

ShenBUQI® International

WuQinXi Daoyin



五禽戏导引

Shen Zhengyu

WǔQínXì DǎoYǐn
五禽戏导引

naar de oorspronkelijke uitgave
Animal Daoyin
Exercises of the BUQI system
Copyright © 2005 Dr. Shen Hongxun
Buqi Institute International
Gent Belgium

Auteur:	Shen Zhengyu
Nederlandse tekst:	Theo Deceulaer Jef Mertens Jef Smits Shen Zhengyu
Ontwerp omslag:	Jef Smits
Fotografie:	Roger Clijnen Shen Zhengyu

Copyright © Juli 2017, Shen Zhengyu, Edegem, België
Alle rechten voorbehouden. Dit boek mag niet gerepro-
duceerd worden, noch in zijn geheel noch gedeelten ervan,
door fotokopie, printen of eender welk ander middel.

Inhoud

Voorwoord	11
Inleiding	13
1 Vijf Klassieken	17
1.0 De correcte staande houding	20
1.1 Tijger	23
1.2 Aap	34
1.3 Beer	46
1.4 Kraanvogel	56
1.5 Hert	70
2 Acht Dieren	79
2.1 Pinguïn	80
2.2 Vogels	88
2.3 Haan	90
2.4 Hond	91
2.5 Wolf	92
2.6 Kat	94
2.7 Paard	95
2.8 Draak	96
3 Binqiverwijderende oefeningen	99
3.1 Binqi	99
3.2 Binqiverwijderende oefeningen	100
4 Enkele begrippen	111
5 Lichaam - Energie - Bewustzijn	119

6 Huà Tuó	121
7 Dr. Shen Hongxun	122
8 Shen Zhengyu	125
9 Bibliografie	127

Voorwoord

Dierennamen en -bewegingen komen voor in alle taijiquanvormen en gevechtsstijlen. Elk dier staat dan voor een bepaalde kenmerkende beweging en eigenschap afhankelijk van de beoogde kenmerken binnen de stijl en vorm. Soms wordt zelfs een volledig systeem gewijd aan een enkel dier. Het toont een interpretatie door de mens van de enorme rijkdom aan natuurlijke kennis en wijsheid van het dierenrijk.

Je kunt van alle dieren leren. Maar je hoeft het dier niet te worden. Je hoeft niet terug te gaan in je evolutie. Maar je kunt wel hun aangeboren kennis en natuurlijke levenswijsheid bestuderen, gebruiken en toepassen om het welzijn en welbevinden van jezelf en je medemens te bevorderen.

De ware kennisoverdracht gebeurt van mond naar oor en de directe informatietransmissie tussen meester en leerling. Het lichamenlijk doen en ervaren is de toetssteen. Het volgen van een opleiding wordt dan ook sterk aanbevolen. Dit boek is een geheugensteuntje, een mogelijk startpunt of een naslagwerk 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 2017

1.1
Tijger
Hǔ 虎



1.1.1 Enkele voorbereidende oefeningen

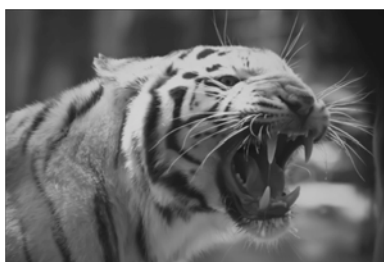
- a) Rechtkomen vanuit een stoel aan tafel - Opstaan
Steun met beide handen op de tafel. Plaats de benen in de juiste positie (hoek bovenbeen-onderbeen is 90°). Buig het hoofd lichtjes achterover. Kijk naar het plafond. Strek de rug om recht te komen. Kom recht en gebruik je schouders om jezelf op te tillen. Gebruik je oren om jezelf omhoog te trekken.
- b) Opstaan tegen een muur
Zit op een stoel met het gezicht naar de muur gericht. Leg de handen tegen de muur. Plaats de benen in de juiste positie (hoek bovenbeen-onderbeen is 90°). Buig het hoofd lichtjes achterover. Kijk naar het plafond. Kom recht en gebruik je schouders om jezelf op te tillen. Gebruik je oren om jezelf omhoog te trekken.
- c) Omhoog brengen van de armen - zittend
Rust met de ellebogen en handpalmen op de tafel. Buig de vingers alsof je iets wil vastgrijpen. Breng de handen op schouderhoogte door de ellebogen omhoog te brengen. Probeer de handen nog hoger te brengen tot boven het hoofd. Breng de ellebogen zacht naar elkaar zodat de schouderbladen uit elkaar komen.
- d) Gelaatsuitdrukkingen
Maak verschillende gezichtsuitdrukkingen en voel wat er in je lichaam gebeurt. Kijk normaal neutraal, woedend of lachend. Probeer eens tegelijkertijd met de ene helft van je gezicht boos te kijken en tegelijkertijd met de andere helft te lachen.

