

JinLong Daoyin
金龍導引

naar de oorspronkelijke uitgave

Dragon Daoyin

Exercises of the BUQI system

Copyright © 2004 Dr. Shen Hongxun

Shen Hongxun College Bristol, United Kingdom

Auteur:	Shen Zhengyu
Tekst:	Shen Zhengyu Jef Smits
Tekstcorrectie:	Inge Van den Eynde Jef Mertens Theo Deceulaer
Ontwerp omslag:	Jef Smits
Fotografie:	Roger Clynen Shen Zhengyu

Copyright © Juli 2015, Shen Zhengyu, Edegem, België
Alle rechten voorbehouden. Dit boek mag niet gereproduceerd worden, noch in zijn geheel noch gedeelten ervan, door fotokopie of printen of eender welk ander middel.



opgedragen aan mijn moeder Dr. Xia Tingyu 夏庭玉

Shen Zhengyu



Dr. Shen Hongxun 沈洪训

∞

JinLong Daoyin



Shen Zhengyu 沈征宇



Work together, help each other, be happy together.
Dr. Shen Hongxun

Inhoud

Voorwoord	15
Inleiding	17
Het verhaal van Oom Se	21
1 JinLong Daoyin	23
1 De Gouden Draak ontwaakt uit zijn winterslaap	25
2 De Gouden Draak rekt zijn klauwen uit	37
3 De Gouden Draak oefent zijn staart	49
4 De Gouden Draak verlaat zijn grot	57
5 De Gouden Draak dankt Boeddha	75
6 De Gouden Draak speelt met de parel	89
7 De Gouden Draak speelt met water	99
8 Gouden Draken dansen een liefdesdans	117
9 De Gouden Draak keert terug naar zijn grot	137
2 Oefenen	145
1 Basisregels	147
2 Lichaamshouding	149
3 Dantian	155
1 Geschiedenis	157
2 Energetische structuren	161
3 Activiteit van de dantians	169
4 Ruiter en Paard	183
5 Mantra	203
6 Toepassingen - Kunsten	209
7 Fysiologie	219

4 Lichaam - Energie - Bewustzijn	223
5 Bibliografie	225
6 Shen Zhengyu	227

Voorwoord

Voortbouwend op de opleiding van mijn vader en leermeester Dr. Shen Hongxun heb ik zijn oorspronkelijke publicatie "Dragon Daoyin - Exercises of the BUQI system, uitgegeven door het Shen Hongxun College, Bristol 2004" herwerkt en aangevuld met eigen ervaringen en inzichten.

Naast een gedetailleerde uitwerking van de Gouden Draak Daoyin biedt dit boek uitgebreide aanvullende informatie aan betreffende de activering van de dantians en de ontwikkeling van dantiankracht.

De ware kennisoverdracht gebeurt van mond naar oor en de directe informatietransmissie tussen meester en leerling. Het lichamelijk doen en ervaren is de toetssteen. Het volgen van een opleiding wordt dan ook sterk aanbevolen. Dit boek is een geheugensteuntje, een mogelijk startpunt voor verdere verdieping en evolutie, geen eindpunt.

Graag wil ik mijn dank uitdrukken aan alle mensen die bijgedragen hebben tot de realisatie van dit boek.

Shen Zhengyu, Edegem 21 april 2015

Inleiding

Vele culturen vertellen over draken.



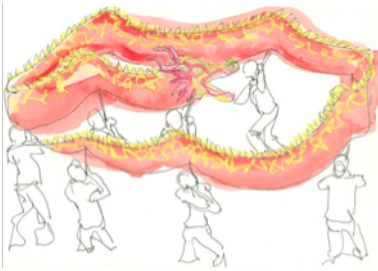
In West-Europa heeft dit mythologisch dier een negatieve betekenis. De draak is niet te vertrouwen, steeds hebzuchtig en belust op het verzamelen van goud en schatten, vadsig, kwaadaardig, vuurspuwend en angstaanjagend, belager van jonge maagden, alles vernietigend in de roofvlucht; een symbool voor de minder fraaie 'dierlijke' eigenschappen in de mens. Draak, duivel en seksualiteit dienen getranscendeerd te worden in bewustwording van het waarachtig mens-zijn.



