

# Zinkend in het geploegde veld

Over het dantian in taijiquan en qigong

Deel 2 en 3

ZOALS IN HET EERSTE DEEL VERMELD, WORDT DE PLAATS VAN HET DANTIAN DOOR SOMMIGEN RELATIEF EXACT BESCHREVEN (BIJVOORBEELD DRIE DUIM ONDER DE NAVEL). BESTUDERING VAN DE ALCHEMISTISCHE BRONNEN MAAKT DUIDELIJK DAT DIT NIET ECHT 'EXACT' IS. ZONDER IN DETAILS TEGAAN IS HET VANZELFSPREKEND DAT WANNEER VERSCHILLENDE BRONNEN OVER VERSCHILLENDE PLAATSEN SPREKEN EN OVER MEER DAN ÉÉN DANTIAN, HET MOEILIJK IS OM EEN EENDUIDIGE LOKALISATIE AAN TE GEVEN.

## 2 De lokalisering, de functies en effecten van het dantian

We kunnen wel regio's aanduiden waar het dantian (of de dantian, meervoud) zich zou(den) bevinden. Als men spreekt over hét dantian, dan is de onderbuik de bedoelde regio. Wanneer men het over drie dantian heeft, dan zijn de regio's: de onderbuik, de borststreek en het bovenste deel van de schedel (de hersenen). In de taoïstische beeldvorming van het lichaam (die voor een deel door de klassieke Chinese geneeswijzen overgenomen werd) bevinden zich in deze regio's zogenaamde 'zeeën' (hai), waarmee men verzamelplaatsen bedoelt. Voor de onderbuik is dat de zee van *qi* (*qihai*),

De onderbuik is de plaats waar de voortplantingsorganen zich bevinden, de plek waar creatie mogelijk wordt

voor de borst de zee van *xue* (*xuehai*, waarbij *xue* bloedvloeistof is) en voor de schedel gaat het om de zee van *sui* (*suihai*; *sui* is vergelijkbaar met merg).<sup>1</sup> De term 'zee' voor deze regio's is ouder dan de aanduiding 'veld(en)'. Ergens in de

loop van geschiedenis van de alchemie is 'veld' echter de belangrijkste aanduiding geworden.<sup>2</sup> Voor de praktijk is het essentieel dat zowel veld als zee termen zijn die niet naar een punt of een kleine plek verwijzen. Ook is het essentieel om deze plaatsen te linken aan de functies die daar zitten. Het functioneren van het lichaam uitleggen vanuit de klassieke Chinese visie is een zeer complex gegeven. Ik probeer het eenvoudig te houden, maar daardoor doe ik de visie gedeeltelijk tekort. De onderbuik is de plaats waar de voortplantingsorganen zich bevinden, de plek waar creatie (van nieuw leven) mogelijk wordt. Maar het is ook de lichamelijke streek van het water, een van de vijf agenten in de theorie van de vijf agenten (*wuxing*: hout, vuur, aarde, metaal, water). In de voort-

<sup>1</sup> *Sui* is gedeeltelijk te begrijpen als 'merg' maar de inhoud van dit karakter is uitgebreider, wat al blijkt uit de aanwezigheid van een zee van *sui* in de hersenen.

<sup>2</sup> Omdat het woord '*dantian*' niet voorkomt in de medische en taoïstische teksten van de Han dynastie (ca. 2e eeuw voor 0 tot ca. 2e eeuw na 0), is het aannemelijk dat het daarna ontstond.



brengende relatie die tussen de vijf agenten bestaat wordt water geproduceerd uit metaal (verwijzend naar o.a. de ademhalingsfunctie). In de borststreek en de schedel bevinden zich de gebieden die tot vuur behoren (verwijzend naar o.a. het hart en de bloedsomloop voor de borst en het bestuur van het lichaam in borst en schedel). De onderbuik en het hoofd worden met elkaar verbonden via het centrum van de romp (de borst- en maagstreek). Hier komt een derde agent om het hoekje kijken: aarde. Deze associëren we met o.a. de eerste verwerkingsprocessen van de spijsvertering in de maagstreek, maar ook met het denken. Aarde is de agent van het centrum in de wuxing theorie, wat betekent dat alle acties en verhoudingen tussen de vijf agenten door het centrum, aarde, heen gebeuren. In de praktijk van de alchemie en het ontwikkelen van de kracht en werking van het dantian is aarde dan ook de bemiddelaar. Anders uitgedrukt: een verandering van het denken staat centraal in het alchemistische

