

Jennifer Raye

IN BALANS MET DE SEIZOENEN

Chinese geneeskunde en ayurveda als
kompas voor gezondheid en vitaliteit

Vertaald door Catalien van Paassen



INHOUD

Voorwoord door Tias Little	9
Inleiding: jij bent natuur	13

DEEL 1: BASISCONCEPTEN

1. Ons subtiele lichaam	29
2. Helen met natuurgeneeskunde	48
3. Het innerlijke pad	66

DEEL 2: DE SEIZOENEN EN DE ELEMENTEN

Lente & het element Hout

4. Lenteroerselen en het element Hout	83
5. Groei en vrije doorstroming	99
6. De creatieve impuls	115

Zomer & het element Vuur

7. Zomerweelde en het element Vuur	133
8. Innerlijke leidraad	147
9. Lege geest, open hart	161

Nazomer & het element Aarde

10. Nazomeroogst en het element Aarde	181
11. Voed je centrum	197
12. Gegronde intenties	215

Herfst & het element Metaal

13. Herfstonthaasting en het element Metaal	233
14. Ademruimte	249
15. Loslaten, binnenlaten	264

Winter & het element Water

16. Winterretraite en het element Water	283
17. Innerlijke kracht	299
18. De diepe rivier van rust	317

Nawoord	333
Dankbetuiging	339
Noten	343
Bibliografie	347
Register	349

VOORWOORD

De wijsheid van het lichaam is onmeetbaar. Als enthousiaste onderzoeker van het lichaam kijk ik met ontzag naar zijn intelligente, subtiële, zichzelf onderhoudende bioritmes. Als 21e-eeuwse yogi ben ik vooral gefascineerd door *embodiment*-oefeningen die mijn adem dieper, mijn ruggengraat soepeler en mijn geest helderder maken. Ik bestudeer bovendien de somatische structuur, de dynamische werking en de genuanceerde autonome ritmes van het lichaam. Op het snelgroeiende gebied van mind-bodygeneeskunde biedt *In balans met de seizoenen* belangrijke inzichten in de complexe ecosfeer van het lichamelijke landschap.

Hoe verder ik vorder op het pad van beoefening en me bezighoud met de zenuwen, darmbeweging, bloedstroom en de cranio-sacrale verbinding, des te meer besef ik dat het lichaam niet alleen onmeetbaar maar uiteindelijk ook onkenbaar is. Geen enkele scan, echo of röntgenfoto kan ooit de subtiële, alomvattende kracht vastleggen die levend weefsel bezielt. Deze onzichtbare kracht, die *qi* en *prana* wordt genoemd, zit in elke synaps en elke hartenklop. Om hem te leren kennen, kijken studenten van de mind-bodygeneeskunde naar de oorspronkelijke Chinese en Indiase teksten. Voor de premoderne geneeskunde uit China en India waren de vijf elementen de basis voor alle fysiologische processen. Maar de Aziatische wetenschappen waren niet de enige die zich het lichaam als een samenstelling van elementen voorstelden. De Griek Hippocrates, die

als de vader van de moderne geneeskunde wordt gezien, geloofde in de vijfde eeuw v.C. dat de belangrijkste biochemische substanties vier 'humoren' waren: water, lucht, aarde en vuur.

Ook Jennifer Ray bewandelt dit pad van natuurgeneeskunde en brengt via de synergie van traditionele Chinese geneeskunde (TCM, *Traditional Chinese Medicine*) en yoga licht en helderheid in de praktijk van de lichaamswijsheid. Wanneer we het over lichaamswijsheid hebben, bedoelen we de onuitwisbare aanwezigheid van prana en qi, een onzichtbare mix van energie en geest. Ik vind het altijd veelzeggend dat er in onze taal geen woord is dat deze bezielende kracht omschrijft. De vertaling die het dichtst in de buurt komt is misschien 'energie', of 'levenskracht', of 'vitale lucht'. Lichaamswijsheid kan in geen enkele formule of beschrijving worden gevat. De wijsheid van deze geneeskunst is ontleend aan de wind, sterren, rivieren en bomen. In de Veda's, de vroegste geschriften uit India, is die rechtstreeks van de goden afkomstig.

