

Buqi, zelfgenezing in actie

Het weekend van 3 en 4 oktober 2015 gaf meester [Shen Zhengyu](#) les in Zeist. Hij is mijn trainer op dit moment in het buqi-systeem (taiji37, qigong en daoyin, Chan meditatie, buqi-healing). Zijn vader [dr. Shen Hongxun](#) heeft dit systeem op grond van zijn kennis in Oosterse en Westerse geneeskunde ontwikkeld. Hij overleed in 2011. Shen Zhengyu en [Shen Jin](#), de dochter van dr. Shen, zetten ieder op eigen wijze het systeem voort. Shen Zhengyu doet dit door tijdens de trainingen qigong-oefeningen in essentie aan te leren. Daardoor kun je deze oefeningen gemakkelijk ook thuis doen. Zo behoud of verbeter je je gezondheid. Ook legt hij zijn kennis vast in boeken over de verschillende daoyin. In detail beschrijft hij daar hoe een oefening moet worden uitgevoerd.



HOE ZIEKTE ONTSTAAT

De visie op ziekte binnen het buqi-systeem is dat ziekte niet zomaar ontstaat. Ziekte ontstaat door langdurig een slechte lichaamshouding aan te nemen en door emotionele overbelasting; de dubbele vicieuze cirkel van ziekte. De slechte lichaamshouding en emotionele overbelasting geven afvalstoffen in je lichaam en ondermijnen het [zelfhelend vermogen](#). Potentiële ziekteverwekkers kun je daardoor niet meer afweren, heftige emoties niet meer verwerken of je herstelt niet meer van een ongeluk. Met oefeningen uit het buqi-systeem, bijvoorbeeld YiJin daoyin, breng je deze afvalstoffen buiten je lichaam. Hierdoor kunnen je lichaam en je geest zich herstellen.

MET QIGONG JE GEZONDHEID HERSTELLEN

In 1999 begon ik mijn professionele training in het buqi-systeem. Ik startte bij Shen Jin met taijiwuxigong (ook een serie van qigong-oefeningen). Ik slikte toen nog vrijwel dagelijks pijnstillers vanwege nekklachten, een restklacht van een ongeluk zeven jaar eerder. Al na het eerste weekend was ik een paar dagen pijnvrij. Heel geleidelijk verdween de pijn uit mijn leven en durfde ik zonder pijnstillers van huis te gaan. Ik herstelde zelfs zo ver dat ik in staat was om taiji met een zwaard te beoefenen en sinds een aantal jaren mag ik ook daarin les geven. En dat doe ik met veel plezier en nog altijd zonder pijn.

RUIMTE

Wat maakt nou dat qigong beoefenen volgens het buqi-systeem ook daadwerkelijk herstel geeft? Tijdens de lessen van dr. Shen werd veelvuldig gesproken over 'lege kracht'. 'Lege kracht' laat zich niet gemakkelijk uitleggen, omdat het vraagt om een ander bewustzijn dan ons dagdagelijkse. Het vraagt om een bewustzijn dat tussen slapen en waken in is. Twee teksten, één uit het Boeddhisme en één uit het Taoïsme, werpen enig licht op wat 'lege kracht' is. De boeddhistische tekst komt uit het 'Het Tibetaanse boek van leven en dood' en is geschreven door Sogyal Rinpoche:

'Dit kun je het beste doen door nauwkeurig een opwelling van vreugde of woede gade te slaan. Als je die opwelling nader bekijkt zal je zien dat er altijd een opening of ruimte is voordat een emotie ontstaat. Dat zwangere moment voordat de energie van emotie de kans krijgt op te komen is een moment van zuiver-gewaar-zijn waarin we, als we het zouden toelaten, een glimp van de ware natuur van de geest kunnen opvangen. Eén ogenblik is de betovering van onwetendheid verbroken; volledig bevrijd van elke drang tot grijpen, lijkt zelfs het idee 'vastklampen' belachelijk en overbodig. Maar in plaats van open te staan voor de 'leegte' van die ruimte, waarin we de gelukzaligheid kunnen ervaren vrij te zijn van enig concept of referentiekader, klampen wij ons vast aan de twijfelachtige zekerheid van het vertrouwde, geruststellende drama van onze emoties voortgestuwd door onze diep ingesleten gewoontes.' (pag. 341)

In de lessen taiji, qigong en meditatie tracht je te verblijven in die ruimte van het zuiver-gewaar-zijn. Beweging komt dan in taiji en qigong niet vanuit het dagdagelijkse denken, maar vanuit intentie. Dát is werken met 'lege kracht'. Zoals in het citaat beschreven, is het lastig om in deze staat te blijven. Telkens neigen we terug te keren naar onze ingesleten gewoontes; al was het maar met de opmerking: 'nu heb ik het' of door te gaan met een beweging terwijl deze je doet verkrampen. Op dat moment ben je weer terug in je normale dagelijkse zijn. Belangrijk in de omschrijving van Sogyal Rinpoche is dat het gelukzaligheid geeft als je in deze staat bent. Deelnemers aan mijn lessen zullen ongetwijfeld herkennen dat ze zich door de lessen blijer voelen. Dit blijft ook steeds meer in het dagelijks leven.

De tweede tekst is heel concreet. Kok Ding legt uit hoe hij runderen slacht. Het komt van de cd 'de volledige geschriften' van Zhuang Zi, een taoïst die leefde van ca. 369 -286 v.Chr.:

'Uw dienaar houdt van Tao en dat gaat verder dan alleen techniek. Toen ik begon met het ontleden van runderen zag ik alleen maar hele runderen voor me en na drie jaar zag ik geen enkel heel rund meer. Vandaag de dag benader ik ze met mijn geest en niet meer met mijn ogen. Mijn zintuigen houden op te functioneren, terwijl mijn geest in actie komt. De natuurlijke structuur volgend geef ik dan een klap op de grote gewrichten. Snijd ik in grote openingen naar de manier waarop het beest in elkaar zit. Zenuwen en spieren, beenderen en gewrichten bieden nooit de minste weerstand; laat staan de grote knoken. Een goede kok neemt eens per jaar een nieuw mes. Dat is snijden. Een klungelige kok wisselt elke maand. Dat is houwen. Het mes van uw dienaar doet hier al 19 jaar dienst en er zijn enkele duizenden runderen mee in stukken gedeeld en toch is het nog zo scherp alsof het pas van de slijpsteen komt. Tussen de geledingen bestaat iet wat ruimte en wat mijn mes betreft, dat heeft geen omvang. Als je met iets dat geen omvang heeft binnendringt in waar ruimte is, dan kun je het mes lekker vrij rond bewegen, want dan is er beslist plaats ten over. Daarom gebruik ik dit mes al 19 jaar en is het nog net zo scherp alsof het net geslepen is.' (cd2 track2)

Wat Kok Ding beschrijft is dat tussen spieren, pezen en in gewrichten ruimte is. In die ruimte kan hij met een mes ronddraaien. Het is déze ruimte die je in taiji en qigong zoekt. Deze ruimte is er als je het midden vindt tussen tegengestelden in jezelf:

tussen voor en achter
tussen strekken en ontspannen
tussen inademen en uitademen.

In dat midden is je geest rustig en je energie stroomt optimaal door je lichaam. Het zelfhelend vermogen kan dan zijn werk doen.

Misschien vind je de volgende artikelen ook interessant om te lezen:

[Slecht slapen, fluitend verder](#)
[Veerkracht](#)