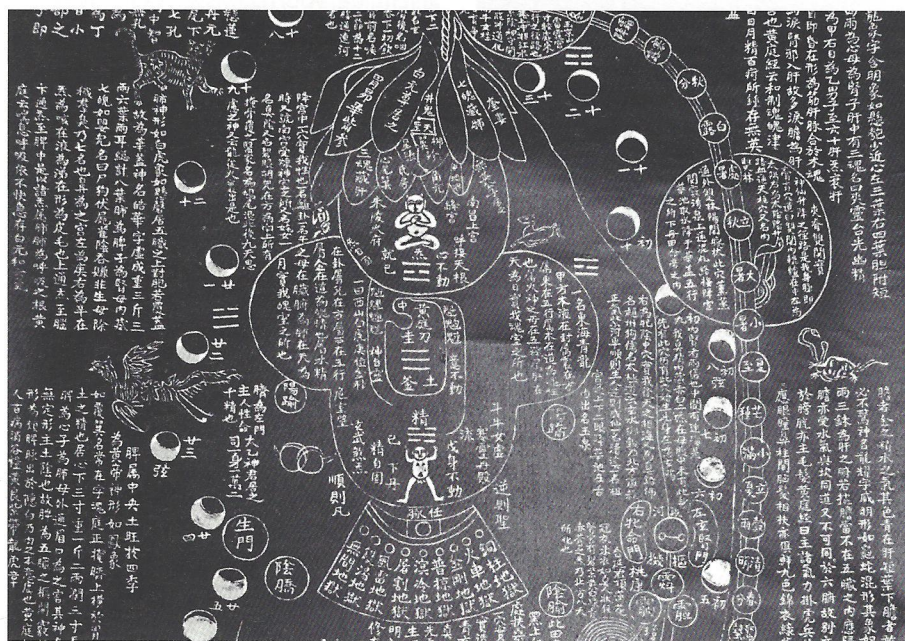
## Centraal in het alchemistische proces staat een verandering van het denken

proces, dat gebruik maakt van de creatieve vermogens in de onderbuik en de bestuurlijke vermogens van het lichaam. De regio's waar deze vermogens zich bevinden zijn de plekken waar de dantian gesitueerd worden.

Tot zover de theorie, maar aangezien alchemie een praktijk is, gaat het hier slechts om achtergrondinformatie. Het gebrek aan duidelijkheid over wat het/de dantian precies is/zijn en waar het/ze zich bevind(t)en, heeft vooral te maken met de manier waarop de alchemie onderwezen wordt: in de praktijk!<sup>3</sup> Het is dan ook alleen op basis van training dat we kunnen te weten komen waar en wat

het/de dantian doet/doen.