Zoals mensen vandaag de dag gebruikmaken van windmolens, zonnepanelen en waterkrachtcentrales, zo benutten beoefenaars van de inwendige wetenschappen van 2500 jaar geleden de kracht van de natuur om hun bioritmes te verbeteren. Yogi's en taoïstische meesters beoefenden hun disciplines in de schaduw van een lommerrijk bos of op de oevers van een ruisende rivier. In de Indiase Veda's worden de goden geschapen uit de pure natuurkrachten – wind, vuur, bliksem en hemel. Bewustzijn en ademhaling worden geboren uit de elementen, en fysieke yoga is bedoeld om je innerlijke wind (*vayu*) aan te boren en je inwendige waterwegen (*nadi's*) te kanaliseren. De elementen zitten ingebouwd in de totemkracht van dieren en dus gaat het bij veel yogahoudingen om vormen uit het dierenrijk, inclusief reptielen, vissen, vogels, insecten en zoogdieren.

Het is heilzaam om een tijdje onder de blote hemel te zitten op plaatsen waar de atmosfeer zuiver en de grond ongecultiveerd is. Zoals de dichter Gary Snyder zei: 'Goede grond is goed omdat er wildernis in zit.' Beoefenaars van de helende kunsten weten ook dat

er wildernis zit in het bloed, de botten en het microbioom van de darmen. Als je op je hoofd staat of acupunctuur krijgt voor je nier- en levermeridiaan versterk je prana en qi. Dat is de basis voor alle genezing en een lang leven.

Ik woon in de woestijn van Santa Fe, in New Mexico, en zoek daar mijn heil in afgelegen zandsteencanyons. Als de wind wegvalt en de stilte me opslokt in zijn weidse aanwezigheid voel ik een soort verbondenheid met de vitale krachten die mij omringen. Ik heb gezelschap van tejuhagedissen, nachtzwaluwen en mahoniestruiken. De eenzaamheid leidt me naar een plaats die ver voorbij een formulering in welke taal dan ook ligt. Maar je hoeft je niet terug te trekken, kilometers van het dichtstbijzijnde stoplicht vandaan, om zo'n innerlijke verbondenheid te kunnen ervaren. Je hoeft alleen maar midden in je appartement je yogamat uit te rollen of op je meditatiekussen te gaan zitten om over de rivieren van de bloedsomloop te reizen, op de wind van je adem te zweven, en zo stevig als graniet in je botten te zitten. Je moet vooral geduldig, bescheiden en ontvankelijk zijn en openstaan voor de wonderlijke aanwezigheid van de oneindigheid.

Wanneer je de tempel van je lichaam betreedt, kom je in de aanwezigheid van iets wat sinds mensenheugenis bestaat. Oefening leidt voor mij niet naar meesterschap maar naar verbondenheid met mysterie. Wanneer ik het heiligdom van mijn lichaam betreed, is het alsof ik een dier in het wild tegenkom. Ik benader het altijd in de eerste plaats op een beleefde, eerbiedige en respectvolle manier. Het inwendige mechanisme – wat dat ook mag zijn – dat het zenuwstelsel reguleert, de suikerspiegel in balans brengt en voor hormonaal evenwicht zorgt, verdient ons diepe ontzag.

We erven allemaal een waakzame aanwezigheid die zo oud is als de coelacanth, de degenkrab en de sterren. Ze is schitterend, onzichtbaar en alomtegenwoordig als lucht, en ze houdt ons bij elkaar, net zoals de zwaartekracht aan onze botten trekt. Elke synaps, elke huidvezel, elke lichaamscel richt zich naar haar onzichtbare aan-

trekkingskracht. Het is alsof er diep vanbinnen een gps-systeem is geïnstalleerd waarop elke hartslag, elke puls georiënteerd is. Je moet onthouden dat niet ‘jij’ leidt, maar de aanwezigheid van een reusachtig ding – ouder, vreemder en wijzer dan jouw tijdgebonden zelf. Elke ademteug en elk gevoel is verbonden met de ‘geest’ van dit inwendige navigatiesysteem. Als we dat volgen, bewandelen we het pad van de voorouders. Of we nu een Zonnegroet of een Cobrahouding doen, acupunctuur ondergaan of de adem vasthouden in pranayama, we richten ons naar het potentieel van deze oerkracht.

In *In balans met de seizoenen* vertelt Jennifer over de diepe synergie van geest, lichaam en qi. Ze biedt nieuwe manieren om te zien, te voelen en het pad naar lichaamswijsheid te ervaren. Heel het boek is doortrokken van de helende bio-energetica van zowel yoga als Chinese geneeskunde. Dit weefsel van TCM en yoga komt niets te vroeg want het zet ons aan om ons opnieuw te oriënteren op de natuurwetten waaraan alle groei en wording onderhevig zijn. Ik weet dat dit weefsel veel vitaliteit, glans en helderheid in je yoga-beoefening zal brengen.