e) Oogbewegingen

Kijk omhoog, omlaag, naar links, naar rechts. Maak een cirkelvormige beweging met de ogen. Maak een achtvormige beweging met de ogen. Doe deze oefeningen met open en of gesloten ogen.

f) Observeren van prooi

Observeer geconcentreerd je potentiële prooi. Je doet dit niet met wijd opengesperde ogen maar eerder met een weinig samengeknepen oogleden. Je zou de prooi bijna kunnen doden met je ogen. Maar je hebt geduld. Geen enkele beweging ontsnapt aan je aandacht.



g) Bewegen van de kaken

Stel je voor dat je de prooi klemt tussen je machtige kaken. Maak bijbewegingen waarbij de onderkaak heen en weer beweegt.

h) Geluid maken

Grom als een dreigende tijger. Brul als een aanvallend tijger. Voel hoe het middenrif mee vibreert.

i) Kracht in de klauwen

Om sterke vingers te krijgen kan je push-ups oefenen op vier, drie, twee vingers.

j) Geeuwen

Geeuw. Richt de geeuwkracht tijdens het uitademen naar de handpalmen, voetzolen en huid. Gebruik deze kracht om binqi door de meridianen te leiden tot uit het lichaam.



26

WuQinXi Daoyin

1.1.2 Tijgerdaoyin

- a) Neem de correcte staande houding aan.
- b) Buig het bovenlichaam naar voren en zak door de knieën. De handen maken tijgerklauwen die naar de grond gericht zijn.
- c) Trek de armen langzaam op terwijl je recht komt. Adem zo krachtig en zo diep mogelijk in. Stel je voor dat je iets heel zwaars optilt met je handen tot op schouderhoogte. Plaats tegelijkertijd de tanden op elkaar met de mond wijd open. Kijk krachtig door wijd opengesperde ogen.

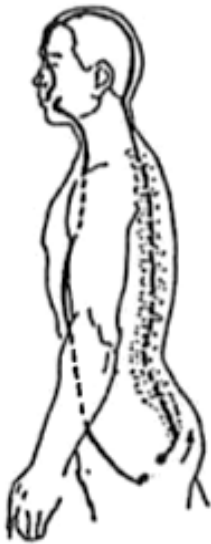


- d) Schud de armen krachtig terwijl je uitademt. De nek en het hoofd kunnen spontaan schudden.
- e) Beweeg het hele lichaam opwaarts. Ga door tot het hele lichaam gestrekt is.
- f) Spontane bewegingen kunnen ontstaan. Het bespringen van een prooi wordt ingezet door de spontane beweging welke voortvloeit uit de kleine kosmische qi-circulatie (renmai-dumai). De klauwende tijger slaat toe met maaiende voorpoten. De tijger kan op dat moment brullen.
- g) Neem opnieuw de correcte staande houding aan en herhaal de oefening.
- h) Schud na het beëindigen van de tijgerdaoyin de armen/handen en benen/voeten voldoende lang uit (zie binqiverwijderende oefeningen).

1.1.3 Opmerkingen

De tijger is een zeer krachtig dier en een uitmuntende jager. Hij bespringt zijn prooi met totale inzet, vastberaden met een nietsontziende woestheid. Maar de tijger heeft ook geduld. Je kunt pas succesvol toeslaan wanneer de krachtexplosie gebeurt op het juiste moment, op de juiste plaats en met juist voldoende inzet. Een tijger is explosief maar snel vermoeid. Recuperatie is even noodzakelijk als toeslaan.

Wanneer je de armen omhoog brengt, probeer je deze zo hoog mogelijk te brengen. De benen zinken in de grond.



