

YiJin Daoyin
易筋导引

2

Yilin Daoyin

naar de oorspronkelijke uitgave

YiJin Daoyin

YiJinJing - Chinese health exercises

Copyright © 2008 Dr. Shen Hongxun, Gent, Belgium

Shen Hongxun College

35 Kensal Road, Victoria Park

Bristol BS3 4QU, United Kingdom

Auteur:

Nederlandse tekst:

Tekstcorrectie:

Ontwerp omslag:

Fotografie:

Shen Zhengyu

Jef Smits

Greet Lemmens

Inge Van den Eynde

Jef Mertens

Theo Deceulaer

Jef Smits

Guo Ming

Roger Clijnen

Shen Zhengyu

Copyright © Juli 2014, Shen Zhengyu, Edegem, België

Alle rechten voorbehouden. Dit boek mag niet gereproduceerd worden, noch in zijn geheel noch gedeelten ervan, door fotokopie, printen of eender welk ander middel.

4

Yilin Daoyin



Als aandenken aan en in dankbaarheid, draag ik dit boek op aan mijn ouders Dr. Shen Hongxun en Dr. Xia Tingyu.

Shen Zhengyu

6

Yilin Daoyin

Inhoudsopgave

Voorwoord	9
Inleiding	11
1 YiJin Daoyin	13
1 Offer wierook	15
2 Schep zand, ontwortel een boom	37
3 Steel en verwissel een ster	53
4 Een dronkaard trekt zijn zwaard	69
5 Trek de os bij de staart	83
6 Een hongerige tijger bespringt zijn prooi	91
7 Grijpende klauwen en slaande vleugels	99
8 De gouden draak oefent zijn klauwen	105
9 Schud het hoofd en kwispel met de staart	113
2 De handhoudingen	119
1 De natuurlijke hand	121
2 De open hand	122
3 De zittende hand	123
4 De hangende hand	124
5 De Yin-Yang handen	125
6 Biddende handen	126
7 Tijgerklauwende hand	127
8 Arendklauwende hand	128
9 Draakklauwende hand	129
10 Open vuist	130
3 Principes	131
4 Basisregels om te oefenen	133
5 Verklarend	135

6 Lexicon	137
1 Krachten	139
2 Het energetisch lichaam	143
3 Het fysieke lichaam	165
4 Woordenboek	173
5 Misverstanden	181
6 Het verwijderen van binqi	187
7 Literatuurlijst	191
8 Shen Zhengyu	193

Voorwoord

Voortbouwend op de opleiding van mijn vader en leermeester Dr. Shen Hongxun heb ik de oorspronkelijke publicatie, uitgegeven door het Shen Hongxun College Bristol UK 2008, herwerkt en aangevuld met eigen ervaringen en inzichten.

Naast een gedetailleerde uitwerking van de YiJin Daoyin biedt dit boek uitgebreide informatie aan omtrent de correcte energetische uitvoering. Ook worden in het lexicon een aantal begrippen verklaard waardoor het gedachtegoed van mijn vader meer verduidelijkt wordt.

Graag wil ik mijn dank uitdrukken aan alle mensen die het mogelijk maakten dat dit boek tot stand kwam.

Shen Zhengyu, Edegem 21 april 2014

10

Yilin Daoyin

Inleiding

Het inzicht in de werking van geneesmiddelen ontwikkelt zich steeds verder. Dr. Shen Hongxun was ervan overtuigd dat de geneeskunde haar huidige benadering, om behandelingen uit te voeren met chemische producten en antibiotica, in de toekomst zal veranderen in een behandelingswijze die gebaseerd is op een diepgaand begrip van de fundamentele samenhang tussen lichaamshouding, emotionele houding en mentale houding. Zijn overtuiging verwerpt niet het nut en de bruikbaarheid van verdere ontwikkelingen op andere gebieden van de geneeskunde. Door de groeiende aanvaarding van het 'Lichaam-Geest'-inzicht zijn steeds meer mensen geïnteresseerd in het gebruik van specifieke oefeningen om gezondheid te behouden en energiestoornissen te behandelen. Steeds meer dokters adviseren hun patiënten taiji, qigong en andere oefeningen om hun gezondheid te herwinnen en ziekten te voorkomen. Meer en meer artikels, zowel academisch als populair, rapporteren over de effectiviteit van deze methoden om de mentale en fysieke gezondheid te verbeteren.

Daoyin zijn veel meer dan eenvoudige turnoefeningen. Het corrigeren van de lichaamshouding, het vergroten van de ruimte in de gewrichten en intervertebrale ruimten, de ontwikkeling van energiekracht en het zelfhelend gebruik ervan, de optimalisering van de energetisch doorstroming en het verwijderen van binqi vormen de basis van elk daoyin-systeem.