Tias Little

april 2025

Santa Fe, New Mexico

INLEIDING

JIJ BENT NATUUR

'Ook al bezat ik maar een korreltje wijsheid, ik zou de tao volgen, en mijn enige angst zou zijn ervan af te dwalen.'¹

– Daodejing

Het is winter geworden, hier in de bergen. De lariksen in herfsttooi hebben als hoge, gouden pilaren plaatsgemaakt voor grote, zachte sneeuwvlokken, en de lucht lijkt zich eindeloos uit te strekken in tinten blauw en grijs, versmeltend met de horizon. Heel de wereld lijkt in rust, bedekt met een dun laagje glinsterend wit, voor dit moment, tenminste. In het taoïsme (een van de tradities die ten grondslag liggen aan traditionele Chinese geneeskunde of TCM, *Traditional Chinese Medicine*) is de winter de tijd van het jaar die de eigenschappen van water vertoont. Volgens dit systeem is Water het element met de meeste yin-eigenschappen, wat inhoudt dat het donkerder en kouder is, net zoals het seizoen van nacht en sneeuw. Ik had altijd een hekel aan de winter. De kou, de droge lucht deden me verlangen naar warmere, tropische plaatsen. Maar hoewel ik nog steeds kan genieten van een fijne vakantie in een warm klimaat, ben ik gaan inzien dat ook het winterse terugtrekken en het cocoonen er mogen zijn, net zoals alle uitingen van de natuur.

De wijsheid van holistische en natuurgeneeskunde leert ons dat elk seizoen gewoon een expressie of patroon van energie is. Dit

patroon bestaat niet alleen extern in de veranderende luchten en bomen, maar ook inwendig in onze lichaam en onze geest. De grondslag van tradities zoals TCM en ayurveda (de holistische geneeskunde van India en de zuster van de yogaleer) is de erkenning dat mensen niet losstaan van de natuur of daar slechts een afspiegeling van zijn – we zijn natuur. De planten en bomen om ons heen creëren de zuurstof die we inademen, de mineralen uit de aarde vullen onze botten, en we zijn gemaakt van het water uit de oceanen van onze planeet. De oude Chinese taoïsten en Indiase yogi's begrepen dat ons lichaam en onze psyche onlosmakelijk verbonden zijn met een web van interacties en relaties en integraal deel uitmaken van de levende wereld. De lichaam-geest is in feite een microkosmos van de natuur, en de natuur is een macrokosmos van ieder van ons.

Door aandachtige bestudering van de ritmes van de natuur ontdekten oude yogi's, wijzen, zieners en artsen dat ze zelfinzicht konden ontwikkelen en een toestand van balans en harmonie in hun eigen lichaam en geest konden creëren. De intelligentie van de natuur bestaat in elke steen en rivier, in elke zonnestraal, in elk zuchtje wind. De ouden ontdekten dat patronen in de natuur niet alleen van invloed zijn op uitbottende bomen en nestelende vogels, maar ook op ons. De natuur leert ons telkens als we luisteren iets over onszelf. Natuurwetten beïnvloeden onze ademhaling en ons bloed en de beweging in onze geest. Ze bepalen de getijden van de oceanen; de verandering van het licht in de hemel; het rijzen en dalen van ons energieniveau; en zelfs ons vermogen tot spirituele verbinding.

Misschien ben je in deze systemen wat natuurtaal tegengekomen. Als je, bijvoorbeeld, ooit bij een ayurvedische of TCM-arts bent geweest, zal die waarschijnlijk naast meer herkenbare medische terminologie de taal van de natuur hebben gebruikt, in beeld en metafoor, om je aandoening te beschrijven. Zo gebruiken we als we ons verhit voelen door een ontsteking verkoelende remedies

om die hitte te verdrijven. In TCM hebben we het over wind die door de weefsels blaast als er sprake is van trillingen of stuipen, en we weten dat een veeleisende en precieze persoonlijkheid kenmerkend is voor het element Metaal. In ayurveda heeft iemand die zich log of mat voelt misschien te veel Aarde en Water en heeft hij meer Vuur nodig.

