Lichaamslijn en levenslijn. **Yoga najaar 2017.**

Energielijnen.
In de yoga wordt een energielijn wel een *nadi* genoemd.
Ook in de oosterse geneeskunde wordt gebruik gemaakt van energielijnen, of *meridianen*, die geen fysieke lijnen zijn maar energiepatronen. Er wordt bijvoorbeeld dmv. acupunctuur getracht het evenwicht tussen *yin* en *yang* te herstellen. Volgens de oosterse filosofie is de wereld uit deze twee oerkrachten ontstaan. De oerkracht yin staat voor duisternis, koude, het statische, de passiviteit, en het vrouwelijke. De oerkracht yang staat voor het mannelijke, licht, warmte, kracht en dynamiek. De twee krachten vormen een eenheid en kunnen niet zonder elkaar bestaan.
De energieleer kent een energieomloop, die – evenals de bloedsomloop – kanalen volgt. Die kanalen worden meridianen genoemd; zij bevinden zich aan beide zijden van het lichaam en vormen een dicht netwerk. Op dit netwerk liggen de acupunctuurpunten (en de shiatsupunten – kvb); elk punt staat in contact met een orgaan en heeft een bepaalde functie. Er zijn twaalf hoofdmeridianen, die zich - links en rechts – aan het huidoppervlak bevinden; één voor ieder orgaansysteem. Yin-energie stroomt van beneden naar boven; yang-energie stroomt van boven naar beneden. Elke meridiaan is gekoppeld aan een andere meridiaan; tezamen zijn zij yang en yin. In het midden van de buik- en de rugzijde vinden we verticaal nog een kanaal, te weten het conceptiekanaal – Jenn Mo – aan de voorzijde en het gouverneurskanaal – Tou Mo – aan de achterzijde.
De energiestroom beweegt zich als een soort golf door de meridianen en wel zo, dat ieder van de twaalf paar gedurende 2 uur per dag een maximum aan energie bevat. De energie in het lichaam is altijd in beweging. Tijdens het uitvoeren van lichaamshoudingen en ademoefeningen wordt het energiesysteem geactiveerd en geharmoniseerd door de adembeweging en de lichaamsbeweging, de rekking en de druk op verschillende punten van het lichaam. Wanneer niet op de juiste manier wordt gewerkt kan er een energieblokkade ontstaan, die ook fysieke stagnatie in bepaalde lichaamsdelen tot gevolg zal hebben en zich vaak manifesteert als spierpijn of als gewrichtspijn. Dit zal verminderen door beweging, massage of een warme douche. ***(uit: 'De kern van yoga' door Rita Beintema.)***

Alles wat zo wel in ons als in de gehele wereld gebeurt, heeft plaats door **transformatie van energie**. Daarom moeten we er meer over weten en leren hoe we er mee om moeten gaan. Ieder werk dat gebeuren moet, heeft zijn eigen energie. Energie van een bepaald gehalte, van een bepaalde kwaliteit en een bepaalde intensiteit. De energie die we nodig hebben voor gewone automatische handelingen, is een andere, dan die wij nodig hebben bij bijvoorbeeld onze zintuiglijke waarnemingen. Energie moet in voldoende hoeveelheid aanwezig zijn en de nodige intensiteit hebben. De intensiteit hangt af van, bijvoorbeeld bij elektriciteit, het voltage dat we gebruiken. Willen we 's avonds goed licht om te kunnen lezen en onze ogen niet te bederven, dan hebben we een lamp nodig van een hoog voltage. Kijken we bij onweer naar de snelheid en de kracht waarmee de bliksem de weerstand doorbreekt tussen de wolken en de aarde, dan begrijpen we dat daar verschillende miljoenen volts voor nodig zijn.

Doen we een hoeveelheid hersenwerk, waarbij veel van ons denken gevraagd wordt, dan vraagt dat ook veel energie, maar van een andere kwaliteit. Soms voelen we duidelijk: 'Ik kan nu niet verder. Mijn energie is op.' We moeten rusten of een stukje wandelen. De energieën van ons denken en voelen zijn begrensd. Denken we aan één gegeven dan kost dat niet zoveel energie. Maar moeten we onze aandacht aan verschillende onderwerpen geven dan vraagt dat een grotere intensiteit van energie. Door oefening is het mogelijk meer gedachten-energie van hogere intensiteit te produceren.
We onderscheiden mechanische energieën, levensenergieën en kosmische energieën, die ieder uit vier soorten energie bestaan. Deze twaalf energieën met hun eigen kwaliteit brengen: leven, activiteit in alles wat leeft, ook in ons mensen.
Hoe meer we bewust worden van ons lichaam en de bron in ons, hoe duidelijker we de energiestromen door ons heen ervaren. Sterke en verfijnde energieën die ons zuiveren en genezen, maar ook de eenvoudige energieën die bijvoorbeeld ons lichaam op temperatuur houden.
We ervaren duidelijk hoe energie van een bepaalde kwaliteit omgezet kan worden in een energie van een andere kwaliteit. Onze verscherpte zintuigen helpen ons erbij. Zonder deze zintuiglijke energie zouden we geen levend en denkend mens zijn, ons bewust van wat dit inhoudt. We herinneren ons ons verleden, en zien de toekomst voor ons. Toch moeten we dit zintuiglijk gevoelig zijn niet verwarren met bewustzijn. Bewust zijn we als we contact hebben en verbonden zijn met onze eigen kern, met onze bron. Bewust zijn ontstaat bij sterke, intense concentratie. Deze neemt toe door trouw intense invoel-oefeningen te doen samen met de ademhaling vanuit de bron *Ki*. ***(uit: 'Open tussen aarde en hemel' door Hetty Draayer.)***

Meridiaanoefeningen komen voort uit de oosterse kijk op het leven. Als je meridianen ervaart als het stromen van levensenergie, of een speciaal gevoel van spanning tijdens de strekoefeningen, dan stelt dat je in staat om de conditie van je meridianen gewaar te worden. Om balansverstoringen werkelijk te ervaren en hun achterliggende oorzaken te begrijpen, is het noodzakelijk dat je je lichaam toestaat te bewegen zonder het bewust te beheersen en zo de dynamiek van levensenergie in jezelf te gaan voelen. Ons lichaam is in staat een gezonde balans in zijn fysiologische activiteit te bewaren wanneer elke meridiaan zijn werk naar behoren doet. Hiertoe moet het Ki of de levensenergie voortdurend in de juiste volgorde door alle meridianen circuleren. Ziekte ontstaat wanneer het Ki ergens op dit pad stagneert. Zelfs als er iets gedaan wordt om het stromen van de energie op het gestagneerde punt te stimuleren, zal de ziekte zich blijven voordoen zolang de oorzaak van de stagnatie niet wordt weggenomen. Het belangrijkste orgaan dat verantwoordelijk is voor de Ki-stroom, is het hart, dat in de oosterse geneeskunde wordt beschouwd als de soevereine vorst van alle organen. De functie van het hart kan worden vergeleken met de taak van iemands bewustzijn.Globaal gezien betekent Ki een ontastbare en allesdoordringende vorm van energie die overal aanwezig is. Ki is de kracht die het leven aanstuurt, de kracht die ten grondslag ligt aan het ritme van de natuur, en die in het menselijk leven wordt vertegenwoordigd door het ademen vanuit de ervaring van HARA. ***(uit: 'Meridiaanoefeningen' door Shizuto Masunaga).***