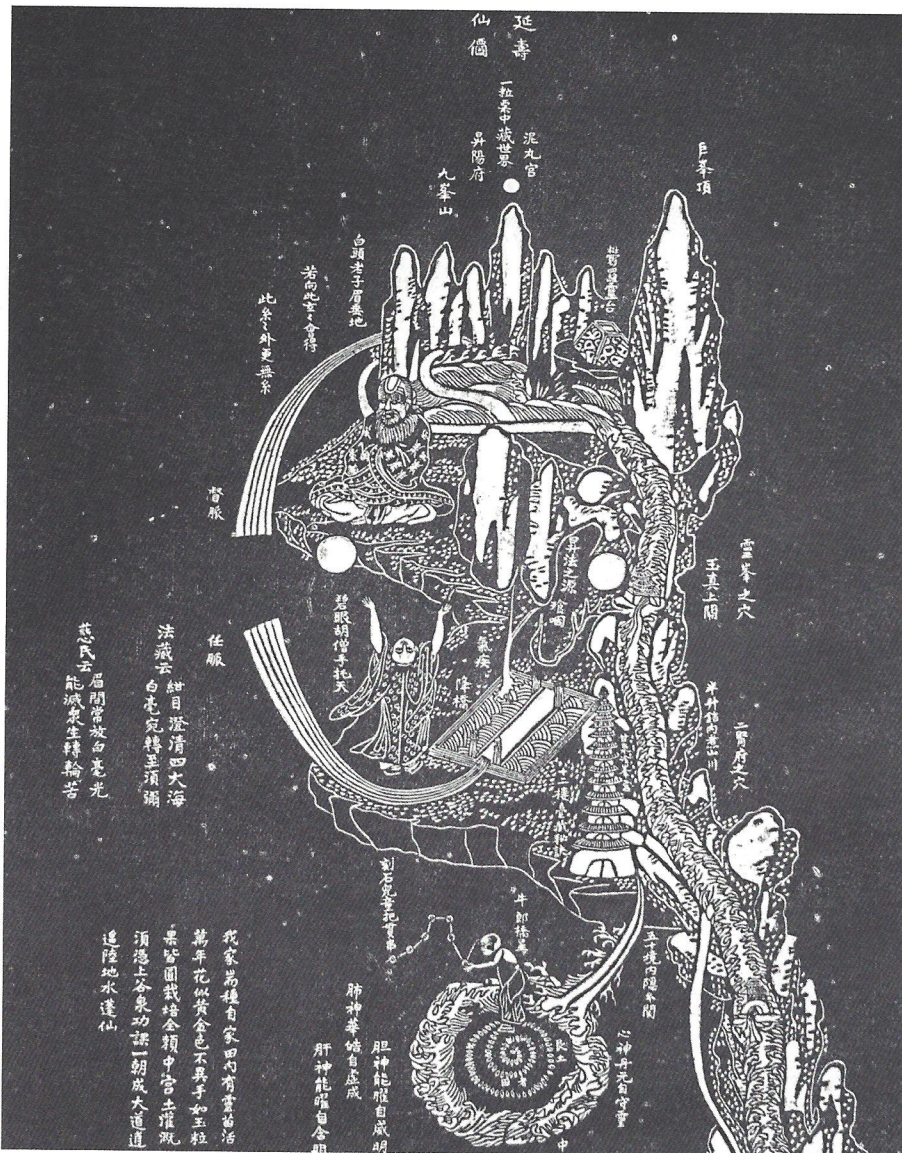
Laten we vertrekken van het gebied in de onderbuik. Dit wordt soms ook 'zheng dantian' of het 'echte dantian' genoemd. Onder invloed van bepaalde soorten training die we in het volgende hoofdstukje zullen beschrijven, ontstaat in deze regio van het lichaam ongewone actie. De meest voorkomende gewaarwordingen zijn hitte, tinteling, draaiende bewegingen en contracties. Deze zijn voor het grootste deel duidelijk te onderscheiden van gewone activiteiten in deze regio (zoals bijvoorbeeld beweging in de darmen, activiteit in de urinewegen). De beoefenaar kan deze waarnemen in de onderbuik en de uitwendige geslachtsorganen, maar de intensiteit en de precieze plaats kunnen telkens weer verschillen.<sup>4</sup> Het hele gebied waar zij plaats vinden is het onderste dantian. Weliswaar zijn er gewone lichaamsdelen zoals de geslachtsorganen bij betrokken, maar er is geen anatomisch dantian. In de alchemistische praktijk dienen deze activiteiten om door verwarming een raffinageproces op gang te brengen. De werking van de geslachtsorganen dient 'omgekeerd' te worden ("Ommekeer is de beweging van Dao", zegt de *Daodejing* of het *Boek van Laozi*).<sup>5</sup> De creatieve vermogens van een alchemist dienen niet om nieuwe mensen te creëren, maar om het lichaam en het leven (van het individu en de grote kosmos) te vernieuwen. Dit heet 'lian jing hua qi' (de jing-essentie raffineren tot qi) en de verschijnselen in het dantian zijn de bewijzen dat dit aan de gang is. Deze uit jing gecreëerde qi is warm van natuur en gaat daardoor stijgen en zo ontstaan effecten in de hogere delen van het lichaam. Tijdens dit proces blijft de qi verder geraffineerd worden en worden de verschijnselen subtieler, meer waarneembaar als psychisch-emotionele veranderingen. Dat heet dan 'lian qi hua shen', de raffinage van qi in shen (veranderde psychisch-emotionele activiteiten van het lichaam). Op weg naar boven kan de warme, transformerende qi verschijnselen van druk, warmte en beweging veroorzaken in de wervelkolom, de hart-, longen- en maagstreek. Wanneer deze speciale shen gevormd wordt, ont-