Deze concepten klinken misschien exotisch of esoterisch, maar ze beschrijven echte veranderingen en eigenschappen en ze zijn niet minder tastbaar of accuraat dan biomedische termen. Ze gaan simpelweg uit van een opvatting waarin lichaam en geest verbonden zijn met significante natuurlijke fenomenen. Deze oosterse systemen maken geen verschil tussen leven, geneeskunde en natuur. In ons streven naar gezondheid en vitaliteit moeten we balans en een harmonieuze doorstroming koesteren. Dit is een van de redenen waarom taoïsme, TCM, ayurveda en yoga zo goed samengaan. Ze gaan in de basis uit van een vergelijkbare filosofie over balans in je leven, en ze gebruiken de altijd aanwezige taal van de natuur om patronen van welzijn en ziekte te beschrijven. Deze oude wijsheids-tradities leren ons natuurlijke patronen in lichaam en geest te herkennen, gebaseerd op de wetten van de natuur, waardoor we de oorzaak van ons on-gemak kunnen aanpakken. Van daaruit kunnen we werken met voeding, leefstijl, therapieën en zelfzorg om tegemoet te komen aan onze unieke behoeften.

Soms zijn er duidelijke patronen van onbalans en soms zijn die veel subtieler. Zo bezien zijn natuursystemen zowel duidelijk als complex. Dit boek probeert niet die complexe theorieën uit te leggen. Het wil juist benadrukken hoe die theorieën tot leven komen als je de energetische eigenschappen in de natuur en je lichaam en geest gaat herkennen en ermee verbonden raakt. Deze systemen bieden veel zaken die iedereen gemakkelijk en in de praktijk kan toepassen in het dagelijks leven.

De relatie tussen Chinese geneeskunde en ayurveda

Chinese geneeskunde en ayurveda zijn twee van de oudste en verfijndste, consequent vastgelegde en beoefende geneeskundige systemen ter wereld. Ze zijn elegant en verfijnd en zijn na duizenden jaren van testen, trial-and-error en felle discussie onder artsen en wetenschappers nog steeds springlevend dankzij hun nut, toegankelijkheid en effectiviteit. Ze blijven zich ook ontwikkelen. Ik zie dat vaak bij mijn collega's die onderzoek doen in het Westen, en het bleek vele jaren geleden toen ik het voorrecht had stage te lopen in een groot universiteitsziekenhuis in Noordwest-China. Daar ontdekte ik hoe moderne TCM-artsen westerse en oosterse behandelingen combineren tot een geheel nieuw geneeskundig systeem. Patiënten kregen daar zowel farmaceutische medicijnen als kruidentherapieën, naast acupunctuur en andere bijkomende behandelingen als onderdeel van hun behandelplan.

Ayurveda en Chinese geneeskunde begonnen onafhankelijk van elkaar en hun grondbeginselen ontstonden vanuit hun respectievelijke culturen. De filosofie van het taoïsme en confucianisme was van grote invloed op de theorieën van TCM, die gedurende zijn hele ontwikkeling, en nog steeds, wordt geassocieerd met de Chinese cultuur en religie. Aan de andere kant is ayurveda geworteld in Indiase wetenschap en ontstond ze vanuit een combinatie van Samkhya-filosofie en verschillende spirituele yogasystemen. Toch is er ook sterk bewijs dat beoefenaars van TCM, ayurveda en yoga elkaar door vrijwel de hele geschiedenis heen hebben beïnvloed en informatie hebben uitgewisseld. Dit delen van informatie onder spiritueel zoekenden, leraren, artsen en leiders werd mogelijk en bevorderd door vroege reizen langs de Zijderoute. Rond dezelfde tijd ontstond in India het boeddhisme, dat zich over Japan, Tibet, Sri Lanka, Zuidoost-Azië en China verspreidde. Deze uitbreiding van het boeddhisme over de regio had een vermenging van ideeën, theorieën en medische praktijken tot gevolg. Uiteindelijk nam deze uitwis-

seling om verscheidene redenen af, maar pas nadat vele aspecten van TCM, yoga, ayurveda en boeddhisme met elkaar verweven waren geraakt.

