

Groot Contortionistisch Handboek

'Men kan vaak niet bezeilen wat men bestevent'

Oude zegswijze

Prof. Dr. N.I.D. de Corbeau

Groot
Contortionistisch
Handboek
Volledig en ongecensureerd



Bewerking en illustraties
M. Ravenhorst

Het Groot Contortionistisch Handboek
© 2018 Menno Ravenhorst
Uitgave in eigen beheer. Met dank aan:
Markus Ravenhorst, Walter Spek en Claire Taylor

ISBN: 9789402172720

Voorbericht

Prof. N.I.D. de Corbeau (Parijs 1921 - Baden Baden 2003) heeft als wetenschapper een terdege kennis en groot kunnen op weten te bouwen van de Fysiologie, zijnde de leer van de levensverrichtingen en -verschijnselen bij dier (-mens) en plant.¹

De Corbeau's publicaties plaatsen hem rechtstreeks in een wetenschappelijke lijn met voorgangers als Herman Boerhave, René Descartes, Adolf Fick en natuurlijk Ivan Pavlov.

Zijn jarenlange studies hebben hem uiteindelijk doen besluiten om naast zijn wetenschappelijke werk ook een publiekspublicatie over Contortionisme te doen verschijnen in de vorm van een Handboek.

Helaas bleef de wens onvoltooid. Slechts de handgeschreven tekst was afgerond, maar de o zo noodzakelijke illustraties waren een ontbrekende factor, toen Prof. De Corbeau in 2003 het leven liet. De eenvoudige schetsen die de professor achterliet, waren slechts een eerste, voorzichtige aanzet en zouden niet voldoen in de publicatie die hij in gedachten had.

De zoon van Prof. De Corbeau -Michel Daniel de Corbeau- heeft het belang ingezien van het werk van zijn vader dat hij in de nalatenschap aantrof en heeft in samenspraak met de familie en na een lange gang van een groot aantal illustratoren uit diverse landen en werelddelen besloten de uiteindelijke opdracht te gunnen aan M. Ravenhorst uit Amsterdam.

Michel Daniel de Corbeau heeft (zoals zijn vader gewenst zou hebben) altijd zelf de regie in handen gehouden. Hij heeft een beeldbepalende rol gespeeld in het uitzoeken van de meest geschikte Contortionistische modellen (en daarbij -aan de hand van de aantekeningen van zijn vader- menig buitenland moeten bezoeken) en had ook een leidende rol in het bepalen van de uiteindelijke visiehoek en compositie van de illustraties.

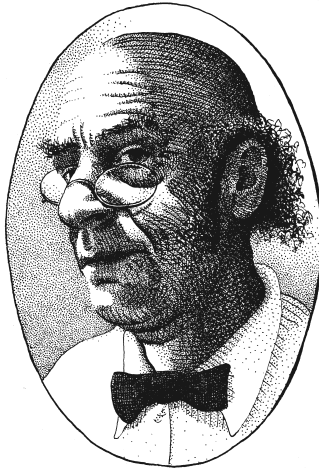
Ook de begeleiding van de modellen heeft Michel Daniel welwillend ter hand genomen, wat zeer tijdrovend bleek. Tijdens de uiteindelijke tekensessies bleef Michel Daniel altijd aanwezig om zijn zeer bruikbare aanwijzingen en commentaren te kunnen geven, zodat de illustrator zijn werk naar de geest van zijn vader en naar behoren kon doen.

Tevens wil de familie de Corbeau de Contortioniste Janne S. Lascive op deze plek op gepaste wijze herdenken. Zij heeft helaas het leven gelaten in de Shibari houding die tijdens een van de tekensessies te zwaar voor haar tere fysiek bleek. Hoewel

Michel Daniel nog lange tijd reanimerende zorg heeft verleend en zelfs Lichaamseigen Sappen heeft toegediend, lag de redding niet voorhanden.

Helaas is het niet mogelijk om eenieder die een bijdrage aan dit Handboek heeft doen toekomen, persoonlijk te bedanken.

Echter, al de modellen verdienen een grote pluim voor de professionele wijze waarop zij zich van hun taak kweten, en tot slot gaat ook alle lof en dank naar zoon Michel Daniel de Corbeau voor zijn verbluffende bijdrage bij de totstandkoming van dit Handboek, daarmee bewijzend dat hij de enig waardige opvolger van zijn vader is: de grote prof. Fysiologie N.I.D. de Corbeau!



*Prof. Dr. N.I.D. de Corbeau
(Parijs 1921- Baden-Baden 2003)*

Inleiding tot de Contortionistische leer

Van nature heeft de Homo Sapiens een grote mate van flexibiliteit die zich vooral uit in de foetale tijd. Echter, al snel na het ter Wereld komen, wordt deze in mindering gebracht door het gebrek aan exercitie en tucht.

Het Contortionisme is een bewegingsleer die flexibiliteitsbevorderend werkt en de Lichaams-eigen mogelijkheden en Sappen laaft. Een lichaam dat geen enkele beperking opwerpt!²

De beoefenaars moeten hun ledematen buigen en strekken en (on)natuurlijke houdingen aannemen die voor ongetrainde personen fysiek niet haalbaar zijn. Zulks vergt de nodige exercitie die intens en rigourens dient te zijn.