HET CENTRUM EN DE ONTWIKKELING VAN HET EMBRYO. HET ALCHEMISTISCHE PROCES WORDT OOK BESCHREVEN ALS EEN ZWANGERSCHAP, WAARBIJ EEN EMBRYO ONTSTAAT IN HET DANTIAN IN DE ONDERBUIK. DIT EMBRYO GROEIT EN RIJST NAAR DE SCHEDEL, WAAR DE GEBOORTE PLAATS HEEFT. DETAIL VAN DE XIUZHEN TU, DE AFBEELDING VAN HET ONTWIKKELLEN VAN AUTHENTICITEIT, WRIJFPRENT VAN DE STELE UIT DE QING DYNASTIE DIE IN DE BAIYUNGUAN/WITTE WOLKEN TEMPEL IN BEIJING BEWAARD WORDT.

3 Hoewel alchemisten een relatief grote hoeveelheid Chinese alchemistische literatuur geproduceerd hebben, werden/worden de belangrijke concrete aanwijzingen van leraar op leerling doorgegeven en worden deze niet naar buiten gebracht of op schrift gezet.  
 4 Waar een grote gelijkenis met 'normale' activiteit optreedt is in de geslachtsorganen, omdat de activiteit in het onderste dantian o.a. zwelling van de uitwendige organen kan veroorzaken.  
 5 Hoofdstuk 40. Zie ook de vertaling van K. Schipper, *Lao Zi, het boek van de Tao*, Augustus, Amsterdam, p. 103.





DE ZEE VAN SUI VOORGESTELD ALS EEN WATERBEKKEN IN DE SCHEDEL. SUI BEREIKT DEZE ZEE VIA DE WERVELKOLOM, HIER AFGEBEELD ALS EEN BERGRIVIER TUSSEN ROTSSEN (DE WERVELS). DETAIL VAN DE NEIJING TU, DE AFBEELDING VAN DE INWENDIGE WEGEN, WRIJFPRENT VAN DE STELE UIT DE QING DYNASTIE DIE IN DE BAIYUNGUAN/WITTE WOLKEN TEMPEL IN BEIJING BEWAARD WORDT.

staat geleidelijk een grote druk in het hoofd, onder de schedel, alsof deze op barsten staat. Deze druk verdwijnt plots, wanneer de volgende fase plaats heeft: 'lian shen huan xu' (de shen raffineren om hem terug te laten keren naar de leegte). Buiten de drukgevoelens kunnen ook ongewone subtiele bewegingen gevoeld worden in het hoofd en kan de beoefenaar geconfronteerd worden met allerlei vreemde zintuiglijke waarnemingen (visioenen, hallucinaties, geluiden, geuren, ...). Deze waarnemingen nemen toe in de fase van terugkeer naar de leegte tot ze uiteindelijk leiden tot een geïnte-

greerde, constante mogelijkheid om gebruik te maken van diepere inzichten, groter doorzicht, een verhoogde concentratie en intelligentie, een verhoogde weerbaarheid, een stabiele mentale toestand, enz. De alchemist is dan een 'xian' (bergmens of mensberg, een zogenaamde onsterfelijke) geworden, iemand die de beperkingen van het menselijke bestaan en het menselijke lijden kan overschrijden. De xian kan zich bevrijden van zijn persoon: "En als ik geen persoon(lijkheid) heb, wat heb ik dan te lijden?" (*Daodejing*, hoofdstuk 13). Vergelijkend kan ik stellen dat de waar-

## De basistraining voor activering en ontwikkeling van het dantian vereist drie belangrijke voorwaarden: positie, adem, focus

nemingen van 'het' dantian (de onderbuik) veel manifester en groter zijn dan de subtielere waarnemingen van de zogenaamde andere dantian, het middelste (borst- en maagstreek) en bovenste dantian (in de hersenen). Alchemisten stellen dat wat geraffineerd wordt in de training geen vorm heeft en terugkeert tot 'niets' en dat verklaart waarom de effecten uit de hogere niveaus van de training steeds subtieler worden en moeilijker te beschrijven. Dat is op zich allicht de voornaamste reden waarom menig een alchemist het alleen over de onderbuik als dantian heeft.<sup>6</sup>

De alchemistische praktijk is een continue, ver doorgedreven en ver leidende bezigheid, die niet weggelegd is voor de gewone beoefenaar van taijiquan en/of qigong. Toch verwijzen beoefenaars graag naar het dantian. Hieronder ga ik dieper in op wat in de gewone praktijk van deze disciplines aan bod kan komen.