Persoonlijk ben ik dankbaar dat ik de studie en de beoefening van deze tradities altijd heb kunnen combineren. Als jongvolwassene heb ik met veel holistische praktijken en helende kunsten geëxperimenteerd. TCM, ayurveda, yoga, boeddhisme, genezende voeding en westerse kruidengeneeskunde vingen mijn aandacht en wezen mij mijn levenspad. Al snel was ik bedolven onder handboeken en werkte ik aan een doctoraat in TCM, terwijl ik ondertussen regelmatig wegglipte om me aan de theorie en praktijk van yoga en boeddhisme te wijden. In het leslokaal onderzocht ik de fascinerende wereld van meridianen, qi (uitgesproken als *tsjie*), acupunctuur en kruidengeneeskunde. Op de yogamat gaf ik me over aan lange stilteraites, *somatic experiencing* en therapeutische beweging. Voor mij was dat de perfecte mix: de holistische modellen van ayurveda, yoga en Chinese geneeskunde, die zo precies en prachtig beschrijven wat veel mensen meemaken en voelen, en daarnaast de beoefening van *somatic movement*, yoga en meditatie – het mysterie van de lichaam-geest, een gevoel van energetisch helen, en de diepe verbondenheid van alle dingen.

Soms krijg ik de vraag 'Waarom combineer je TCM en yoga terwijl yoga al een geneeskundig systeem heeft: de ayurveda?' Ik heb ontdekt dat elk systeem weliswaar een product van zijn eigen cultuur en krachtbron van wijsheid op zichzelf is, maar dat ze heel goed synergetisch samengaan. Ze hebben uiteraard hun verschillen, maar in de basis vullen ze elkaar prachtig aan. In dit boek probeer ik duidelijk te maken hoe je deze rijke mix van tradities kunt toepassen op beweging, meditatie en je dagelijks leven, terwijl je de integriteit van elke wereldbeschouwing eerbiedigt.

Al deze tradities draaien op allerlei manieren om zelfonderzoek, verkenning en begrip om tot een hoger niveau van bewustzijn en inzicht te komen. Het zijn poorten naar het voelen van en werken

met onze innerlijke toestand en doorleefde ervaringen. Ze koesteren ook een sterk gevoel van verantwoordelijkheid voor, en wederkerigheid met, de aarde en alles wat leeft. We leven op talloze manieren in een verstoorde wereld. Onder invloed van vele factoren, waaronder onderdrukking, dominantie en trauma, is de moderne mens vaak losgezongen geraakt – van zichzelf, van elkaar en van de natuur. Het oplossen van onze sociale problematiek en onze milieucrisis, een gigantische taak, is volgens mij niet volledig haalbaar zonder iets te doen aan deze afgescheidenheid. Terwijl de conventionele geneeskunde van nu grondig inzicht heeft in de structuur en de werking van het lichaam, schiet zij tekort in de aanpak van deze groeiende niet-verbondenheid.

Voor ondersteuning en oplossingen moeten we ons allereerst richten op de oude natuursystemen met een lange en beproefde geschiedenis. Ons lichaam, onze geest en de planeet hebben een paradigma nodig dat zowel de helende kracht van natuurgeneeskunde als aandachtige beweging omvat – een paradigma dat ons helpt voelen en begrijpen dat onze lichaam-geest verbonden is met grotere natuurlijke ritmes en een diep gevoel van aanwezigheid en belichaming koestert. Ons lichaam beweegt mee met het ritme van de aarde, synchroon met de natuurwetten. Daarom is het logisch om terug te grijpen op natuurlijke ritmes en holistische modellen willen we onze niet-verbondenheid herstellen. Deze tradities versterken en voeden onze lichamelijkeheid, geven een boost en balans aan ons energetisch systeem, stabiliseren onze geest, verlichten ons spirituele pad en sterken ons om mededogend en dapper te blijven. Zo herinneren ze ons eraan dat we verbonden zijn met de hele wereld en bieden ze ons een soort terugkeer naar iets groters. Ze vormen een toevluchtsoord waar we ons kunnen terugtrekken als we problemen hebben, moe zijn of ons verloren voelen. Natuurgeneeskunde maakt op die manier een diepere relatie met al het leven mogelijk en helpt bij het genezen van de planeet.