Over het algemeen is een natuurlijke flexibiliteit aan te raden. Hoewel er ook mannen zijn die Contortionisme beoefenen (al is het gelukkig een zeldzaamheid), is het vooral geschikt voor vrouwen. Het mannelijk fysiek is te ver gevorderd voor de beoefening ervan, en de uitwendige geslachtskenmerken zijn beperkend.

Bij de Homo Sapiens ontbreekt het dierlijk instinct dat een flexibel fysiek de sleutel is tot lang en gezond leven. Vooral de flexibiliteit van de Wervelkolom is bepalend en maakt een gezond postuur. Naar hartenlust buigen en strekken is natuur.³

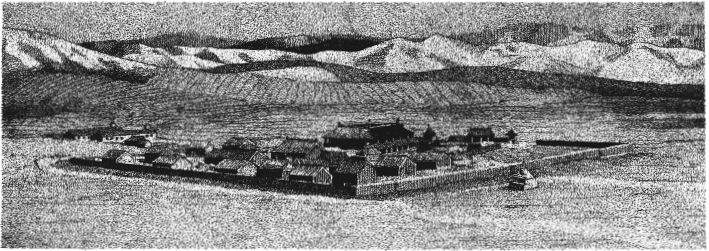
Contortionisme is de oudste en meest effectieve manier van fysieke oefening en maakt alle andere vormen daarvan volstrekt overbodig. Vaak wordt Contortionisme uitgevoerd in acrobatische vorm in het circus of anderzijds, maar juist in huiselijke kring dient het aanbeveling.⁴

Uit mijn terdege onderzoek is gebleken dat de voordelen van een Contortionistisch bestaan zijn: een jonger uiterlijk, grotere fysieke kracht, groter uithoudings-vermogen, hogere pijngrens, beter geheugen en concentratie en een algeheel betere gezondheid.

Dit handboek biedt op verantwoorde wijze alle mogelijkheden voor een volledig leven, vermits op de juiste manier toegepast en toegevend, en dient daartoe de mensheid in al haar vormen en mogelijkheden.

Verder moge duidelijk zijn dan eenieder verantwoordelijk is voor het eigen Fysiek en Psyche -zodat enige of andere juridische vervolging van de schrijver dezes niet aan de orde kan zijn en derhalve niet getolereerd wordt.

Laat nu dit schrijven uw leven bepalen en veranderen, zodat ook uw Bestaan in de juiste Fysieke en Psychische zingeving waarden aan het aardse leven geeft.



Op 352 kilometer van Saynshand (ook wel Buyant-Uhaa genaamd) in Mongolië ligt dit kloostercomplex: Uhaa Biddua. Het is de ontstaansplek van hedendaags Contortionisme en een belangrijk CEC (Contortionistisch Educatief Centrum).

Hoofdstuk 1)

Een Korte Geschiedenis van het Contortionisme

Oude geschriften tonen aan dat reeds drie millennia voor onze jaartelling Mongolen Contortionisme bedreven (zie Syker and Howe: "Mongolian Attitudes, University Press Pelton, 1951").⁵ De aanwijzingen zijn dat Contortionistisch onderwijs snel een aanvang maakte. Opgegraven kleitabletten en botten tonen een bloeiende praktijk. Al snel dolven veel nietsvermoedende bevolkingsgroepen het onderspit tegen de goedgetrainde Mongolen. Het was de basis van Het Grootse Imperium onder leiding van veldheer Djengis Khan, dat bijkans het geheel Euraziatische continent besloeg (1180-1227 na Christus).⁶

Contortionisme werd aldus wijdverspreid in de hele regio, tot de Japanse eilanden, de Indiase landen, de Russische steppen en de Europese kust aan toe. Soms ontwikkelde zich een andere Contortionistische vorm. In India ontstond yoga als aftreksel en in Japan de zogenaamde Shibari.⁷

Wij beperken ons hier vooral tot de Mongolen en de enige juiste versie. Ook vandaag de dag hebben Mongolen de meest uitgelezen Contortionistische scholing en studie.

Niet onvermeld mag blijven de grote rol die Hippocrates van Kos gespeeld heeft: hij is de grondlegger van de Westerse Geneeskunst, gebaseerd op de millennia oude principes van de Mongolen. Hippocrates introduceerde het principe dat de gezondheid van de Mens afhangt van de balans van de Lichaamssappen: de Leer van Humores.⁸

De basis van het Menselijk lichaam bestaat uit vier (4) soorten Lichaamssappen, te weten Slijm, Bloed, Gele Gal en Zwarte Gal. Met elkaar bepalen zij het temperament, te verklaren uit het gehalte van de verschillende sappen. Onbalans kan door een dieet hersteld worden, maar voor een juiste doorstroming biedt vooral Contortionisme een uitweg. Zo kunnen Flegmatische, Sanguinische, Cholerische en Melancholische temperamenten de bepalende stroom in het fysiek doen ontstaan. Van belang is zeker zich te informeren door het bestuderen van de Corpus Hippocraticum.

