INKIJKEXEMPLAAR

ZiYou Qigong

VRIJHEID ALS ORIËNTATIE

Frank van Haaren

Een selectie uit de drie basisboeken
www.ZiYouQigong.nl

De ZiYou-reeks

De eerste trilogie — Vrijheid als oriëntatie

Vrijheid is in deze trilogie geen toestand
die we moeten bereiken.

Zij is een oriëntatie.

Een manier om steeds opnieuw te onderzoeken
wat er in ons gebeurt
en welke beweging daarin mogelijk wordt.

De drie boeken benaderen diezelfde ervaring
vanuit verschillende ingangen.

Het eerste boek opent het onderzoek.
Het tweede brengt het in beweging.
Het derde kijkt opnieuw naar wat daarin zichtbaar wordt
in lichaam, energie en bewustzijn.

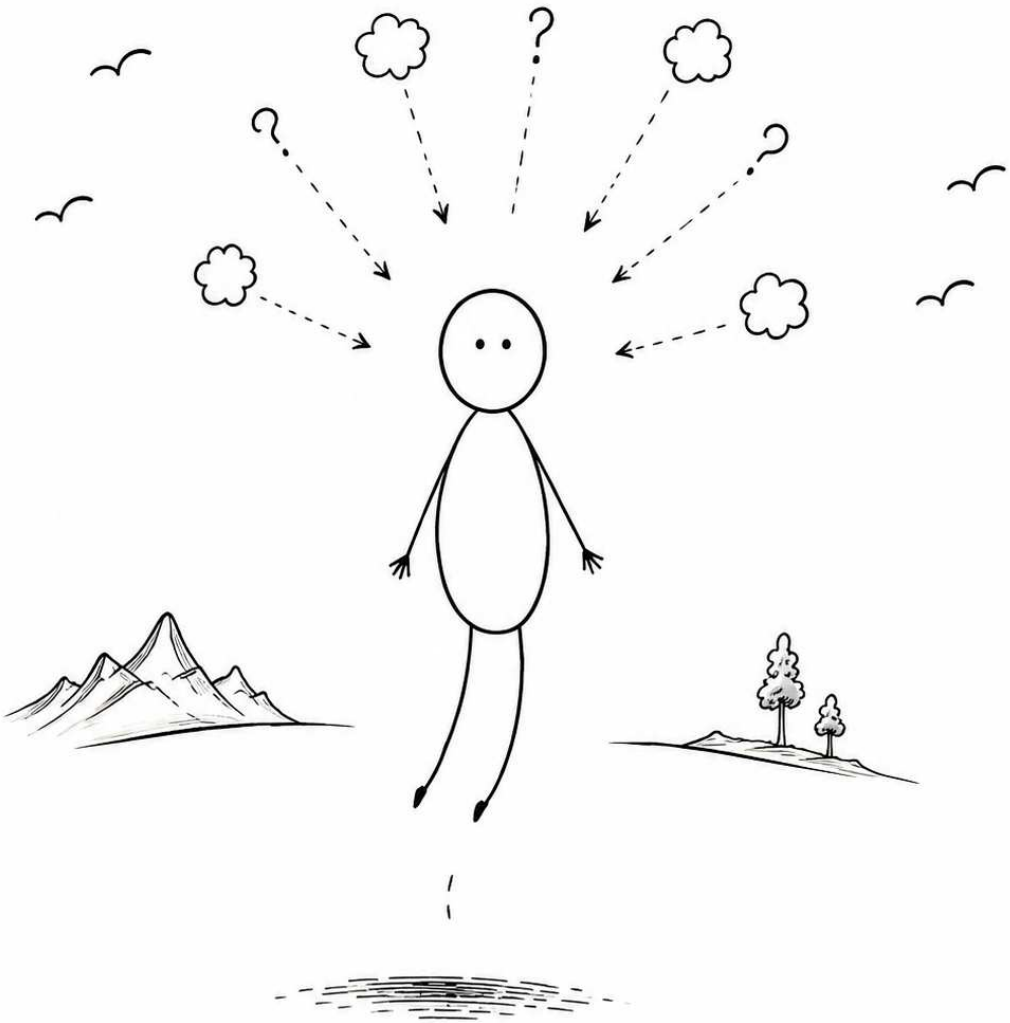
Elk boek kan afzonderlijk worden gelezen.

Samen vormen zij één doorgaande beweging.