### 3. Het gebruik van het dantian in taijiquan en qigong

Voorwaarden, werkwijzen, effecten en gevaren

Voor ik aanwijzingen geef voor het ontwikkelen van het dantian, wil ik eerst een aantal vaststellingen opsommen.

1. Afgaand op de klassieke teksten en de praktijk van taijiquan en zijn afgeleiden (de van krijgskunst ontdane zogenaamde *taijicao* of *gymnastiek van taiji*) wordt in deze training weinig met het dantian aangevangen. Ik heb diverse meesters

<sup>6</sup> Binnen de Zuidelijke Traditie van de taoïstische alchemie die ik vertegenwoordig, spreken wij ook nog van een uitwendig dantian, maar dat laat ik hier buiten beschouwing.



horen praten over 'het laten zinken van de qi naar het dantian', maar ik heb in meer dan vijfendertig jaar beoefening en onderzoek maar enkelen ontmoet of aan het werk gezien die daar ook een concrete invulling aan konden geven. Diegenen die er graag mysterieus over deden en er eigenlijk niets over wisten waren wel zeer talrijk.

Wanneer we het oudere tekstmateriaal over taijiquan bekijken (de zogenaamde *Klassieke Teksten van Taijiquan*, daterend uit eind negentiende en begin twintigste eeuw)<sup>7</sup> is er eveneens niet verschrikkelijk veel over het gebruik ervan terug te vinden. Samengevat komt het ongeveer neer op het volgende: in de romp zit onderaan een deel dat dantian genoemd kan worden, iets wat een eerste, 'respectabele' hulp in de training is en waarnaartoe je je qi kunt laten zinken.

Wanneer we dan de praktijk en de moderne theorie van taijiquan bestuderen, dan wordt veel vaker over yao (deze term duidt op het lichaamsdeel dat onder de ribben en boven de benen zit) gesproken dan over het dantian. Noch de teksten noch de meeste beoefenaars geven duidelijkheid over welke 'qi' naar het dantian moet. Is het de qi die wij 'adem' noemen? Of is het die waarover de alchemisten het hebben als ze over geraffineerde jing-essentie spreken? Wanneer men het heeft over yao, bedoelt men dan het dantian of de lendenen en/of de heupen? Wel, ik heb het wel vaker 'op mijn heupen gekregen' door het gebrek aan kennis en de desinformatie die in Chinese en Westerse taijiquan kringen aan de orde zijn.

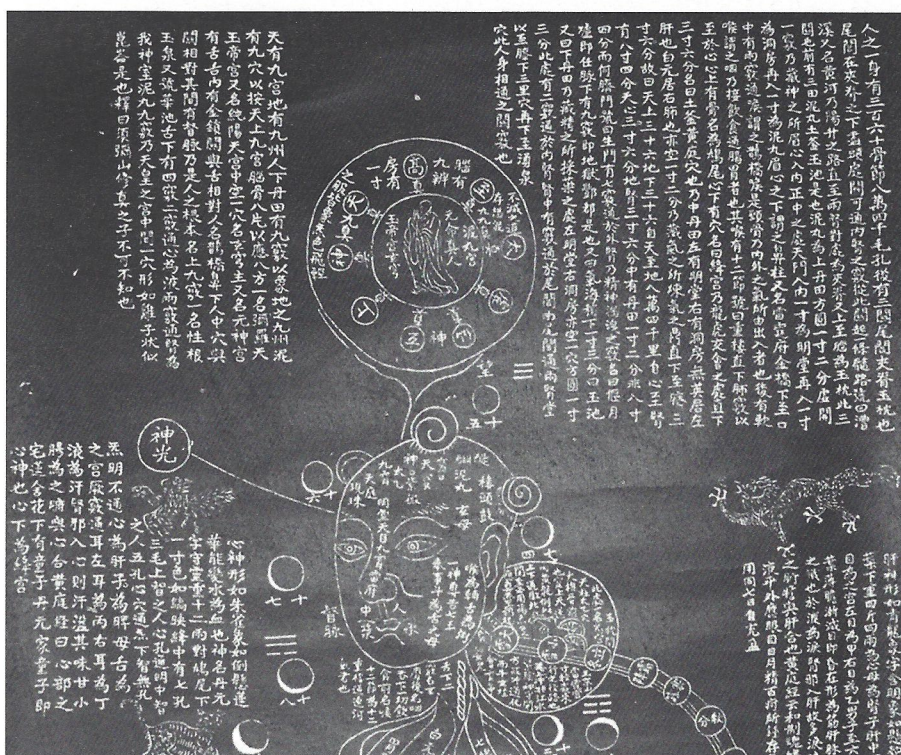
2. Wat men in de krijgskunst taijiquan naar voren schuift als dat wat het verschil met andere (vooral dan zogenaamde 'uitwendige') krijgskunsten uitmaakt, is dat de beoefenaar in staat moet zijn *jìn* (energieën) en *yì* (focus, bewustzijn, voorstellingsvermogen) te gebruiken. In tegenstelling met de schaarse informatie over het dantian, qi en zelfs yi, is er meer informatie over jin beschikbaar. De belangrijkste (schriftelijke) bron van informatie is de tekst over *taijiquan jin*, de energieën van taijiquan, van Chen Yanlin (uit de Yang traditie zoals die

