

Qi-Flow en de kunst van het dobberen

Dobberen; het langzaam op en neer bewegen; deinen op kalme golven, schommelen en spelevaren

Afgelopen mei mocht ik een workshop verzorgen op het jaarlijkse Yogacongres van de Vereniging Yogadocenten Nederland (VYN) in Elspeet. Ik was als yogadocent uitgenodigd om te etaleren hoe mijn ervaring met Qigong een verrijking van de yogales is geworden.

Al jaren ben ik gefascineerd door deze op het eerste oog eenvoudige, laagdrempelige, rustige manier van bewegen. Ik hou van de schoonheid in de vloeiende, organische lijnen en geniet van de diepe, energetische uitwerking van deze Chinese bewegingsleer. De poëtische benamingen van de oefeningen als; ‘de wilg waait mee met de wind’, ‘bewonder de maan’ en ‘zoek een naald op de bodem van de zee’ inspireren me steeds weer.

Bij mijn cursisten merk ik een groeiende behoefte aan zachte, meditatieve bewegingen waarin ze niet stil hoeven zijn maar in hun eigen ritme mogen meebewegen. Geen grenzen hoeven te verleggen; maar in de ruimte net voor de grens mogen verzachten.

Terugkeren naar de oorspronkelijke staat van zijn

Wie zich verdiept in de Chinese bewegingsleer zal ook in aanraking komen met het daar achterliggende gedachtegoed; het Taoïsme. Geen religie maar een oefenweg waarbij natuurlijke processen zoveel mogelijk gevolgd worden. Een ‘terugkeer’ naar de oorspronkelijke, pure staat van zijn. Velen van jullie zullen wel eens gehoord hebben van de Tao Te Thing, maar daarnaast bestaan er nog twee belangrijke grondteksten; de Liezi en de Zhuangzi.

In een vertaling van de de Zhuangzi** kwam ik ‘dobberen’ tegen als een levenshouding of levenskunst gedefinieerd als; *‘een zich in grondeloos vertrouwen laten dragen door de steeds wisselende dynamiek van het leven als onophoudelijke transformatie, en juist hieruit de kracht putten om per situatie te doen wat nodig is’.***

In het westerse denken wordt dit ‘stuurloos’ meebewegen vaak geïnterpreteerd als passief en dat staat haaks op het idee dat het leven maakbaar is. Dobberen vraagt echter om een groot vertrouwen in het leven en creëert zo de ruimte waarin het leven zichzelf mag ontvouwen. Als we de touwtjes wat laten vieren en vanuit vertrouwen mee-dobberen komt er vanzelf een moment waarin we resoneren met de eigen aard. In dit magische moment komt alles samen. Als het gevoel van ‘in je element zijn’ of in je kracht staan het innerlijke kompas wordt dan vormt het levenspad zich vanzelf. Zoals Winnie-de-Poeh het zo mooi verwoordt: *“Als je nu de dingen doet, de dingen die je kan, dan vind je heus de weg vanzelf, en de weg komt achter je aan”.* ***

Beweeg als water

Qi-flow nodigt uit om de gewrichten van het lichaam zacht en open te houden; als poorten waar de qi (levensenergie) zo onbelemmerd mogelijk doorheen kan stromen. Als water; zacht glijdend om de obstakels heen. 'Flow' refereert aan een mentale toestand waarin een persoon volledig opgaat in zijn of haar bezigheden, en daar intens van geniet. Flow is voor mij ook meebewegen met wat er is en waarnemen dat ervaringen steeds veranderen, wat naadloos aansluit bij het Taoïstische wereldbeeld waarin 'niets wat een begin heeft zonder einde is'. De kunst is om als water mee te bewegen; in een vaas staat het stil, als het vriest wordt het hard en als het weer vloeibaar wordt stroomt het altijd naar het laagste (nederigste) punt om uiteindelijk op te gaan in de oceaan. *'Je hoeft de rivier niet te duwen, ze stroomt vanzelf'*. *

Overgave aan het niet-weten

De tweede keer dat ik met dobberen in aanraking kwam was tijdens een online Vidya**** meditatie cursus. Een krachtige methode om voorbij de woorden te komen en verbinding te maken met tijdloze, universele kennis. Dobberen is hier een houding van innerlijk schouwen vanuit een neutrale positie en de vraag te blijven leven. Een antwoord vinden op een vraag stopt immers de stroom van energie. Blijven dobberen daarentegen, blijven kijken naar de vraag achter de vraag opent het bewustzijn en houdt de energie stromend. Zo wordt dobberen ook een overgave aan het 'niet weten' en ontstaat er een intieme ruimte waarin verwondering kan groeien. *'In de wereld van kennis voegen we elke dag iets toe, in de wereld van Tao laat men iedere dag iets los'*. *

Van doen naar niet doen

Als yogadocent ben ik me bewust van de kracht van de woorden die ik gebruikt; woorden kunnen een ervaring teniet doen of intenser maken. Woorden kunnen beelden oproepen; gevoelens losmaken en zo het innerlijke landschap blootleggen.