1. Hoofd

Bewust worden

van wat er is



Hoofdstuk 1 – Hoofd

Alles wat je ervaart, denkt en bent

Misschien begint vrijheid niet met loslaten.

Misschien begint vrijheid wel met verzamelen.

Niet meteen iets oplossen.
Niet meteen iets veranderen.
Niet meteen rustiger, helderder, liefdevoller of spiritueler willen zijn.

Maar eerst: merken wat er al is.

Dat klinkt eenvoudig, maar dat is het vaak niet.
Veel mensen leven alsof ze voortdurend in reactie zijn op wat er gebeurt.
Een gedachte trekt aan je.
Een geluid stoort.
Een herinnering komt voorbij.
Een blik van iemand doet iets met je.
Je lichaam spant zich aan zonder dat je het doorhebt.
Voor je het weet, bén je al ergens in meegegaan.

Dan leef je niet meer alleen vanuit jezelf.
Dan word je ook geleefd door wat langskomt.

Daarom begint deze weg bij het hoofd.
Niet omdat het hoofd de baas moet zijn, maar omdat het hoofd vaak als eerste volloopt.
Gedachten, indrukken, verhalen, plannen, zorgen, verwachtingen.
Soms ook mooie dingen.
Soms verwondering.
Soms een idee dat oplicht als een vonk.
Maar ook dat moet eerst opgemerkt worden.

In ZiYou Qigong is dit het eerste gebaar:
verzamel alles wat je ervaart, denkt en bent.

Dat verzamelen is geen analyse.
Het is geen therapeutisch graven.

Het is eerder alsof je in een kamer het licht aandoet.

O ja.
Dít is er allemaal.

Een gedachte hoeft niet meteen waar te zijn om opgemerkt te worden.
Een spanning hoeft niet meteen opgelost te worden om serieus genomen te worden.
Een verwarring hoeft niet weg om ruimte te krijgen.

Soms is dat al een ommekeer.

Dat je niet langer midden in de verwarring zit,
maar de verwarring begint te zien.

Dat je niet langer alleen denkt,
maar ook merkt dát je denkt.

Dat je niet samenvalt met het verhaal,
maar het verhaal even voor je ziet liggen.

In mijn eigen weg was dat vaak het begin van beweging.
Niet een groot inzicht.
Niet een verlossend antwoord.
Maar een moment waarop ik ineens merkte:
ik bén al in beweging.
Mijn aandacht is al ergens naartoe gegaan.
Mijn gedachten zijn al iets aan het verzamelen.
Mijn systeem is al bezig.

Dan is de vraag niet meer:
hoe kom ik ergens anders?

Maar eerst:
waar ben ik nu?

Dat is een veel eerlijkere vraag.

Misschien ben je onrustig.
Misschien moe.

Misschien boos.
Misschien vol plannen.
Misschien vaag.
Misschien juist heel helder.
Misschien voel je niks bijzonders en denk je dat dit hoofdstuk niet over jou gaat.

Ook dat hoort erbij.

Alles wat je opmerkt, is materiaal.
Niet om tegen jezelf te gebruiken,
maar om mee te beginnen.

Dat is ook waarom ik hier niet start met de vijf elementen, de meridianen of grote theorieën.
Eerst moet er iets veel eenvoudigers gebeuren:
je moet weer aanwezig raken bij wat er al in jou beweegt.

Soms helpt het om ergens naar te kijken.

Naar een boom.
Een muur.
Een hand.
De lucht.
Of gewoon naar de ruimte voor je.

Niet om daar iets van te vinden,
maar om te merken wat er in jou gebeurt terwijl je kijkt.

Er verschijnt bijna altijd iets.
Een oordeel.
Een herinnering.
Een gevoelskleur.
Een afleiding.
Een impuls om door te gaan naar het volgende.

Dat is niet storend.
Dat is de oefening.

Je hoofd laat zien hoe het leeft.

En hoe eerlijker je dat leert zien,
hoe minder je erdoor beheerst hoeft te worden.

Er is nog iets.

Het hoofd heeft de neiging om snel betekenis te geven.
Dat is nuttig.
Maar het is niet altijd waar.
Soms is een gedachte alleen maar een eerste vorm.
Een eerste vonk.
Een eerste ordening van iets dat nog dieper wil zakken.

Daarom hoeft dit hoofdstuk nog niet uit te komen op waarheid.
Alleen op aanwezigheid.

Opmerken is voorlopig genoeg.