Deze tradities zijn een uitnodiging tot openheid en ontzag; ze zijn zelfs een krachtig medicijn voor onze tijd. In de ogen van de oude wijzen, zieners, yogi's en artsen zijn lichaam, geest en het hele universum een onuitputtelijke bron van verwondering en spiritueel mysterie. Of het nu gaat om het idee dat het element Vuur, Aarde of Water door ons bloed en onze botten beweegt, of om het visualiseren van emoties in onze organen: beelden en symbolen helpen ons ons starre begrip van de materiële wereld los te schudden en de dingen in een nieuw licht te zien. Zo'n subtiele kijk op dingen helpt ons voeling te krijgen met het deel van ons wezen waar ruimtelijkheid, frisheid en nieuwsgierigheid huizen. Wanneer we dat kunnen aanboren en die openheid durven vertrouwen, kunnen we gemakkelijker afstappen van onze illusie van controle en zien wat er voorbij de gebruikelijke stroom van het leven zelf ligt – wat taoïsten 'de weg' noemen, of tao.

Wat is de tao?

Tao is een rijk woord met een diepzinnige betekenis waarvoor geen adequate vertaling bestaat. Alles wat we in de materiële wereld ervaren is bijzonder omdat het doordrenkt is met energie van de tao. Het concept tao verwijst naar een pad of route. Het omvat zowel leegte als volheid en is vergelijkbaar met eenheid, harmonie of heelheid. De tao is simpelweg de manier waarop dingen zijn, of de natuurlijke loop van het universum. Elk weertype, elke e-mail, gedachte, stoplicht, ervaring of gevoel drukt deze beweging van de tao uit. Hij vertegenwoordigt een allesomvattende stroom, een schitterend ontstaan van het huidige moment, en is – net als water – krachtig maar meegevend, zelfaanvullend en altijd in beweging.

De eerste regels van de klassieke taoïstische tekst de *Daodejing* (ook geschreven als *Tao Te Ching*) verwijzen naar deze onnoembare kracht: 'De tao die kan worden benoemd is niet de eeuwige tao.'

De naam die kan worden genoemd is niet de eeuwige naam.² In de taoïstische filosofie begint de schepping met dit mysterieuze, centrale, ordenende principe, en uit dit ongrijpbare oerbeginsel komen de tegenpolen yin en yang voort. Vervolgens ontstaat qi uit de spanning tussen yin en yang, die de vijf elementen verder uitdrukt. De tao is leeg en onveranderlijk maar de bron van alle vormen en patronen. Elke vriendschap, schimmel, kunstwerk, lekker maaltje en verbluffend landschap is een uiting van de tao.

De tao blijft voor ons min of meer buiten beeld, maar toch is er een manier om hem te zien. De vele manieren waarop hij zich in de werkelijkheid manifesteert weerspiegelen zijn creativiteit en veranderlijkheid. De tao kun je ervaren via de immer veranderende cycli van de zon en de maan, in de koude wind van een winternacht, in de warme aarde van een omgespitte border in je tuin, in het intense gevoel van een verloren liefde of ondraaglijk verdriet. De filosoof Lao Zi zegt: 'Zij die in alles wat ze doen de tao volgen, worden verenigd met de tao.'³

Gek genoeg stellen we zelden vragen over de natuurwetten die bepalend zijn voor de cycli van de maan, de groei van hoge ceders of het komen en gaan van de seizoenen. Moderne mensen hebben echter nog meer moeite om deze patronen in zichzelf te herkennen. 'Water brengt ons dichterbij de tao,' mijmerde Lao Zi bijna 2500 jaar geleden. De ouden wisten dat we deel uitmaken van een groter patroon – het grote ontvouwen van de tao en het ritme van natuur en tijd. Als we tegen deze natuurlijke stromen in roeien, worden we ziek. Om gezond en vitaal te blijven moeten we onze plaats in de natuur vinden en harmonieus leren omgaan met de immer veranderende stromen van de aarde. Hoewel we bepaalde kenmerken gemeen hebben, verschillen we nog steeds van de nevel van een wolk, de stromende rivier, de besneeuwde bergtop, en van elkaar. We hebben ieder ons eigen pad uit te drukken in dit leven. Onze veelsoortigheid houdt het intelligente systeem van onze kosmos in werking.