door Tian Zhaolin verspreid werd).<sup>8</sup> In de inleiding van deze tekst worden de (vele soorten) jin duidelijk verbonden met het circuleren van qi en met shen en wordt erop gewezen dat jin, in tegenstelling met li, brute kracht of spierkrachtgebruik, vormloos zijn (wat aan alchemistische praktijken refereert).<sup>9</sup> Anders gezegd, enige kennis van de alchemie lijkt noodzakelijk om jin te ontwikkelen. De moeilijkheid om alchemie goed te bedrijven is dan ook een hinderpaal om jin te leren kennen en te kunnen gebruiken. Gevolg: de meeste beoefenaars gebruiken li in plaats van jin. Yi, zoals bedoeld in taijiquan, is eveneens sterk verwant met de alchemistische praktijk. In de alchemie is yi de bemiddelaar tussen de onderbuik en de hogere regio's van het lichaam, tussen water en vuur. Hij is verbonden met het gebruik van de gedachten en het centrum, aarde. Het gaat om een getrainde focus, een

geraffineerd gebruik van de aandacht en de gedachten, veranderd door de werking van het dantian. Dus zonder alchemistische praktijk is het hanteren van yi niet vanzelfsprekend. Als we 'de qi naar het dantian laten zinken' moeten interpreteren binnen de context van jin- en yi- gebruik in taijiquan, moeten wij het bekijken vanuit een alchemistische oorsprong.

3. Het (onderste) dantian bevindt zich weliswaar in het lagere deel van het zogenaamde yao, maar yao is groter dan het dantian en het gebruik van yao levert niet per se een ontwikkeling van het dantian op.

4. Het is onmogelijk om qigong duidelijk te situeren: er zijn vele trainingen te vinden die men qigong noemt; zij verschillen vaak wezenlijk van elkaar en sommige zijn rechtstreeks afkomstig van



DE GEBOORTE VAN DE AUTHENTIEKE MENS OF HET VOLGROEIDE EMBRYO. DE GEBOORTE GEBEURT VIA DE SCHEDEL EN WORDT GEZIEN ALS HET REALISEREN VAN AUTHENTICITEIT: DE MENS WORDT DOOR DE TRAINING ONTDAAN VAN ALLES WAT HAAR/HEM NIET AUTHENTIEK EN NIET NATUURLIJK MAAKT. DEZE GEBOORTE IS HET BEGIN VAN DE VERDERE ONTWIKKELING, DIE LEIDT TOT DE VERENIGING VAN HET INDIVIDU OF DE MICROKOSMOS MET DE MACROKOSMOS, MET DAO. DETAIL VAN DE XIUZHEN TU.