In China wordt de draak sterk gewaardeerd. Het is een van de vier hemelse wezens samen met de feniks, schildpad en kilin (Chinese eenhoorn). De draak is een indrukwekkend, geweldig, ontzagwekkend en angstaanjagend goddelijk wezen vol levenskracht en meester van de elementen. De Gouden Draak is het symbool van de keizer en staat voor opperste kracht, wijsheid en correctheid, lang leven, vruchtbaarheid, bescherming en geluk, vrijgevigheid, onbaatzuchtigheid en barmhartigheid.

In een Chinees astrologisch Draakjaar worden beduidend meer kinderen geboren. "Draken" zijn levendig, extravert, enthousiast, alert, intelligent, getalenteerd, hoogbegaafd, vindingrijk, slim, moedig, grootmoedig, vriendelijk, hartelijk, gastvrij, principieel, perfectionist, ambitieus, trots, vol energie, charismatisch, onweerstaanbaar, meeslepend, eerlijk, oprecht, recht door zee én succesvol. De even talrijke mindere eigenschappen neem je er vanzelfsprekend graag bij.

Chinese draken hebben geen vleugels maar kunnen zich spiraalsgewijs door de lucht verplaatsen. De spiraalvormige bewegingen van nek, lichaam en staart worden alleen waargenomen bij draken. Andere dieren kunnen niet zo spiraalvormig bewegen. Maar mensen kunnen dit wel. Mensen kunnen als dieren én als draken bewegen.



Cathy Gatland

Tijdens het Chinese Nieuwjaarsfeest wordt de draak opnieuw gewekt om de drakenenergie te heractiveren en boze geesten af te weren. De drakendans is overal ter wereld bekend. Deze drakendans inspireerde Dr. Shen Hongxun tot de ontwikkeling van een unieke oefenreeks waarin actieve dantians en innerlijke spiraalkracht de energiekraft verder ontplooiën: de JinLong Daoyin of de Gouden Draak Daoyin. Deze schijnbaar eenvoudige oefenreeks vormt de kroon op zijn werk in de ontwikkeling van energiekraft.

De Gouden Draak Daoyin zijn in staat om, naast het openen van de vijf kanalen en het activeren van de qi-circulaties, het zesde energiekanaal te openen. Dit kanaal opent zich wanneer de interne kracht vanuit de onderste dantian als twee spiraalsgewijs kronkelende draken langs de ruggengraat omhoog beweegt tot de kruin van het hoofd. De activering van de bovenste en middelste dantian en de samenwerking met de onderste dantian staat centraal. Qi-stroming kan ongehinderd verlopen door de kanalen en meridianen. Alle qi-circulaties worden betrokken. Energiekraft wordt verbonden met mentale kraft. Het activeren van de onderste dantian en de verbinding met de opwaartse aardekraft zijn noodzakelijk voorbereidend werk.

Rugpijn is een veel voorkomend gezondheidsprobleem. Dikwijls ligt een langdurig volgehouden slechte lichaamshouding en een gebrek aan beweging aan de basis. Emotionele problemen kunnen eveneens bijdragen tot een ineengezakte lichaamshouding en ophoping van binqi. De spiraalvormige bewegingen van de Gouden Draak Daoyin zijn zeer effectief bij het corrigeren van de positionering van de ruggenwervels en tussenwervelschijven, het vergroten van de tussenwervelruimten waardoor de tussenwervelschijven opnieuw voldoende vocht en voeding kunnen opnemen. Hierdoor worden de zenuwen naar de organen minder geïrriteerd zodat de orgaanfunctie verbetert. Rugspieren kunnen terug ontspannen en de bloedvaten worden minder onder druk geplaatst. Ophoping van binqi in de tussenwervelruimten en weefselstructuren langs de ruggengraat wordt vermeden. De flexibiliteit van de wervelkolom en heel het lichaam wordt hersteld. De lichaamshouding verbetert. Mentale helderheid helpt het ontstaan van emotionele binqi te vermijden. De productie en verwijdering van binqi verloopt terug op normale wijze.

Verborgen in de krochten van ontoegankelijke bergen of opgerold in de diepten van de zee wacht de draak de tijd af waarop hij uit zichzelf actief wordt. De stem van de draak wordt gehoord in de storm en het kolkende water. Zijn dans vernieuwt het leven. In de Gouden Draak schitteren parels.

Het verhaal van oom Se



Er was eens lang geleden een oude man met de naam Se. Wegens zijn hoge ouderdom noemde iedereen hem 'Oom Se'. Oom Se bewonderde draken enorm. Hij hield zoveel van hen dat hij zijn hele huis versierde met afbeeldingen van draken: het behangpapier, het tafelservies, de meubels, de tapijten, ... Zelfs zijn kleding was versierd met afbeeldingen van draken.