Niet iedereen is vrij met zijn energie, de hele tijd.
Soms ben je gewoon boos of verdrietig.
Soms heb je haast, de hele dag.
Soms zijn andere mensen stom.
Soms doet je lichaam niet wat je wilt.
Of is je leven gewoon even niet leuk.

Dan helpt het niet om meteen groter te denken dan je bent.

Dan helpt het om te beginnen waar je bent.

Bij het hoofd.
Bij wat zich verzameld heeft.
Bij wat aandacht vraagt.

En misschien merk je dan iets wonderlijks.

Dat zodra je werkelijk kijkt,
er al een klein beetje ruimte ontstaat.

Niet omdat het probleem weg is.
Maar omdat jij er nu ook bent.

Oefening — Verzamel wat er is

Ga zitten of staan.
Kijk naar iets eenvoudigs in de ruimte.

Laat je blik daar zacht rusten.

Merk dan op:
wat denk ik?
wat zie ik?
wat gebeurt er in mijn aandacht?

Probeer niets te veranderen.

Verzamel alleen.

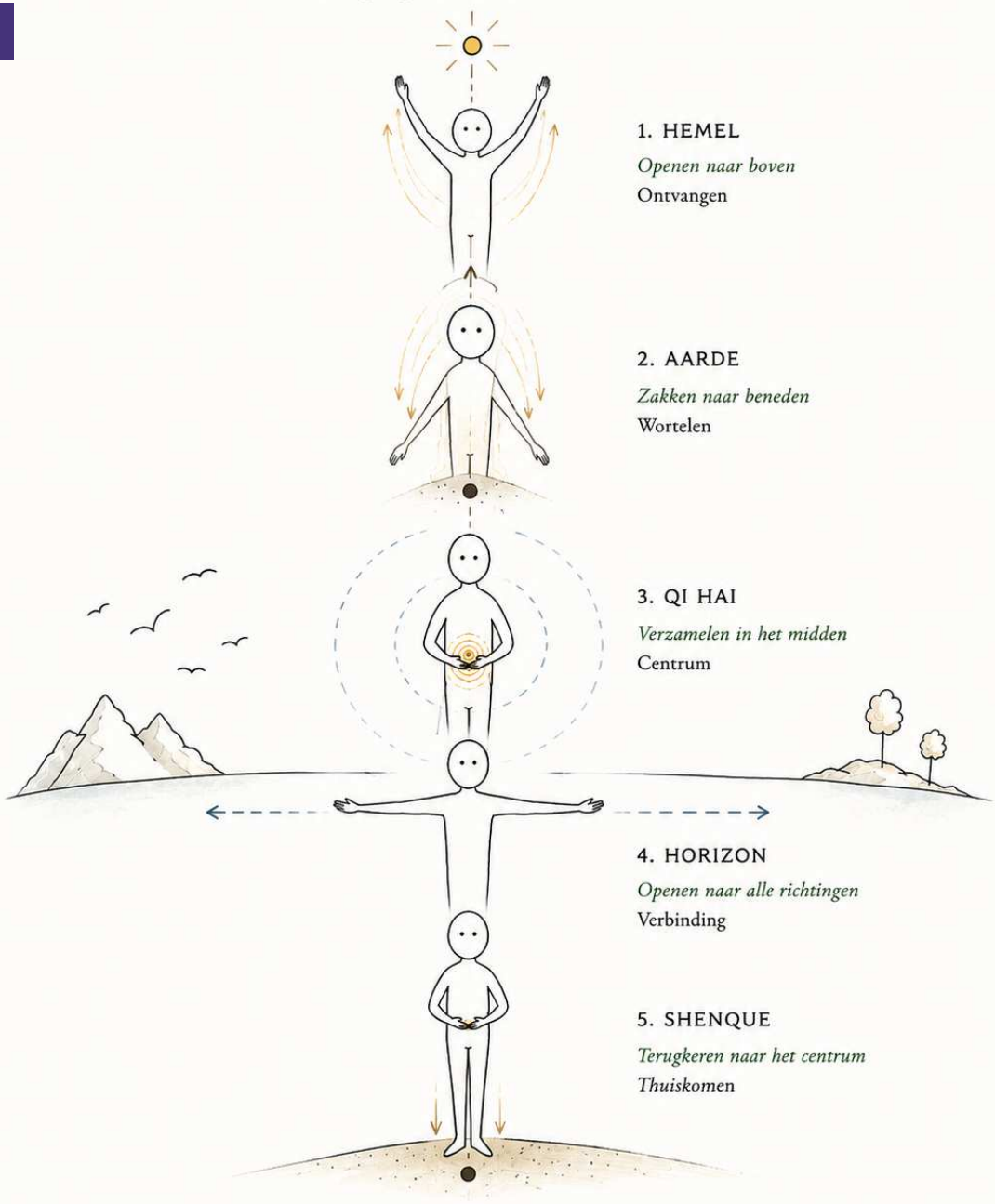
Alsof je met open handen opvangt
wat zich toch al aandient.

