeren hoe het leven functioneert, dan in het observeren van anatomische onderdelen.'

Dit boek is daarom vooral een doe-boek, gericht op het ervaren van het innerlijk landschap en alle beweging en dynamiek daarin.

Voor audio-ondersteuning bij de oefensets, kijk op: www.meridiaanyoga.com