Pas in latere jaren zijn er wetenschappelijke toevoegingen geweest van Lichaamssappen die ook -zij het in mindere mate- een rol spelen in het fysiek: Zweet, Snot, Sperma, Moedermelk, Oorsmeer, Sebum, Vaginale Afscheiding, Lymf, Traanvocht en Urine om er slechts een aantal te vermelden.

In de jaren 100 ontwikkelde de Romein Claudius Galenus⁹ de theorie waarbij hij de Lichaamssappen koppelde aan de vier (4) elementen: Water (Auva), Vuur (Ignis), Lucht (Aer) en Aarde (Terra). Ook in

onze jaren nog van wezenlijk belang! Het feit dat wij ook 4 windrichtingen benoemen, 4 seizoenen, 4 ledematen en 4 evangeliën bewijst dat de theorie van Galenus niet ter discussie staat.

Verder is van belang te weten dat de Lichaamssappen (Jin-Ye) voornamelijk uit voedsel geëxtraheerd worden door de Milt. Zuiver gescheiden van onzuiver. Onzuivere Sappen worden afgescheiden door de darmen en de blaas. (Urineer voor het oefenen). Zuivere stoffen worden door Milt, Blaas en Dikke Darm uit het voedsel gefilterd. Via de Longen vindt de verdeling over het lichaam plaats. Zuiver zoekt een weg naar boven, ook daar draagt de Milt toe bij. Onzuiver wordt afgevoerd naar beneden waar uitscheiding plaats vindt.

Het zijn de sappen via de Longen die Musculi en Huid van voldoende vocht voorzien en voeden. Maar de andere Sappen (Jin) herkennen wij in tranen, zweet, speeksel en slijm. Ook de Bloedverdunning is hier van belang voor het stoppen van samenklontering.

Bij zwaardere en meer geconcentreerde Sappen spreken we van 'Ye', samen met het voedende 'Chi'. De circulatie is trager door de zwaarte. 'Ye' houdt de Botten en Gewrichten vochtig, soepel en buigzaam (juist voor de Contortionistische praktijk belangrijk), maar ook de Hersenen. En zintuigen als Oren (geluid), Neus (reuk), Ogen (zicht) en Mond (smaak) worden ook op deze wijze voorzien.

Eventuele stoornissen die in verband gebracht kunnen worden met Lichaamssappen zijn: droge keel, mond of vagina, zweten in overvloed, diarree, vomeren en bloedverlies. Ook kan er sprake zijn van grote opeenhopingen van Lichaamssappen in de vorm van slijm waardoor er een Oedeem kan ontstaan. Dit Slijm kan leiden tot Hersenbloedingen en Polyaritis, dat vervorming van de gewrichten veroorzaakt. Gelukkig wordt overtollig vocht afgevoerd bij voldoende Contortionistische exercitie.

Contortionisme is de grondslag van het leven daar het Menselijk Lichaam in staat gesteld wordt Lichaamssappen en dus het energetisch materiaal evenwichtig aanwezig te laten zijn, zodat harmonisch functioneren en een waardig Zielenleven tot de mogelijkheden behoort. Ook waarborgt het Intellectuele vermogens.

Pas nadat Marco Polo¹⁰ terugkeerde van zijn Oosterse reis werd het Contortionisme mondjesmaat geïntroduceerd in Europa. In Venetië bleef men het vooral zien als Carnaval vertier.

In de negentiende eeuw werden Chinese zeelui, vaak oud stoker, ingezet op het Noord-Amerikaanse landdeel voor de aanleg van het spoorwegstelsel. Bij de bouw van de Transcontinentale Spoorweg bleek dat de werklui uit China minder last hadden van pijnlijke spieren en gewrichten dan de blanke werker. Het was niet alleen omdat zij bedreven Contortionisten waren, maar ze maakten ook veelvuldig

gebruik van Slangenolie medegenomen uit China. Slangenolie bood uitkomst als het op de pijnlijke plek gewreven werd. -Hierover later meer.

Het Contortionisme bleef echter niet meer dan een bijzonderheid, dat uiteindelijk zijn weg vond naar de circussen in den lande of de Freakshows zoals op Coney Island¹¹ aan de Oostkust van de Verenigde Staten van Amerika.

In het Verenigd Koninkrijk waren de banden met China door het bezit van de Kroonkolonie Hong Kong stevig, maar ondanks dat bleef het Contortionisme zelfs in Engeland als niet meer dan amusant vermaak gezien worden.

En pas nu, in dit tijdsgewricht en door de publicatie van dit schrijven, zal het belang van Contortionisme in de Moderne Samenleving gezien gaan worden en zullen velen het onbelang inzien van de reeds ingeslagen wegen ter bevordering van een gezond werkend Fysiek en daarmee een heldere Psyche!¹²



*Een van de laatste, grootschalig geproduceerde Slangenolies.
Dr. J. Dawson was een van de wegbereiders op dit gebied
op het Amerikaanse Continent.*