De meeste gezondheidsproblemen, veroorzaakt door een verkeerde lichaamshouding en de fysiologische reactie op negatieve emoties, verbeteren door het beoefenen van daoyin. Mensen die een grotendeels zittend leven leiden, aan een bureau, achter een computer, voor de televisie of in de auto, kunnen veel baat hebben bij het beoefenen van daoyin. De oefeningen gaan de negatieve effecten van een zittend en fysiek inactief leven tegen en zijn een uitstekende methode voor het in lijn brengen van de wervelkolom, het voorkomen van gewrichtsproblemen, het elimineren van emotionele rest-informatie en giftige nevenproducten uit het lichaam (het verwijderen van binqi).

Daoyin hebben niet alleen effect op je lichamelijke gezondheid. Door de diepe concentratie en de aandacht voor ademhaling en beweging is het ook een uitstekende methode voor zelfontwikkeling en innerlijke groei. Door het beoefenen van daoyin herstel je de verbinding tussen lichaam en geest en hervind je de innerlijke harmonie die zo dikwijls verstoord wordt door onze manier van leven. Daarnaast is het mogelijk om met de interne krachten, ontwikkeld door het beoefenen van daoyin, anderen te helpen en te ondersteunen.

YiJin Daoyin

De originele benaming van deze oefenreeks is 'YiJinJing'. Het woord 'Jing' betekent soetra - boek, 'Yi' betekent verandering en 'Jin' wijst op spieren-pezen-ligamenten-bindweefsel. YiJinJing kan vertaald worden als 'handleiding voor het versterken van spieren en pezen'. Algemeen wordt aangenomen dat het boek geschreven is door de Indiase monnik DaMo (Bodhidharma, 5de-6de eeuw n.Chr.). De vroegste verwijzing naar de YiJinJing is terug te vinden in het boek YiJinXiXuJing gepubliceerd in 1624 (Ming dynastie). In 1882 (Qing dynastie) herpubliceerde Wang ZuYuan (王祖源, 1822-1887) het boek WeiShengYaoShu (卫生要术 - "Sleutel-technieken om de gezondheid te verbeteren") van Pan Wei (潘蔚, 1816-1894, medisch expert en regeringsfunctionaris) en gaf het de titel NeiGongTuShuo (内功图说 - "Een geïllustreerde verklaring van Interne Qigong). Dit boek bevat een hoofdstuk gewijd aan de YiJinJing en beschrijft 12 oefeningen in gedichtvorm geïllustreerd met een tekening.

Dr. Shen Hongxun's eigentijdse interpretatie is gebaseerd op het boek NeiGongTuShuo. Aangezien bepaalde oefeningen van de YiJinJing zeer sterke gelijkenissen vertonen met de E-Mei Daoyin (o.a. de aandacht voor verschillende handhoudingen) paste hij principes van de E-mei Daoyin toe op de YiJinJing. Hij integreerde de oefenreeks in het Buqi-systeem, verschoof de nadruk van een martiale benadering naar de zelfhelende toepassing en paste na taalkritische evaluatie de naamgeving van verschillende oefeningen aan. Om een onderscheid te maken met andere interpretaties noemde hij zijn interpretatie: *YiJin Daoyin*.

De gouden draak oefent zijn klauwen

JīnLóng TànZhuǎ 金龙探爪



Dr. Shen Hongxun, 2008

8.1 Uitvoering



1. Sta recht, de voeten parallel naast elkaar, de armen hangend naast het lichaam met de handpalmen naar de dijnen gericht, de schouders ontspannen en het hoofd rechtop.
2. Stap met de rechtervoet zijwaarts uit tot op iets meer dan schouderbreedte. Het lichaamsgewicht rust vooral op de voorvoet (YongQuan). Kijk voorwaarts, glimlach en breng het denken tot rust. Sta, zacht inademend door de neus en uitademend door de mond, gedurende een minuut in deze houding. Gebruik de omgekeerde buikademhaling.
3. Buig de knieën een weinig en ontspan het lichaam. Draai het lichaam naar rechts. De rechterhand maakt een opwaartse beweging tot heuphoogte.



4. De linkerarm komt voorlangs opwaarts tot schouderhoogte. Vorm draakklauwende handen.
5. Breng de rechterhand omhoog tot aan het rechteroor. De linkerarm komt omlaag. De handpalmen draaien naar elkaar. Draai het lichaam naar links en duw de rechterhand voorwaarts.
6. Draai het bovenlichaam verder naar links. De rechter- en linkerhand blijven in draakklauwende positie.



