

Het mysterie van de hartbeschermer en de drievoudige verwarmmer

“The triple warmer is where the mysterious Ki of the living spirit resides.”

- Sawada

Sinds ik met shiatsu in aanraking kwam, ben ik geboeid door de meridianen van de hartbeschermer en de drievoudige verwarmmer (of kortweg driewarmer). Voor mij zijn het nogal mysterieuze meridianen aangezien er niet echt een fysieke tegenhanger voor bestaat in de vorm van een orgaan. Ze vormen ook geen element op zich, maar zijn deel van het vuur-element, waardoor het vuur-element vier meridianen heeft. Zo startte ik enkele jaren geleden een zoektocht naar meer informatie over deze twee meridianen. Hieronder alvast enkele zaken die ik ben tegengekomen. Ik denk zeker niet dat alles wat hieronder staat volledig correct is, maar elk klein stukje van de gigantische puzzel helpt om een ander perspectief te krijgen op het geheel.¹

Transformatief vuur

Vuur kan niet bestaan zonder zuurstof, want zonder zuurstof dooft het vrij snel. Wij als mensen kunnen ook maar heel kort zonder te ademen, anders gaan we dood. Als vuur gevoed wordt door zuurstof, blijft het in leven, maar tegelijkertijd verandert het ook constant. In sommige literatuurbronnen worden de hartbeschermer en de driewarmer gekoppeld aan transformatief vuur. Dit type vuur zorgt ervoor dat iets transformeert. In andere woorden: iets sterft zodat er iets nieuws kan ontstaan. En dat gebeurt elke keer opnieuw, zodat langzaam een soort cyclus en/of circulatie tot stand komt. Vroeger was het Chinese karakter voor driewarmer hetzelfde teken als dat van een feniks of een vuurvogel². Dit mythische dier staat voor transformatie en voor de mogelijkheid dat iets uit het niets ontstaat.

6^e diepte

In Jin Shin Jyutsu™ spreekt men over dieptes in plaats van transformaties. Zo is bijvoorbeeld aarde de 1^e diepte, metaal de 2^e diepte, en vuur de 5^e diepte. Hartbeschermer en driewarmer worden daar ingedeeld als zijnde de 6^e diepte. Uit de 6^e diepte ontstaan de andere dieptes. In totaal spreekt men er van 9 dieptes. Alle creatie start in de 6^e diepte. Het is de zespuntige ster, die bestaat uit 2 driehoeken, het mannelijke en het vrouwelijke aspect. Door het samenkomen van deze 2 aspecten wordt er iets gecreëerd. Als je de Sheng-cyclus van de 5 transformaties bekijkt als een soort wiel dat draait, dan kun je de Ko-cyclus bekijken als de spaken die het wiel samenhouden en ervoor zorgen dat het wiel niet uit elkaar vliegt. De driewarmer en hartbeschermer zijn de vader en moeder van dit geheel, zij draaien rond dit wiel zoals goede ouders een gezin samenhouden.

¹ *“All of this will not be finished in the first one hundred days,
Nor will it be finished in the first one thousand days,
Nor even perhaps in our lifetime on this planet;
But let us begin.”*

- John F. Kennedy, Jr.

² Het Chinese karakter voor ‘warmer’ bestaat uit 2 delen. Het bovenste wijst naar een vogel met een korte staart, meer specifiek naar een feniks, terwijl het onderste gedeelte verwijst naar vlammen van een vuur. Één van de oudste vormen van het karakter laat 3 fenixen zien die uit de vlammen omhoog komen.

Navel en diafragma (middenrif)

In Jin Shin Jyutsu™ wordt de driewarmer de navel-meridiaan genoemd, en wordt de hartbeschermer de diafragma-meridiaan genoemd. Het gaat hier om dezelfde meridianen die echter een andere naam kregen omdat meer aandacht werd gegeven aan bepaalde aspecten ervan. Via je navel ben je voor je geboorte verbonden met je moeder. De nadruk ligt hier vooral op ‘verbonden’. Ook in shiatsu wordt de verbinding tussen driewarmer en bindweefsel (fascia) gelegd. Dit bindweefsel is de verbinding tussen al onze organen en is verspreid over heel ons lichaam. De driewarmer helpt zo het verspreiden van informatie en van energie over het hele lichaam³. De specifieke kwaliteit van de navelstroom ligt in de verbinding met onze buitenwereld (waarbij natuurlijk ook de afweer betrokken wordt) en hoe je al de indrukken gebruikt die je binnenkrijgt. Beide meridianen worden bij de studie van de chakra's o.a. gekoppeld aan de kroonchakra. Ook hier is er weer de relatie met de verbinding met de buitenwereld (al wordt hiermee de iets minder zichtbare buitenwereld bedoeld). De energie van het diafragma is: *‘Ik neem waar’*⁴, terwijl die van de navel zegt: *‘Ik gebruik al de waargenomen informatie’*.