Wanneer je inademt, trek je het perineum zeer lichtjes op waardoor het gebied tussen navel en schaambeek (de onderbuik) naar de rug 'valt'. Hierdoor kan je de energiekracht via het achterste kanaal (dumai) omhoog brengen. Plaats de tong tegen het gehemelte, achter de bovenste voortanden. Wanneer je uitademt, laat je het perineum terug naar de beginpositie zakken en komt de onderbuik terug naar voren zonder de buik te laten opzwellen. De energiekracht daalt in het voorste kanaal (renmai). De kleine kosmische qi-circulatie (Xiao Zhou Tian 小周天) kan plaats vinden.

Spontane bewegingen kunnen plaats vinden. Sta je lichaam toe de bewegingen van de dantians te volgen. Probeer door het inzetten van mentale kracht de energiekracht tijdens deze geïnduceerde spontane bewegingen richting te geven in het uitvoeren van de oefening. De energiekracht moet het idee leren volgen.

2.6 Kat Māo 猫

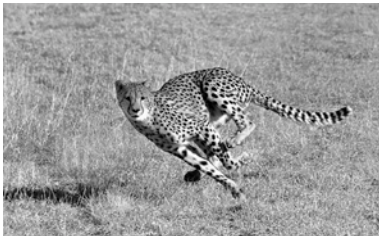


Witte kat of zwarte kat, muizen vangen doet alleen de goeie kat.

Het bestuderen van een kat is het aanboren van een borrelende onuitputtelijke bron van kennis en wijsheid. Het zijn geboren meesters. De Kat Daoyin wordt gedetailleerd beschreven in het Lexicon - Basisoefeningen.

Enkele voorbeelden van hun bewegingen welke je kunt betrekken in je oefeningen:

- het strekken van de ruggengraat bij het springen
- het zetten van de hoge rug bij vijandelijke ontmoetingen
- het netjes zitten in een op meditatie lijkende houding, diep ontspannen en toch alert bij het minste onraad
- het spinnend geluid waarbij je de luchtwegen vibrerend reinigt
- het wegspringen bij schrikreacties
- het droog schudden van een poot wanneer ze per ongeluk in een plas water trapt



De grotere broers in de familie zijn geen katjes om zonder handschoenen vast te pakken.

De perfecte samenwerking tussen voorhand en achterhand in combinatie met het gebruik van de staart stelt het jachtluipaard in staat om zelfs bij hoge snelheid scherpe hoeken te slaan en aldus zijn prooi te verschalken.

Shen Zhengyu 沈征宇



Shen Zhengyu (Xinjiang °21-04-1965) is de zoon van Dr. Shen Hongxun en Dr. Xia Tingyu. Naast de traditionele taiji-opleiding van vader op zoon kreeg Shen Zhengyu taiji-opleiding van zijn grootvaders Shen Derong en Xia Zixin. Op jonge leeftijd werd hij assistent van zijn vader en verwierf hierdoor diepgaande kennis in Taijiquan NanPai, Taijiwuxigong® en de Traditionele Chinese Geneeskunde. Ook volgde hij een geneeskundige opleiding aan de Medische Hogeschool ChongJi XinJiang. Hij specialiseerde zich in Taiji Zwaard, TuiShou-pushing hands, SanShou-partnervorm en ontwikkelde de TaiJi NanPai Stok vorm. In 1991 werd hij erkend Qigongleraar en verkozen als lid van het comité van de Federatie voor Qigong en Lichaamsbeweging Shanghai, Luwan district.

Sinds 1992 werkt hij als zelfstandig taijileraar in België en is de oprichter van het Taiji Centrum vzw en *ShenBUQI®* International. Na zijn herkenning als lineage-opvolger concentreert hij zich op de verdere ontwikkeling en verspreiding van het door Dr. Shen Hongxun ontwikkelde BUQI® helingsysteem.

Shen Zhengyu geeft naast wekelijkse lessen in België ook TaiJi NanPai, Meditatie, Qi-Daoyin, Taijiwuxigong® en BUQI® opleidingen in België, Frankrijk, Nederland en Noorwegen.

TaiJi NanPai omvat Taijiquan37 korte vorm, Taijiquan108 lange vorm, Taijizwaard52, TaijiStok37, TuiShou en Hemelberg-SanShou. Qi-Daoyin is de verzamelnaam voor YiJin Daoyin, Gouden Draak Daoyin, LigDaoyin, 5Dieren Daoyin en 6Geluiden Daoyin.