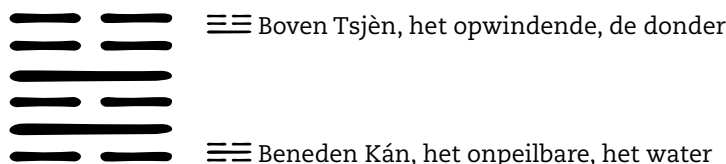


# Ontrafelen en loslaten

Hoe hexagram 40 ons leert begrenzen en ontspannen

## 40. Jie 解, De bevrijding

Door | Frank Roosen



Er zijn enkele hexagrammen die dezelfde naam dragen als een acupunctuurpunt. Eén daarvan is hexagram 40, Jie, De bevrijding, loslaten en ontspannen. Het heeft dezelfde naam als maag 41: Jie Xi, Het ravijn, waar zaken uit de knoop kunnen worden gehaald en worden losgelaten.

Hexagram 40 gaat over bevrijding. Na een tijd van oplopende spanning kan een kwestie of toestand uit de knoop worden gehaald. Als Jie verschijnt is het tijd om dingen te ontrafelen. Traditioneel is dit hexagram verbonden met het losbarsten van een onweer (het bovenste trigram, donder) en het vallen van regen (onderste trigram, water). De natuur kan opgelucht ademhalen; de spanning is ontladen en alles wordt schoongewassen. Voor de mens ontstaat een periode van opluchting; het gevoel dat er een bevrijding gaat plaatsvinden. Zaken die eerst

**Bij Aarde-problematiek kunnen door excessief denken obsessieve neigingen ontstaan waardoor je niet meer herkent wat echt belangrijk is in de omgang met anderen.**

niet mogelijk waren door de omstandigheden kunnen nu door actie worden veranderd. In de tekst van de I Tjing staat dat er iets definitief gaat veranderen, iets wat niet meer terugkomt. Je zet een nieuwe stap (trigram donder) door uit het gevaar te geraken (trigram water). De I Tjing zegt hier dat innerlijke spanning kan worden losgelaten door vergeving. Iemand die vergeeft, heeft rust in het Hart en de Geest.

### Diepe banden

Acties komen daarna vanuit jouw echte bron waardoor nieuwe zaken kunnen worden opgestart die weinig tot geen energie kosten. Je weet hier wat het verschil is tussen externe kracht en de flow van natuurlijke energie. Echte Qi komt voort uit de omzetting van voeding en vocht in energie door de maag. Hexagram 40 is verbonden met het omzetten van de postnatale Qi. Hoe meer deze kracht van ontspanning kan worden bereikt, hoe minder prenatale Qi nodig is en hoe minder er uitputting zal optreden.

Als deze omzetting goed verloopt, kunnen diepe banden tussen individuen, gemeenschappen en gehele naties worden gesmeed. Dit kan alleen worden bereikt als we op het juiste moment nee zeggen. Als we onze persoonlijke grenzen op de juiste manier bewaken, zal er nooit

uitputting optreden, met als gevolg de diepste mogelijke ontspanning. Dit is niet zomaar rust maar echte, innerlijke ontspanning. Niets gebeurt meer vanuit kracht maar alles ontstaat vanuit de flow van je meest subtiele kern. Op die manier wordt de integriteit van de eigen ruimte te allen tijde bewaard. Je kunt nu totaal vrij zijn en doen wat je wilt in het leven omdat je weet dat er niets is wat je volledig naar je hand kunt zetten.