Nan Jing Source Theory⁵

De Nan Jing Source theory zegt dat de wortel of kern van ons lichaam, de wortel van al de organen en meridianen, gelegen is in de buik onder de navel in het zwaartepunt van ons lichaam. De hara wordt gezien als de wortel van alle levensprocessen. Vaak wordt dit centrum beschreven als *‘the moving Ki between the kidneys’* of *‘Ming Men’*. Er is echter een verschil tussen beide. Sosen Hirooka schreef hierover: *“How does one differentiate between the moving Ki between the kidneys and Ming Men? When thinking of material things, we may say ming men has form. When thinking of Ki, we may say the moving Ki between the kidneys has no form”*.

De Moving Ki is volgens de Nan Jing ook de oorsprong van de driewarmer, al is de relatie wel complex. De driewarmer transporteert bron-Ki van zijn oorsprong naar de bronpunten van elke meridiaan. Je vindt dit ook terug in de water-vuur dualiteit. Vuur is het actieve principe van water. In *Wu Sen* staat er: *“The fire in the water is called dragon fire, when the dragon moves it makes fire come out”*. Terwijl in de Nan Jing geschreven staat: *“The kidneys belong to water, ming men belongs to fire. The Ki comes out from inside of the water-fire. The Ki of the triple warmer starts here. The triple warmer is a product of the kidney – ming men interaction”*.

Ming men is de plaats waar jing (en shen) verblijft. Jing is energie of Ki in zijn minst complexe vorm. Het is de basisbouwsteen van energie. Zoals elektronen en protonen basisbouwstenen zijn van atomen. De vorm van jing is echter *‘no-form’*. Driewarmer verdeelt deze energie naar de twaalf meridianen en zo naar het hele lichaam. Dit is ook waarom het Yu-punt van de driewarmer net boven het Yu-punt van de nieren ligt. Over jing schrijft Qi Bo: *“The coming of life is called jing. Both jing beat together; this is called shen.”* Dit is een verwijzing naar de fysieke expressie van mannelijk en vrouwelijk jing: sperma en eicel. Aangezien shen zich in ons hart bevindt, is er een duidelijk pad nodig tussen ons hart en ming men. De circulatie van jing en shen tussen hart en ming men zijn de functie

³ De milt zorgt voor de verspreiding van de energie die uit ons voedsel komt naar andere organen. Fysiek zou je kunnen zeggen dat dit via het bindweefsel, of dus via de driewarmer, gebeurt. In Zen-shiatsu ligt de driewarmer dan ook dicht bij de milt-meridiaan.

⁴ Net zoals in (Zen)-shiatsu de meester van het hart gezien wordt als de ambassadeur van de koning (het hart) die het koninkrijk waarneemt.

⁵ Deze is samen met de Ling Shu Source Theory de belangrijkste oosterse theorie over onze energetische bron/oorsprong. Beide spreken ze uitvoerig over de driewarmer. De Ling Shu theorie wordt binnen shiatsu meer gebruikt, deze vertelt o.a. het verhaal van het graan in de pot op het vuur en de damp erboven.

van hartbeschermer en driewarmer. Hier spreekt de Nan Jing theory over de “*gate of breathing*”. Slechte ademhalingsgewoonten kunnen onze bron verzwakken. Als de ademhaling oppervlakkig is, dan wordt de moving Ki niet voldoende gevoed en zal de conditie van de persoon verzwakken. Zo kan een persoon met sterke bron-ki nog steeds sterven. De poort van ademhaling ligt in de verbinding tussen hart en moving Ki en is de hartbeschermer (of zoals in Jin Shin Jyutsu™: diafragma meridiaan). Driewarmer brengt jing naar het hart, terwijl hartbeschermer shen naar de moving Ki brengt⁶. Heel toepasselijk wordt ming men ook wel ooit “*small hear*” genoemd.