7 Voor een Nederlandse vertaling van deze klassieke teksten zie: D. Vercammen, *Taijiquan, de klassieke teksttraditie*.  
 8 Zie Vercammen, *Taijiquan en Energie, de Weg van de Minste Weerstand*, China Arts, Antwerpen ([http://www.taoiststudies.org/TAOIST\\_STUDIES\\_WEB/BOOKS\\_-\\_BOEKEN.html](http://www.taoiststudies.org/TAOIST_STUDIES_WEB/BOOKS_-_BOEKEN.html)) voor een Nederlandse vertaling. In dit werk leg ik ook de ontwikkeling, het gebruik en de toepassingsmogelijkheden van jin grondig uit.  
 9 Zie pp. 43-44 in *Taijiquan en Energie*.



alchemistische praktijken, terwijl de meeste in het beste geval gezondheids-gymnastiek en/of meditatiepraktijken genoemd kunnen worden. Qigong is een verzamelnaam die in de vijftiger jaren van vorige eeuw gekozen werd om (uit hun religieuze context losgeweekte) meditatieve en gezondheidspraktijken te benoemen. Om het enigszins hanteerbaar te houden zal ik er in deze tekst dus vanuit gaan dat de lezer/beoefenaar haar/zijn qigong training wil gebruiken om een alchemistische basistraining voor het dantian te realiseren.

*Je leraar dient vooral te benadrukken dat de training niet gaat over het bewegen, maar over het vinden van een diepe rust*



OEFENINGEN ZOALS 'YUNSHOU' (HANDEN ALS WOLKEN BEWEGEN) KUNNEN WORDEN GEBRUIKT OM DE KRACHT VAN HET DRAAIEN VAN HET DANTIAN STERK TE VERGROTEN. WELISWAAR ALLEEN WANNEER BEWEGING/POSITIE, ADEM EN FOCUS OPTIMAAL SAMENWERKEN. FOTO DOOR WU AN.

### **Hoe train je het dantian? Wat zijn de voorwaarden en werkwijzen?**

De basistraining voor activering en ontwikkeling van het dantian vereist drie belangrijke voorwaarden. Zij kunnen samengevat worden in drie kernwoorden: positie, adem, focus.<sup>10</sup> Met 'positie' bedoel ik dat je lichaam in een bepaalde houding gebracht moet worden. De makkelijkste weg om door middel van je positie het dantian te activeren is door middel van staan, hoewel het ook via zitten en zelfs liggen mogelijk is. Je eigen gewicht of de zwaartekracht speelt hier een essentiële rol in. Je houding moet zo zijn dat er druk ontstaat in en meer

bloed vloeit naar de regio waar het dantian zich situeert. Hierdoor neemt de warmte in de onderbuik toe en ontstaat een ontspanningsreactie op de actie die de druk is. De positie moet er ook voor zorgen dat de adem meer ruimte kan innemen in het lichaam en dat is wat 'de qi laten zinken naar het dantian' eigenlijk inhoudt. Belangrijkste voorwaarden daarvoor zijn het verlengen van de onderrug en het ontspannen van de borst- en buikspieren. Dat is het ademwerk in het activeren van het dantian. Het derde element is je focus en, daarmee gepaard gaand, het onder controle brengen van je gedachten. Het is namelijk noodzake-

lijk dat je gedachten verdwijnen of gefocust blijven. Hoe sneller en beter dit gebeurt hoe groter de kans op activering. Een voorbeeldoefening voor een stand: ga staan met voeten op schouderbreedte, buig je benen lichtjes, breng meer gewicht op de voorste helft van je voetzolen, plooi je liezen en zorg dat je heiligbeen loodrecht is ten opzichte van de grond; ontspan je schouders, je borst en je buik (zonder in te zakken); adem rustig in en uit via je neus; vergeet alles, denk nergens aan of, als dit te moeilijk is, focus je aandacht op de onderbuik. De stand zal beweging veroorzaken: in eerste instantie trilling. Laat dit toe.

Wanneer het dantian geactiveerd wordt, zal dit duidelijk zijn: er ontstaat warmte in de onderbuik, trilling die kan overgaan in schudden en schokken van de benen en van de rest van het lichaam en andere bewegingen zoals contracties en kronkelende bewegingen. De ademhaling kan spontaan variaties gaan vertonen: sneller/trager, onrustig, stotend ademen, enz.