Dit nieuws verspreidde zich en zelfs de koning van de draken vernam over deze uitzonderlijke voorliefde voor draken. Het verbaasde de drakenkoning. Maar hij was ook erg blij dat iemand op aarde van draken hield. Daarom besloot de drakenkoning oom Se te vereren met een bezoek. Hij reisde hoog door de lucht boven de wolken en landde uiteindelijk in de tuin van oom Se, benieuwd wat voor iemand deze persoon wel was.

Oom Se hoorde gerucht in de tuin en ging kijken wat er aan de hand was. Daar zag hij de koning van de draken. Ontzet door de aanblik van een echte draak rende oom Se zo snel hij kon terug naar binnen en verstopte zich onder het bed.

Diep teleurgesteld beseftte de drakenkoning op dat moment dat deze mens alleen maar hield van afbeeldingen van draken, niet van echte draken, en dodelijk bevreesd was voor de ontmoeting met echte draakkracht.



Ontwakend uit zijn winterslaap rekt de Gouden Draak zijn klauwen uit, test zijn staart en verlaat de grot. Hij dankt Boeddha, de enige die hem kan berijden. Spelend met water schenkt hij vruchtbaarheid. Spelend met een parel verleidt hij de ander tot een dans in eenheid. Het leven schenkend keert De Gouden Draak terug naar zijn grot, terugtrekkend in zichzelf.

De Gouden Draak speelt met de parel

JīnLóng Xì Zhū 金龙戏珠



6.1 Uitvoering



1. Neem de correcte staande houding aan.
2. Draai de handpalmen naar voren. Breng de armen zijwaarts omhoog tot op schouderhoogte.
3. Buig de armen en vorm een energetisch veld (parel) tussen de naar elkaar gerichte handpalmen. Breng de rechterarm op schouderhoogte en de linkerarm op taillehoogte. De handpalmen blijven naar elkaar gericht.



4. Duw de rechterhand met handpalm naar de grond gericht, op schouderhoogte, ver naar voren. Trek tegelijkertijd de linkerhand met handpalm naar omhoog gericht, op heuphoogte, naar achter.
5. Draai bij het omslagpunt de rechterhandpalm omhoog terwijl de rechterarm daalt. Draai tegelijkertijd de linkerhandpalm omlaag terwijl de linkerarm omhoog komt.
6. Breng de linkerarm op schouderhoogte en de rechterarm op taillehoogte. De handpalmen blijven naar elkaar gericht.



7. Duw de linkerhand met handpalm naar de grond gericht, op schouderhoogte, ver naar voren. Trek tegelijkertijd de rechterhand met handpalm naar omhoog gericht, op taillehoogte, naar achter.
8. Draai bij het omslagpunt de linkerhandpalm omhoog terwijl de linkerarm daalt. Draai tegelijkertijd de rechterhandpalm omlaag terwijl de rechterarm omhoog komt.
9. Breng de rechterarm op schouderhoogte en de linkerarm op taillehoogte. De handpalmen blijven naar elkaar gericht.

Herhaal bewegingen 4 - 9 veelvuldig.



10. Neem de correcte staande houding aan en beëindig 'De Gouden Draak speelt met de parel' daoyin.
11. Verwijder binqi uit de handen.
12. Verwijder binqi uit de voeten.

6.2 Gedetailleerde uitwerking

De draak brengt de 'dan' tot buiten het lichaam en kan spelen met deze parel. De parel is omgeven door vlammen.

Vorm het energetisch veld als een parel tussen beide handpalmen. De beide handen zijn steeds verbonden hoe groot de parel ook wordt.

De handpalm is open maar duim en pinkmuis worden niet naar achter getrokken. De handpalm is zeer licht gebogen. Open de gewrichten van de vingers.

De oefening kan zittend of staand, hoog of laag, klein of groot uitgevoerd worden.