De tao volgen betekent dus de natuurlijke en harmonieuze stroom van het leven volgen. Tao beschrijft ook een allesomvattende oerbron die alle dingen bezielt met een unieke natuur, kracht of deugd (*de*). De Chinese klassieken vertellen ons dat wanneer wij in balans zijn en de loop van natuurlijke ritmes volgen, we toegang krijgen tot een vitale of schitterende kracht (*ming de*) en tot een spirituele helderheid van bewustzijn (*shen ming*). Op een basaal niveau voedt een loskoppeling van dit bewustzijn allerlei vormen van onbalans in ons lichaam en onze geest. Maar ieder van ons heeft iets in zich wat open en alert is en waar we bij kunnen. Als we onze eigen, unieke tao volgen in de pas met de tao van de natuur, kunnen we samenwerken met ons spirituele zelf en onze fysieke of mentale toestand, en die mogelijk helen. De essentiële vraag wordt dan ‘Hoe kan ik leven volgens het natuurlijke en harmonieuze patroon, of de tao? Hoe kan ik de uitdrukking van de tao eren en leren me er elk moment door mee te laten voeren?’ Ik zie ernaar uit om in dit boek deze vragen en andere te onderzoeken.

Hoe gebruik je dit boek?

Ik zie dit boek als een reis naar zelfontdekking en zelfbewustzijn. De wijsheidstradities en embodiment-oefeningen waar ik uit put voor deze ontdekkingstocht bieden een elegante en krachtige weg naar het binnenste van ons lichaam, onze geest en ons hart. Ze bieden een gevarieerde en rijke taal om te begrijpen en te beschrijven wat we ontdekken.

Wanneer we deze tradities zorgvuldig met elkaar verweven, hebben we toegang tot vele technieken: yogahoudingen, ademhalings-oefeningen, acupressuurpunten, meditaties en meer. Die helpen ons onze innerlijke en uiterlijke wereld gevoelig waar te nemen en erop te reageren. Dat kan ons leven beter in balans, meer verbonden en vreugdevoller maken. Als we onze eigen onbalans en niet-

verbondenheid aanpakken kunnen we ook vastberaden en ontvankelijk optreden namens onze geteisterde wereld.

Dit boek bestaat uit twee delen. We beginnen in deel 1 met wat basale theorie. Hier leer je de beginselen van de TCM-taal en hoe je via zelfonderzoek onbalans in jezelf kunt ontdekken. We kijken naar hoe de ouden het fysieke en subtiele lichaam, emoties en de geest in kaart brachten, en we staan stil bij een paar basisoefeningen voor belichaamde gezondheid en welzijn.

In deel 2 gaan we het rijk van de vijf elementen binnen. Hier koppelen we Chinese geneeskunde en taoïstische beeldspraak aan yoga- en meditatieoefeningen om een genuanceerd heilzaam systeem te creëren. Hoewel de elementen afhankelijk zijn van elkaar – wat betekent dat ze tegelijkertijd bestaan en ontwikkeld zijn – beginnen we met het element Hout en werken we vervolgens de cirkel van de vijf elementen af, afsluitend met Water.

Elk element in deel 2 heeft drie hoofdstukken. Het eerste hoofdstuk geeft een uitleg van de overkoepelende energie, waarbij seizoensgebonden zorg voor jezelf, voedingsadviezen en fysieke aspecten in het lichaam aan bod komen. Ook gaat het in op de energetische organen en meridianen die samenhangen met het element. Het tweede hoofdstuk gaat in op hoe we doorgaans uit balans raken en geeft een paar gewoonten en oefeningen zoals yoga, zorg voor je zintuigen, werk aan je ademhaling en meditaties om weer in harmonie te kunnen komen. Het laatste hoofdstuk voor elk element onderzoekt de emotionele en spirituele sfeer. We kijken hoe bepaalde bewustzijnstoestanden die samenhangen met een element kunnen worden omgezet in positieve deugden waar niet alleen wijzelf maar ook het grotere geheel baat bij heeft, en we leren oefeningen om dat te bereiken.

Ik hoop dat dit boek je zal helpen beter af te stemmen op de subtiele (en soms niet zo subtiele!) natuurlijke ritmes van je lichaam en geest, voor meer vitaliteit en balans in je leven. Met deze kennis op zak baseer je je volgende yogaoefening misschien op een van de ele-

menten door het verweven van beweging, acupressuur, persoonlijk onderzoek, meditatie en visualisatie, geïnspireerd op de natuur – en dat alles vanuit een basis van belichaamde wijsheid. En nadat je op je yogamat of meditatiekussen je lichaams- en gedachte-oefeningen hebt gedaan, kun je je inzichten ook buiten de yogamat toepassen. Je hoeft niet alles in dit boek te begrijpen om het te kunnen gebruiken, hoewel ik ervan overtuigd ben dat er na verloop van tijd nieuwe lagen van begrip voor je zullen opengaan.