Na het activeren moet het dantian gecultiveerd of ontwikkeld worden. Een deel van deze training is regelmatig het staan/zitten/liggen blijven beoefenen. Anderzijds dient de activiteit van deze zone verder gestimuleerd en uitgebreid te worden door bewegingstraining. Samengevat moet men bewegingen maken die de qi doorheen het lichaam leiden. Verschillende vormen van qigong en taijiquan hebben daar verschillende methoden voor en dat moet door een bevoegd leraar in de praktijk aangeleerd worden. Het is zo dat niet om het even welke beweging goed werkt, dat men de juiste volgorde moet gebruiken en dat er problemen kunnen ontstaan (zie hieronder).

### **Welke resultaten kun je verwachten?**

Het belangrijkste doel van het ontwikkelen van het dantian voor beoefenaars van taijiquan en/of qigong is het verhogen van de weerbaarheid van het lichaam: het dantian ligt in dat gebied dat traditioneel in de Chinese geneeswijzen gezien wordt als de plek waar de kracht van het lichaam zich bevindt. Een betere gezondheid en sneller afrekenen met bedreigingen van het lichaam (schadelijke bacteriën, microben, virussen, enz.) zijn

<sup>10</sup> Voor uitgebreide informatie over de alchemistische training van het dantian zie mijn boeken Rechtstreekse Aanwijzingen voor de Vijf Ademhalingen en De Wereld voorbij je Navel (verkrijgbaar via: [http://www.taoiststudies.org/TAOIST\\_STUDIES\\_WEB/BOOKS\\_-\\_BOEKEN.html](http://www.taoiststudies.org/TAOIST_STUDIES_WEB/BOOKS_-_BOEKEN.html)).



daar de evidente gevolgen van. Een tweede potentieel komt tot uiting indien het dantian gebruikt kan worden als de initiator van de bewegingen die men maakt (bijvoorbeeld indien men in taijiquan en qigong vanuit het dantian binnen het yao beweegt); in dit geval gaat men na enige tijd merken dat oefenen (veel) meer energie oplevert dan men verbruikt.

### **Kan het misgaan?**

Het kan inderdaad ook misgaan. In het interview dat ik gegeven heb voor TQT<sup>11</sup> besprak ik een aantal problemen met de zogenaamde spontane bewegingen. Wanneer het dantian actief wordt, ontstaan automatisch spontane bewegingen. De conditie waarin dit gebeurt is een conditie van grote beïnvloedbaarheid, vooral door de leraar en de methode van werken. De leraar moet dus een verantwoordelijk iemand zijn, die het welzijn van de leerling voor ogen

heeft en niet de manipulatie van de leerling omwille van eigen eer en glorie. In het geval dat de spontane bewegingen optreden door eigen experimenteren, moet het duidelijk zijn dat de hitte en de bewegingen van die aard kunnen worden dat ze ondraaglijk en hinderlijk worden (oncontroleerbare willekeurige bewegingen, psychisch-emotionele problemen, ontstekingen, ...).

### **Hoe voorkom je deze problemen?**

Kies je leraar omdat zij/hij grondig geschoold is en duidelijk goede resultaten heeft in haar/zijn eigen training (bijvoorbeeld gezondheid, stabiele persoonlijkheid, heldere taal spreken, alles i.v.m. de praktijk kunnen uitleggen en duiden), veel ervaring heeft met het begeleiden van leerlingen, een grote medische kennis heeft, blijk geeft van bezorgdheid en openheid, niet alleen de leuke zaken aanhaalt en de problemen en gevaren verzwijgt, individuele en algemene in-

structies geeft en dus het vak door en door kent. Je leraar dient vooral te benadrukken dat de training niet gaat over het bewegen, maar over het vinden van een diepe rust.

Ga dus niet doe-het-zelven, omdat je niet weet wat er met je zal gebeuren. Vooral als je persoonlijkheid niet stabiel is, als je gezondheidsproblemen hebt of depressief bent, raad ik sterk af om zonder deskundige begeleiding te oefenen. Laat je dus begeleiden door een hoogst bekwame, goedbedoelende leraar. Deze zijn niet zo talrijk, dus, misschien moet ik het een volgende keer hebben over hoe zo iemand te vinden ...

© 2017 DAN KJ VERCAMMEN  
 PROF. DR. D VERCAMMEN IS OPRICHTER  
 EN HOOFDDOCENT VAN HET CHINA  
 ARTS COLLEGE IN ANTWERPEN  
 WWW.TAOISTSTUDIES.ORG  
 INFO@TAOISTSTUDIES.ORG

<sup>11</sup> Nummer 14, juni 2016.