### Hoe verhoudt hexagram 40 zich tot een aantal acupunctuurpunten?

Jing/Rivier-punten zijn actieve dispenserende punten die de Qi in beweging houden in de meridianen, zoals de constante stroming in een grote rivier. De drie Jing/Rivier-punten op de voorzijde van de enkel zijn belangrijk voor de sociale grenzen-thematiek. De Yin-punten van de Lever en de Milt zijn beide metaalpunten. Lever 4, Zhong Feng, 中封, Centrum van het altaar, centrale territorium is de heiligste boom van het bos, het centrale punt van het altaar. Het altaar zelf wordt gevormd door de Aarde-punten van de Maag en de Milt. Het opgestapelde heuveltje aarde vormt het altaar. Milt 5, 商丘 heeft als naam Shang Qui, De heuvel van Shang, ofwel, het oplossen van opgebouwde excessen. Aan

de andere kant van de boom staat Maag 41, Jie Xi, 解谿, Het losgemaakte ravijn, het Vuur-punt van de Maag, een Aarde-punt waar de twee stromen van de Maag Qi, de externe tak van Maag 36 via Maag 40 naar Maag 41 en de interne tak van Maag 36 via Maag 37, 38 en 39 naar Maag 41, samenkomen (zie afbeelding). In dit punt komen de externe en interne zintuiglijke krachten weer bij elkaar, zoals in een ravijn waar twee stromen bij elkaar gedrukt worden. Hoe meer deze twee krachten extern en intern samenwerken, hoe meer ontspanning optreedt.

Als deze drie punten, Lever 4, Milt 5 en Maag 41, goed op elkaar zijn afgestemd, ben je in staat je territorium af te bakenen; het creëren van grenzen<sup>1</sup> is de kwaliteit van Hout en Aarde. Je weet wanneer je 'ja' moet zeggen maar ook 'nee' als dat nodig is om jezelf te beschermen.

### Grenzen

De Aarde-punten zorgen voor de voeding op materieel en psychologisch vlak. Bij Aarde-problematiek kunnen door excessief denken obsessieve neigingen ontstaan waardoor je niet meer herkent wat echt belangrijk is in de omgang met

anderen. Deze twee punten, naast Lever 5, de boom in het centrum, staan voor het controleren van de aarde-excessen (Hout controleert Aarde in de vijf fasen). Zo is Maag 41 het knooppunt (Jie 解) waar de Qi stolt en ontspant (extern en intern komen samen). Het is het tonificatie-punt van de Yang Aarde, het versterkt het oplossend vermogen. Hier kunnen oude problemen worden opgeruimd en spanningen worden losgelaten, waardoor nieuwe voeding kan worden opgenomen voor innerlijke kracht maar waar ook weer oprechte sympathie voor andere kan groeien.

Het probleem van Aarde is dat er teveel damp kan ontstaan door een slechte Milt Yang-functie. Je voelt dan niet dat je door een teveel aan damp 'overal' bent. Hierdoor kun je de grenzen van een ander overschrijden zonder dat je het in gaten hebt. Waar de persoon met een excès aan Hout probeert de grenzen van een ander over te nemen, heeft de Milt-persoon niet door waar de grens tussen zichzelf en de ander überhaupt is. De persoon met een excès aan Damp zorgt het liefst voor anderen maar snapt vaak niet dat je uiteindelijk goed voor jezelf moet

kunnen zorgen om echt gevoed te worden.

Een ander Aarde-probleem heeft de Maag Yin deficiënte persoon die zo droog is dat hij over de grens van een ander gaat omdat hij alleen op zichzelf is gericht. Deze mensen willen de sympathie van anderen maar zuigen de ander leeg voor eigen gewin. Dit tegenover de excès Hout-persoon die alleen maar lomp en agressief is. Als Hout en Aarde goed samenwerken kan de Shen op de juiste manier en op het goede moment actie ondernemen in het beschermen van de eigen grenzen en het ervaren van die van anderen. Galblaas 40, Qiu Xu 丘墟 de Heuvel van het Graf, het Yuan-punt aan de laterale zijde van de enkel, zorgt uiteindelijk dat er een juiste balans kan ontstaan tussen Lever 4, Milt 5 en Maag 40. Door zijn middenpositie weet dit punt van beslissing hoe genuanceerd te kiezen zodat de juist flow ontstaat. Het Yuan-punt geeft ons de mogelijkheid te kiezen voor onszelf, zonder de ander tekort te doen.

*Geïnspireerd op het boek [The Twelve Spiritpoints of Acupuncture](#), Dennis Willmont. (p. 82-84, 'Boundary Disorders')*