Ik hoop, vanuit mijn hart (en huis) tot het jouwe, dat je zult genieten van dit boek, en dat je het nog jarenlang telkens weer zult oppakken als inspiratiebron. Er staan ook een paar Engelstalige bronnen die goed bij het boek passen op wisdomofthebodybook.com. Bezoek gerust mijn huis op het web voor meer ontdekkingen.

Een opmerking over taal

Je zult merken dat ik door het boek heen drie inwisselbare termen gebruik: *traditionele Chinese geneeskunde*, *Chinese geneeskunde* en *TCM* (Traditional Chinese Medicine). Veel oefeningen en theorieën van dit systeem zijn ontleend aan oude teksten, maar toch is het niet noodzakelijk om het woord *traditioneel* erbij te zetten. Dat komt doordat Chinese geneeskunde niet vastzit in het verleden. Het is een geneeskundig systeem in ontwikkeling dat door blijft groeien vanuit zijn oude wortels. Het wordt nu wereldwijd gebruikt én blijft vooruitgaan. Daarom verwijs ik naar de theorieën in dit systeem vaak als Chinese geneeskunde of TCM.

Onthoud ook dat veel basisconcepten van TCM geworteld zijn in de oude filosofieën van het taoïsme en confucianisme. Daarom, en voor het doel van dit boek, gebruik ik vaak de termen *Chinese geneeskunde* en *taoïsme* door elkaar als ik het over verwante theorieën heb. Net zo gebruik ik soms de termen *ayurveda* en *yoga* op een vergelijkbare manier.

Wanneer mensen moeite hebben om het wereldbeeld van de Chinese geneeskunde te begrijpen komt dat vaak doordat sommige vertaalde woorden in het Nederlands een heel andere betekenis hebben dan in de Chinese geneeskunde. Een voorbeeld: wanneer we in de Chinese geneeskunde over een enkel orgaan spreken, bedoelen we een heel systeem – een heel scala aan interacties, processen en functies die het Westen niet erkent. Ik schrijf ze daarom met een hoofdletter om ze te onderscheiden van wat de conventionele geneeskunde onder die begrippen verstaat. Wanneer we, bijvoorbeeld, over de TCM-substantie Bloed of het TCM-orgaan Lever spreken, is dat woord met een hoofdletter geschreven om het te onderscheiden van wat wij in de westerse geneeskunde onder ‘bloed’ en ‘lever’ verstaan – en om de speciale betekenis ervan te benadrukken. Er zijn ook een paar Chinese medische termen die ik niet vertaal omdat er geen adequate woorden zijn om het concept in het Nederlands te omschrijven. Voor die onvertaalde woorden heb ik de meest gangbare conventionele spelling gebruikt, of de transcriptie naar het Latijnse alfabet die we pinyin noemen. Bij de kruidengeneeskunde heb ik de pinyin-naam opgenomen voor remedies die doorgaans in TCM worden gebruikt en de Nederlandse naam voor kruiden die veel in het Westen worden gebruikt.

De talen van yoga en boeddhisme, tot slot, zijn vooral geschreven in, respectievelijk, het Sanskriet en Pali. In dit boek gebruik ik alleen Sanskriet als ik het over yoga en de boeddhistische leer heb en heb ik de diakritische tekens weggelaten om verwarring te voorkomen.

Ter ondersteuning

Chinese geneeskunde en yoga zijn vandaag de dag enorm populair in het Westen. Deze systemen hebben ons ontzettend veel te bieden, vanaf hun oude wortels tot aan hun moderne verschijningsvormen. Ze bieden ons een holistische kijk op het lichaam, ziekte en

gezondheid en kunnen ons helpen bij de zorg voor onszelf en onze gemeenschappen. Ik raad je dan ook ten eerste aan om, terwijl je je verdiept in dit boek, samen te werken met een bevoegde TCM-therapeut en een bevoegde yoga- en meditatieleraar om je studie en begrip te verdiepen. Vooral wanneer je gezondheidsklachten hebt zal een goede therapeut je kunnen helpen om bij de diepe kennis en wijsheid te komen die deze complexe geneeswijzen te bieden hebben. Dit boek is bedoeld als hulpmiddel op die reis en is geen vervanger van het advies van je huisarts of de wijze begeleiding van een TCM-therapeut. Ik kan je ook aanraden mijn website te bezoeken op jenniferraye.com en de website van het boek op wisdomofthebody.com voor meer Engelstalige informatie en bronnen.