De hartbeschermer is intiem verbonden met de driewarmer. Ook bij de hartbeschermer zijn er drie verschillende aspecten aan de meridiaan. De eerste tak, “*arm jue yin*”, is het stuk meridiaan dat over de arm loopt (PC-1 t/m PC-9). De tweede tak is wat men noemt de “*heart-wrapping luo*”, wat een traject is dat rond het hart loopt, het pericardium. Het derde aspect is de meester van het hart. Deze komt overeen met de aorta. Dit is een extensie van het hart. Deze bemiddelt met de bron en verbindt het hart met het kleine hart oftewel ming men.

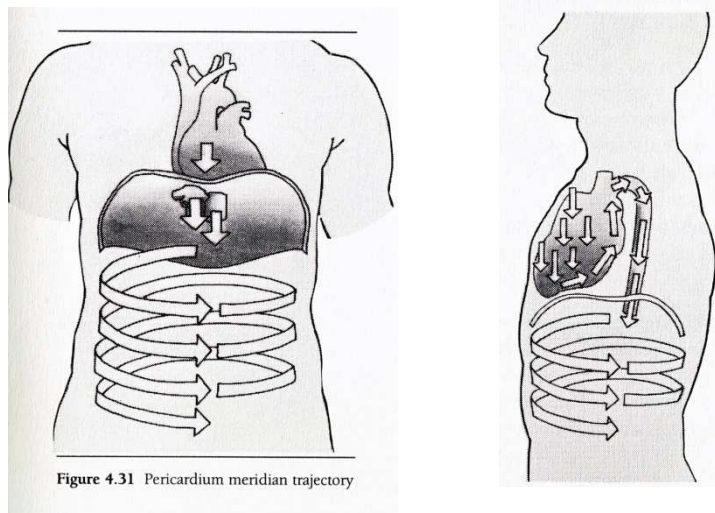
Inwendig verloop

Het inwendig verloop van de hartbeschermer zie je op de linker tekening en gaat als volgt:

Hij start aan ‘inside of the chest’ (CV-17,) gaat naar binnen en dringt door het pericardium, gaat naar beneden door het diafragma, waarna het tijdloos naar beneden spiraalt door de drie warmers.

Het inwendig verloop van de driewarmer zie je op de rechter tekening (zonder onderschrift) en gaat als volgt:

Hij komt naar binnen via ST-12, gaat naar CV-17, verspreidt zich in de borst en cirkelt rond het hart. Dan gaat hij naar beneden door het diafragma, waarna hij tijdloos naar beneden spiraalt door de drie warmers.



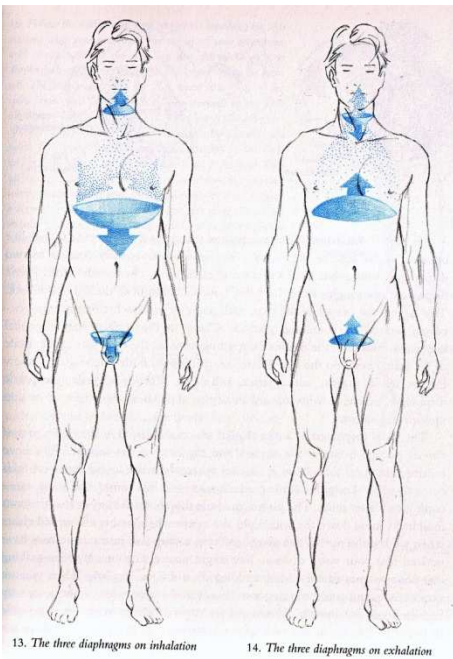
Het is niet enkel zo dat het verloop van de hartbeschermer kruist met dat van de driewarmer. De hartbeschermer en driewarmer vermengen zich en worden identiek. Het is niet enkel zo dat hartbeschermer en driewarmer niet gekoppeld zijn aan een orgaan. Beide meridianen zijn doorgangen naar een energetische omgeving die niet gelimiteerd wordt door de grenzen van vorm. Ruimte, materie en tijd zijn geen omschrijvingen die deel uitmaken van “*absolute jing*”. Hierover schrijft de Nan Jing op verschillende plaatsen:

⁶ In sommige meditatie ook wel de kleine hemelse cirkel genoemd.