Blijf daar drie ademhalingen bij.

Meer hoeft niet.

De Hemel–Aarde–Horizon-beweging (HAH)

De beweging die alles met elkaar verbindt



1. HEMEL

Openen naar boven

Ontvangen

2. AARDE

Zakken naar beneden

Wortelen

3. QI HAI

Verzamelen in het midden

Centrum

4. HORIZON

Openen naar alle richtingen

Verbinding

5. SHENQUE

Terugkeren naar het centrum

Thuiskomen

Van hemel naar aarde. Van centrum naar alle richtingen. En weer terug naar het midden.
Een cyclus van openen, verbinden en thuiskomen.

De Hemel–Aarde–Horizon-beweging

Oriënteer je tussen Hemel, Aarde en Horizon

Begin ontspannen rechtop te staan.

Voel de voeten op de grond.
Voel de ruimte om je heen.
Laat de ademhaling rustig zijn.

1. Hemel

Van binnenuit openen de armen zich.
Niet vanuit de handen,
maar vanuit het lichaam.

De schouders openen.
De armen worden licht.
Via de zijkanten stijgen de armen omhoog.

Terwijl de armen omhoog bewegen, opent zich niet alleen de ruimte links en rechts, maar ook vóór en achter je.
Alsof de hele ruimte zich opent richting de hemel.
Wanneer de armen boven zijn aangekomen, ontstaat een moment van rust.

2. Aarde

Vanuit dit hoogste punt zakken eerst de schouderbladen.
Daarna volgen de ellebogen.
De aandacht beweegt van boven naar beneden.
Van hemel naar aarde.

Niet duwen,
maar laten zakken.

De beweging daalt door het lichaam naar beneden.
De aandacht volgt, tot diep in de aarde.
Daar vindt zij grond.
Alsof de wortels van een boom zich verbinden met de diepte onder je.

3. QiHai

Vanuit deze diepte ontstaat opnieuw beweging.
Van binnenuit.
De verbinding wordt gelegd met de onderbuik, ter hoogte van QiHai.

De handen bewegen omhoog en komen voor de onderbuik.
Niet als een eindpunt,
maar als een verzamelpunt.
De beweging kan even rusten in het midden.

4. Horizon

Vanuit de onderbuik opent de beweging zich opnieuw.
Eerst bewegen de schouders.
Daarna de armen.
Daarna de handen.

De aandacht beweegt naar achteren.
Richting de horizon achter je.
De middelvingers geven de richting aan.
Alsof de armen de ruimte achter het lichaam aanraken.

Vervolgens bewegen de armen via de zijkanten weer naar voren.
Je neemt de horizon links, rechts, vóór en achter mee in de beweging.
De ruimte om je heen wordt onderdeel van je ervaring.

5. Shenque

Tot slot verzamelt alles zich opnieuw.
De handen bewegen naar de buik.
De handpalmen rusten op Shenque, ter hoogte van de navel.
De beweging keert terug naar het centrum.

Hemel.
Aarde.
Horizon.

Alles komt samen in het midden.
Daar hoeft niets meer te gebeuren.
Alleen aanwezig zijn.