Om een voorbeeld te geven uit de praktijk; onlangs mocht ik een yogales geven waarin het woord voelen is vervangen door het woord ontvangen. Dus niet: "Voel de aarde onder het zitvlak", wat een activiteit is, maar "Ontvang de informatie vanuit het zitvlak. Laat de tintelingen, de temperatuur, etcetera maar naar jou als bewoner van dit lichaam toekomen." Dat lijkt misschien een klein verschil maar opent de houding van ontvankelijkheid; van doen naar niet-doen (Wu-Wei).

Ademhaling is een woord dat ik liever niet gebruik; het suggereert immers de activiteit dat de adem 'gehaald' moet worden. De adembeweging of de stroom van de adem benadert het proces beter.

Als een dobberend bootje

De beweging die ik regelmatig in de les aanbied als dobberen is een oefening om de aanhechtingen rond het middenrif te ontspannen, de adem meer ruimte te geven en de brede steun vanuit de rugschaal te ontvangen. Het is ook een uitnodiging om mee te bewegen in een kleine subtiele deining of een grote meeslepende schommel en alles daartussen.

Uitvoering

- Liggend op de rug met opgetrokken knieën naar je buik. Rechterhand op rechterknie en linkerhand op linkerknie; ellebogen breed; vingers wijzen naar binnen.
- Laat het gewicht van de armen zo veel mogelijk aan de benen hangen; dan gaan de knieën vanzelf wat uit elkaar. Als de knieën zover uit elkaar gaan dat de ellebogen bij de uitgangspositie op de grond rusten kan het kruisen van de enkels er voor zorgen dat er meer schommelruimte ontstaat.
- Laat jezelf dan uitademend innerlijk zinken in de brede schaal van de rug.
- Stel je voor dat de schaal van de rug als de romp van een boot zich laat dragen op het water door kalme golven.
- Rol dan zacht een beetje opzij; de ene kant op en terug over het midden de andere kant op in een kleine schommelbeweging. Als een dobberend bootje wieg je heen en weer. Je doet zo min mogelijk maar blijft in beweging. Je hoeft nergens heen, er is niets te bereiken, je dobert wat op de kleine golven. Meer en meer mag je het dobberen gaan ontvangen; de overgave toelaten. Het hoofd mag meer rollen of tegengesteld rollen.
- Deze ontspannen beweging opent de weg naar het oorspronkelijke ontspannen zelf.



Vanuit moeiteloosheid

In de ruim vijftien jaar dat ik het vak yogadocent uitoefen heb ik het belang van ontspanning steeds meer leren inzien. Ontspannen als activiteit begint bij het uitnodigen van de aandacht in die delen van het lichaam waar spanning zich laat voelen. Alleen daar waar het bewustzijn is kun je beginnen met de spanning waar te nemen en ontspanning uit te nodigen.

Merk maar op wat er verandert, als u lezer, op dit moment uw ogen niet langer richt op deze woorden, maar de aandacht uitnodigt in het lichaam; in de schouders; in de buik; de warmte van het zitvlak ontvangt...

In de delen waar geen bewustzijn is kan noch de spanning, noch de ontspanning worden waargenomen.

Ontspanning wekt bij ons in het westen nog al eens het beeld op van niks meer doen; als een pudding inzakken.

In het Chinees bestaat de term 'Song' voor de kunst om te ontspannen binnen de lichaamsstructuur en niet meer te doen dan nodig is. Hoe minder je doet; hoe minder qi er verbruikt wordt; hoe minder er aangevuld hoeft te worden. Heel efficiënt dus om vanuit moeiteloosheid te bewegen en niet je best te doen. 'Song' is ook het beeld van het verwijderen van een haarpin om de haren vrij te laten hangen en symbolisch afstand te doen van sociale conventies en verplichtingen; de natuurlijke vrijheid te leven.

Levenskunst

Dobberen is vrij maar vereist wel een lichtheid, lucht, ruimte of leegte om niet naar de bodem te zinken. Tegelijkertijd is er het bewustzijn van de aardse fysieke aanwezigheid in het hier en nu, in het zich laten dragen. Dobberen komt nergens vandaan en gaat nergens naar toe. Dobberen als levenskunst, niet om te doen want het gebeurt al, zelfs de bodem onder onze voeten dobbert al eeuwen moeiteloos mee.

Bronnen

- *Tao te Thing - Lao Zhi
- **Filosofie met de vlinderslag; de maoïstische levenskunst van Zhuangzi - Woei-Lien Chong
- ***Tao van Poeh - Benjamin Hoff
- **** Vidya meditatie; op zoek naar tijdloze, universele kennis - Mehdi Jiwa

Desi Angevaere is opgeleid tot beeldend kunstenaar en heeft een eigen Flowyoga-praktijk in Utrecht. Daarnaast verzorgt ze regelmatig bijscholingen voor de yogadocentenopleiding Samsara. Meer informatie op www.flowyoga.nl en www.samsara.nl