- *“The triple warmer has the function of dividing the source Ki and controlling each of these Ki. This has a name but has no form”.*
- *“The master of the heart with the triple warmer are the outside and lining of the body. They have a name but they have no form”.*
- *“Absolute jing has no form. The jing is tinier than the concept of smallness. No form means that it cannot be divided further”.*

Het vermengen en identiek worden van beide meridianen doet opnieuw denken aan de beschrijving van vader en moeder. Uit het samenkomen van twee antagonistische en complementaire energieën (yin en yang, mannelijk en vrouwelijk) wordt er iets nieuws gecreëerd, dat uit het niets (no-form) lijkt te komen.

Levensadem



In Jin Shin Jyutsu™ spreekt men over *“the breath of life”* en *“the Big Breath of life”*. Met het eerste bedoelt men onze normale ademhaling, en die wordt ingedeeld bij de 2^e diepte, oftewel het metaal-element. De *“Big Breath of life is the breath that gives life”*. Dit is een soort onzichtbare adem, zoals God die ons leven inblaast door zijn adem⁷, de onzichtbare energie die ons lichaam levendig maakt. Dit principe wordt ingedeeld in de 6^e diepte, ook een reden waarom men de hartbeschermer de diafragma-meridiaan noemt. Het diafragma dient als een pomp, *the gate of breathing*, tussen ons hart (shen) en onze nieren (jing). Het is de meridiaan die ons wezen animeert.

Door mijn studie van yoga kwam ik in aanraking met de anatomie van onze ademhaling. Hier spreekt men van drie diafragma's. Ons eerste diafragma is de bekkenbodem, ons middelste diafragma is het middenrif, en ons bovenste diafragma is het vocale diafragma (gekend om zijn eigenschap om klanken te maken). Op bijgevoegde tekening zie je de

beweging van de diafragma's op in- en uitademhaling. Neem gerust even de tijd om dit bij jezelf waar te nemen. Als je één van deze drie diafragma's een beetje opspant, zul je merken dat je minder diep en ontspannen zal kunnen ademen. Ook hier zie je weer de nauwe relatie tussen driewarmer en hartbeschermer.

Circulatie

Binnen de zenshiatsu theorie van Masunaga zijn de kernwoorden voor driewarmer en hartbeschermer *circulatie* en *bescherming*. De hartbeschermer wordt gekoppeld aan de circulatie van het bloed en de driewarmer met de oppervlakkige circulatie van bloed en lymfe. Door de circulatie ontstaat er een bescherming. Als we ons perspectief iets verruimen kunnen we zeggen dat beide meridianen instaan voor de circulatie van Ki. Als ze er niet rechtstreeks voor instaan, hebben ze een ondersteunende rol. Zo is er buiten de bloedcirculatie ook de circulatie van de Ki uit de lucht en de circulatie van Ki uit onze nieren (moving Ki between the kidneys). Het diafragma (hartbeschermer) ondersteunt de circulatie van Ki uit de lucht, terwijl de navelstroom (driewarmer) onze ancestrale

⁷ Genesis 2,7: *“Toen boetseerde de Heer God de mens uit stof dat Hij van de aarde nam (de eerste 5 dieptes), en Hij blies hem de levensadem in de neus: zo werd de mens een levend wezen.”*

energie laat circuleren⁸. Door deze verschillende circulaties ontstaat er leven in ons, vanuit het niets. Onze essentie is iets dat een naam heeft, maar geen vorm. Als deze essentie niet kan circuleren, is er enkel een levenloos lichaam. Misschien is onze essentie wel juist al deze circulaties samen, één grote golf.

*“Energy moves in waves.
Waves move in patterns.
Patterns move in rhythms.*

*A human being is just that:
energy, waves, patterns, rhythms.
Nothing more.
Nothing less...
A dance”*

- Gabrielle Roth

Bronnen

- *Shiatsu, in theorie en praktijk*, Carola Beresford-Cooke, ISBN 90-6963-518-6
- *Hara Diagnosis: Reflections on the Sea*, Kiiko Matsumoto & Stephen Birch, ISBN 0-912111-13-5
- *The Breathing Book*, Donna Farhi, ISBN 978-0-8050-4297-9
- Jin Shin Jyutsu™ 5 daagsen en special topics.

Chris Camp

⁸ Voor je geboorte haalt de navelstroom deze ancestrale energie bij je moeder (de moving Ki between the kidneys van je moeder).