7. Duw de rechterarm in een spiraalvormige beweging verder voorwaarts. Trek tegelijkertijd de linkerarm achterwaarts.
8. Draai maximaal naar links zonder door te draaien. De rechterarm blijft op schouderhoogte.
9. Breng de linkerhand omhoog tot aan het linkeroor. De rechterarm komt omlaag. De handpalmen draaien naar elkaar. Draai het lichaam terug naar rechts.



10. Draai het bovenlichaam verder naar rechts. De linker- en rechterhand blijven in draakklauwende handpositie.
11. Duw de linkerarm in een spiraalvormige beweging verder voorwaarts. Trek tegelijkertijd de rechterarm achterwaarts.
12. Draai maximaal naar rechts. De linkerarm blijft op schouderhoogte. Draai terug naar links bij de maximale uitwaartse beweging.

Herhaal veelvuldig de bewegingen 5 - 12.

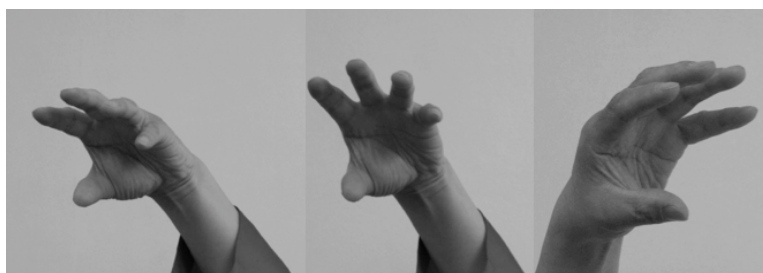


13. Breng de armen naast het lichaam, de handpalmen naar het lichaam gericht en de vingers naar de grond wijzend.
14. Beëindig de 'De gouden draak oefent zijn klauwen' daoyin door de rechtervoet parallel naast de linkervoet te zetten. Keer terug naar de beginhouding.

Draakklauwende hand

LóngZhuǎ 龙爪 / LóngZhǎng 龙掌

In de draakklauwende hand werkt de duim mee in de richting van de vingers. De tijgermond is minder uitgesproken dan bij de arendklauwende handpalm. Alle vijf vingers reiken ver en hebben een lang gerekte houding. Krom de vingers slechts een weinig. Ontspan de spieren in de hand zijn zoveel mogelijk. Vorm met de toppen van de vingers een cirkel alsof je een bal vast neemt. Maak de spanning in de hand en vingers gelijk. Bundel de kracht uit de vijf vingers en richt deze als één kracht naar buiten. Alle gewrichten van de arm blijven open. Energiekracht kan stromen tot uit het lichaam.



6

Lexicon

Lexicon 词典

Bepaalde concepten en begrippen behoren tot het gedachtegoed van Dr. Shen Hongxun en worden veelvuldig gebruikt tijdens de verschillende cursussen. Daarnaast is het verwerven van een minimale basiskennis van het lichaam, zowel op energetisch als fysiek vlak, noodzakelijk.

Shen Zhengyu



Shen Zhengyu (Xinjiang °21-04-1965) is de zoon van Dr. Shen Hongxun en Dr. Xia Tingyu. Hij kreeg de traditionele Taiji-opleiding van vader op zoon. Als kind kreeg Shen Zhengyu ook Taiji-opleiding van zijn grootvaders Shen DeRong en Xia Zhixin. Op jonge leeftijd werd hij assistent van zijn vader en verwierf hierdoor diepgaande kennis in de Traditionele Chinese Geneeskunde. Na het behalen van het diploma assistent-arts, specialisatie epidemiologie aan de medische hogeschool ChongJi XinJiang werkte hij enkele jaren in deze discipline.

Sinds 1992 werkt hij als zelfstandig Taijileraar in België. Ook is hij de oprichter van het Taiji Centrum vzw en *ShenBUQI*® International.

Hij ontwikkelde de NanPai TaiJi37 Stokvorm, hervormde de Yang-stijl zwaardvorm tot de TaiJi52 Zwaardvorm en specialiseerde zich in PushingHands, TianShan-Sanshou, Buqi, Buqi-Tuina, Qi-Acupunctuur en Daoyin-Therapie. Na zijn herkenning als lineage-opvolger kreeg hij intensieve begeleiding en ondersteuning van zijn vader en trad hij in diens voetsporen.

Shen Zhengyu geeft naast wekelijkse lessen in België ook cursussen en workshops Taiji37®, Daoyin-Therapie, Buqi®-opleiding en Meditatie in België, Frankrijk, Nederland, Noorwegen en het Verenigd Koninkrijk.

*Shen*BUQI® International
Taiji Centrum vzw
Tweebunder 12
2259 Edegem, België
Tel. +32 (0) 475 810 620
zhengyu1965@gmail.com
www.shenbuqi.com
www.taijicentrum.org