Hemel – Aarde – Horizon

Oriënteer je tussen Hemel, Aarde en Horizon























Verdieping

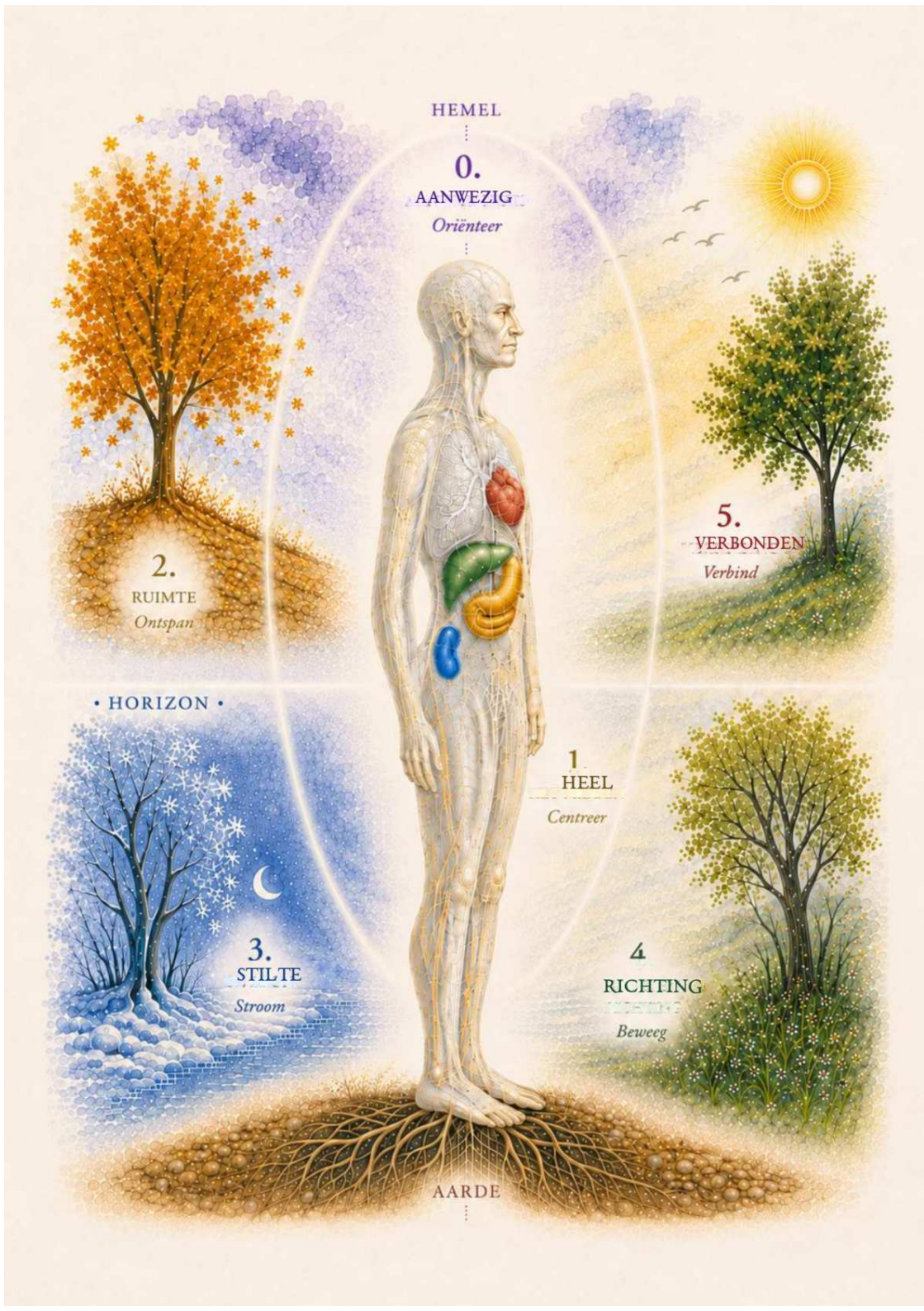
Voordat we ergens heen kunnen bewegen, helpt het om te weten waar we zijn.

Veel spanning ontstaat niet doordat er iets mis is, maar doordat onze aandacht overal tegelijk probeert te zijn.

Bij gisteren.
Bij morgen.
Bij andere mensen.
Bij dingen die nog moeten gebeuren.

De Hemel–Aarde–Horizon-beweging nodigt uit om je opnieuw te oriënteren.
Waar ben ik?
Niet als gedachte.
Maar als ervaring.

Hier.
Tussen hemel en aarde.
Omgeven door de horizon.
Misschien verandert er niets.
Misschien verandert juist alles.


HEMEL
0.
AANWEZIG
Oriënteer
2.
RUIMTE
Ontspan
5.
VERBONDEN
Verbind
• HORIZON •
1
HEEL
Centreer
3.
STILTE
Stroom
4
RICHTING
Beweeg
AARDE

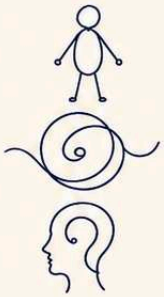
ORIËNTATIE

HOE KUN JE DIT BOEK GEBRUIKEN?