6.2.1 Voorwaartse spiraalvormige beweging

6.2.2 Speel met de parel in alle vlakken

6.2.1 Voorwaartse spiraalvormige beweging

- a) Vorm een klein energetisch veld tussen de handpalmen. De handen zijn verbonden met elkaar. Vergroot tijdens het oefenen de afstand tussen de handpalmen.
- b) Strek soepel alle gewrichten van de vingers. Drakenklauwen zijn lang en gepunt. Ontspan en open de pols. Open alle gewrichten van arm, pols, hand en vingers. Breng je aandacht tot ver buiten het lichaam. Beperk de aandacht niet tot de handen. Kijk zeer ver. Shén (神) straalt.
- c) De middelste dantian draait voornamelijk in het sagittaal vlak. De kleine circulatie wordt sterk geactiveerd. De onderste dantian schommelt eerst hoofdzakelijk heen en weer in het horizontaal en frontaal vlak. De samenwerking tussen onderste en middelste dantians geeft spiraalvormige bewegingen. Combineer de spiraalcirculatie met de omgekeerde buikademhaling.
- d) Adem in tijdens het omslagpunt. De energiekraft wordt vooral naar de ellebogen gericht. Adem uit tijdens het uitduwen / vegen. Verleng de energiekraft naar de pols, hand en vingers van zowel de voorwaarts uitduwende arm als de achterwaarts vegende arm. Besteed steeds aandacht aan beide handen.
- e) De schouders en heupen volgen de spiraalvormige beweging. Blokkeer de energiekraft niet in de ellebogen. Je vermijdt dit door de ellebogen lichtjes heen en weer te bewegen.

6.2.2 Speel met de parel in alle vlakken

- a) De onderste dantian wordt veel actiever betrokken in de uitvoering en draait in alle lichaamsvlakken. Als onderste en middelste dantian enkel in het sagittaal vlak draaien ontstaat voornamelijk de kleine circulatie en zal het lichaam bewegen als een rups. Je bent geen rups maar een draak. Ga op zoek naar de spiraalvormige beweging zodat de spiraalcirculatie ontstaat.
- b) Beweeg boven- en onderlichaam als eenheid.
- c) Indien spontane beweging ontstaat, laat je dat gewoon gebeuren. Laat het lichaam de geïnduceerde spontane beweging uitvoeren. Probeer met mentale kracht de energiekraft te richten in de uitvoering van de gewenste bewegingen.

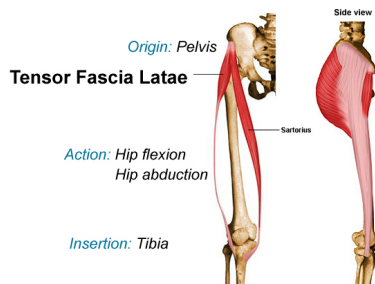
6.3 Preventieve functie - Helende werking

Bij zeer veel mensen is de rug geblokkeerd tussen de schouderbladen en zijn de spieren langs weerszijden van de ruggengraat verkrampd en verstijfd.

De voorwaarts spiraalvormige beweging van de armen opent het gebied tussen de schouderbladen (JiaJi Guan). Ontspanning van de spieren tussen de schouderbladen wordt mogelijk. De flexibiliteit in de schouders herstelt.

Het vergroten van de tussenwervelruimten in het borstgebied verbetert de functie van de longen.

De spiraalvormige bewegingen maken de ruggengraat en bij uitbreiding heel het lichaam flexibeler.



De lage achterwaarts veggende hand opent de onderrug (JieQi Guan). De tussenwervelruimtes tussen het heiligbeen en de lendenwervels onderling worden groter. De flexibiliteit van de onderrug en het heupgewricht verbetert. Let op om de buitenkant van de dijen niet te spannen. Ontspan de tensor fasciae latae door de knie lichtjes binnenwaarts te draaien.

2

Oefenen

Literatuur en studie vullen het hoofd. Door kennis te benaderen en te onderzoeken vanuit oefeningen met je eigen lichaam ervaar je wat je studie inhoudt en verkrijg je terzelfdertijd de resultaten van het oefenen. Inzicht komt na studie en praktijk.

Volharding geniet de voorkeur.

3

Dantian



Shen Zhengyu



Shen Zhengyu (Xinjiang °21 april 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 *Shen*BUQI® International.

Hij ontwikkelde de NanPai TaiJi37 Stokvorm, hervormde de Yang-stijl zwaardvorm tot de TaiJi52 Zwaardvorm en specialiseerde zich in PushingHands, TianShan-Sanshou, Buqi-Tuina 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*-opleidingen en Meditatie in België, Frankrijk, Nederland, Noorwegen en het Verenigd Koninkrijk.



Witte Tara - Guānyīn 觀音

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