Je kunt dit boek van begin tot eind lezen,
maar je kunt ook beginnen bij een seizoen, een ervaring,
een lichamelijk ingang of een vraag die op dit moment leeft.
De afbeelding links is de kaart van dit boek.

DE KAART VAN DIT BOEK

0	Aanwezig	—	*Oriënteer*
1	Heel	—	*Centreer*
2	Ruimte	—	*Ontspan*
3	Stilte	—	*Stroom*
4	Richting	—	*Beweeg*
5	Verbonden	—	*Verbind*



DRIE PERSPECTIEVEN

Lichaam — wat gebeurt er in mijn houding, vorm en beweging?

Energie — wat stroomt, opent, verzamelt of stokt?

Bewustzijn — welke gedachten, gevoelens en betekenissen worden zichtbaar?

IEDER HOOFDSTUK VOLGT DEZELFDE BEWEGING

Herkennen — Waarnemen — Volgen — Onderzoeken — Overzien — Oefenen en integreren

Welke ingang of welk perspectief je ook kiest,
uiteindelijk keer je terug naar dezelfde vraag:

Wat gebeurt er hier, nu, in mij?

Drie perspectieven

Dezelfde ervaring kan vanuit verschillende perspectieven worden onderzocht.

Vanuit het lichaam onderzoeken we wat zich toont in houding, beweging, ademhaling en lichamelijke processen.
Vanuit energie onderzoeken we wat stroomt, opent, verzamelt of stokt.
Vanuit bewustzijn onderzoeken we welke gedachten, gevoelens en betekenissen zichtbaar worden.

Het zijn geen drie verschillende werkelijkheden.
Het zijn drie manieren waarop dezelfde menselijke ervaring zich aan ons kan laten zien.

Zoals hetzelfde water zich afhankelijk van de omstandigheden kan tonen als ijs, water of damp, zo kan ook één menselijke ervaring zich op verschillende manieren aan ons laten zien: als lichaam, energie en bewustzijn.

In dit boek onderzoeken we die verschillende verschijningsvormen niet om ze van elkaar te scheiden, maar om hun onderlinge samenhang beter te leren verstaan.

Kijken naar wat er gebeurt

In dit boek gebruik ik soms woorden als anatomie, fysiologie en pathologie.

Anatomie helpt mij kijken naar de fysieke werkelijkheid van mijn ervaring.
Welke delen van mijn lichaam spelen mee?
Waar voel ik steun, spanning, ruimte of beweging?

Fysiologie stelt een andere vraag:
hoe werkt en beweegt dit geheel?
Hoe ademt, reguleert, verwerkt en herstelt mijn lichaam?
En wat herken ik daarvan in de beweging van mijn energie en mijn ervaring?

Pathologie begint vaak precies daar
waar iets niet meer vanzelf gaat.
Wanneer ik pijn krijg.
Moe word.
Blijf vasthouden.

Onrustig word.
Vastloop.
Of anders reageer dan ik had verwacht.

Juist daar ontstaat vaak de vraag:
Wat gebeurt er in mij?

Niet alleen om te ontdekken wat er mis is,
maar om te onderzoeken wat deze ervaring mij laat zien.
In mijn lichaam.
In mijn energie.
In mijn bewustzijn.

Zo wordt ook verstoring onderdeel van het onderzoek.
Niet als tegenstelling tot vrijheid,
maar als een plek van waaruit ik mij opnieuw kan oriënteren.

Vrijheid als oriëntatie

Lichaam, energie en bewustzijn zijn niet alleen drie manieren om onze ervaring te onderzoeken.
In alle drie kan ook een beweging naar vrijheid zichtbaar worden.

In het lichaam kan vrijheid verschijnen als meer mogelijkheden om te dragen, te bewegen en van richting te veranderen.
In energie als ruimte om te stromen, te verzamelen, te zakken, te openen of los te laten.
In bewustzijn als ruimte om waar te nemen zonder alles onmiddellijk te hoeven oplossen, volgen of controleren.

Vrijheid is daarbij geen toestand die we moeten bereiken.
Zij is een oriëntatie.
Een oriëntatie van lichaam, energie en bewustzijn.

Steeds opnieuw kunnen we onderzoeken:
Waar wordt in mijn ervaring meer vrijheid mogelijk?