

# DAOYIN

*De Poort naar Gezondheid,  
Langer Leven,  
Hogere spiritualiteit en  
Onsterfelijkheid*



## INHOUDSOPGAVE

<b>1. Gezondheid, Lang Leven en Onsterfelijkheid   Periode 200 v. Chr. - 400 n. Chr.....</b>	<b>1</b>
Het lichaam als afdruk van de Dao	
Medische Technieken	
Lang Leven Technieken	
Onsterfelijkheidstechnieken	
<b>2. Systematisering en Standardisering van de Traditie   Periode 500 - 1200 n. Chr .....</b>	<b>5</b>
<b>3. Geneeskunde, Religie, Gevechtkunst   Periode 1200 - 1900 n. Chr.....</b>	<b>6</b>
<b>4. Externe Invloeden en Interne Aanpassing   Door contacten over de grenzen.....</b>	<b>7</b>
Chan Boeddhisme	
Do-In	
Qigong	
<b>5. Gemeenschappelijke deler   Ma Wang Dui Daoyin Shu .....</b>	<b>9</b>
<b>6. Bronnen   Boeken en Websites .....</b>	<b>13</b>

## VOORWOORD

De kennis en het inzicht die ik tijdens de Do-In opleiding heb gekregen m.b.t. de Chinese vijf elementenleer, de meridianenleer en het toepassen van acupressuur hebben de inhoud en uitwerking van mijn Qigong lessen verdiept en verrijkt. Bij het me inlezen in de informatie van de manual van de Do-In opleiding en in literatuur dat verband houdt met zowel Qigong als Do-In ben ik me bewust geworden dat beide disciplines een gezamenlijke oorsprong hebben in de eeuwenoude Chinese gezondheidstraditie van Daoyin.

De informatie die ik vanuit verschillende bronnen over Daoyin vond en de aanwijzingen die gegeven werden over de manier waarop Qigong en Do-In daaruit voort zijn gekomen, kwamen niet altijd overeen of waren heel beknopt. Dat maakte me nieuwsgierig naar hoe deze ontwikkeling 'werkelijk' is gegaan en bewust dat dit het onderwerp moest zijn waarover dit artikel zou moeten gaan. Uiteraard besef ik dat deze 'werkelijkheid' waarnaar ik op zoek ben nooit volledig zal zijn, omdat met name voor Daoyin en Do-In geldt, dat ik afhankelijk ben van informatie uit soms eeuwenoude manuscripten, die ook weer op verschillende manieren door deskundigen en onderzoekers zijn geïnterpreteerd en vertaald.

De informatie die ik als basis heb gebruikt voor dit artikel komt uit het boek 'Chinese Healing Exercises, *The tradition of Daoyin*' van Livia Kohn. Livia is een Daoïst en heeft Taijquan, Qigong en Yoga gestudeerd. Zij geeft les over het Daoïsme, publiceert het *Journal of Daoist Studies* en houdt conferenties over het Taoïsme (zie Wikipedia). Zij heeft meerdere (wetenschappelijke) boeken op het gebied van Daoyin en Qigong geschreven en maakt daarbij gebruik van een grote hoeveelheid verschillende bronnen, waardoor haar werk betrouwbaar op mij overkomt. Daarnaast heb ik ook verschillende andere bronnen geraadpleegd om de informatie aan te vullen en te onderbouwen. Een lijst met alle bronnen is in het laatste hoofdstuk van dit artikel te vinden.

De Mawangdui Daoyin Shu oefening waarover ik het in hoofdstuk 5 heb, is een serie die ik al een tijdje regelmatig en met plezier in mijn Qigonglessen toepas. Het is afgeleid van het, zowel in Daoyin als in Qigong als in Do-In, bekende overzicht van 44 figuurtjes die gezondheidsoefeningen doen. Het onderzoek dat ik met betrekking tot dit artikel gedaan heb, heeft mij meer inzicht gegeven in welke meridiaan met welke oefening behandeld wordt en wat de fysieke en mentale uitwerkingen bij regelmatige beoefening zou kunnen zijn. Dat maakt dat ik het in mijn lessen nog beter kan toepassen en uitleggen. De oefening zoals ik het in mijn Qigonglessen doorgeef, heb ik zowel in de vorm van plaatjes als in bewegend beeld aan dit artikel toegevoegd.

Tot slot, heb ik me bij de informatieverstrekking in dit artikel vooral gericht op de historische ontwikkelingen van Daoyin en heb bewust al te veel inhoudelijke informatie achterwege gelaten, om het artikel binnen de aangegeven formaat te houden. Ik ben er tevens ook van uitgegaan dat de lezer al enige kennis heeft van Do-In en geen nadere uitleg behoeft voor begrippen als Dao, ki, meridianen, enz.

## 1. GEZONDHEID, LANG LEVEN EN ONSTERFELIJKHEID

*Periode 200 v. Chr. - 400 n. Chr.*

### Het lichaam als afdruk van de Dao

De aanwezigheid van specifieke lichaamsbewegingen ter bevordering van de gezondheid in China bestaat al eeuwenlang en vloeit voort uit de nog veel oudere Chinese filosofie dat het lichaam een afdruk is van de Dao. Het menselijk lichaam is het universum in het klein, oftewel de microkosmos, en is volgens de traditionele Chinezen de poort naar een gezond en langer leven, en zelfs naar onsterfelijkheid. De kwaliteit van ki - in de oudheid aangeduid als 'damp' en dat beschouwd kan worden als de levensenergie van deze microkosmos, die de mens is - en de mate waarin het stroomt, speelt hierin een sleutelrol. Om deze kwaliteit en stroming van ki te waarborgen en in balans te houden, ontwierpen de Chinezen in de loop van de eeuwen een enorme schat aan gezondheidsoefeningen, die zij Daoyin noemden.



Dao betekent in deze context 'ki door het lichaam leiden' en yin 'het lichaam strekken door middel van beweging'. Ki in het lichaam leiden is bewust op zoek zijn naar balans en harmonie in de ki-stroom en je beseffen dat het lichaam onderdeel is van de kosmos en beïnvloed wordt door de elkaar aanvullende energieën van Yin en Yang. Het strekken van het lichaam heeft niet alleen tot doel om de spieren soepel te maken en de gewrichten te ontspannen, maar vooral ook om pijn uit het

lichaam te trekken en/of ongemak op te heffen.

Kenmerken van Daoyin oefeningen zijn:

- Rustige bewegingen in een groot aantal verschillende houdingen;
- Diepe ademhaling;
- Met de aandacht ki door de meridianen geleiden;

In eerste instantie waren de oefeningen bedoeld om ziekten en kwalen te voorkomen door te leren herkennen wanneer ki in het lichaam de verkeerde kant op stroomde en deze vervolgens met specifieke bewegingen te herstellen en weer de goede kant op te laten gaan. Maar gaandeweg werden deze gezondheidsbevorderende technieken uitgebreid en aangevuld en ontstonden er drie verschillende gradaties m.b.t. het onderhouden en verfijnen van ki: medisch, lang leven en onsterfelijkheid.

### Medische technieken

Dit niveau hield het verzorgen, onderhouden en aanvullen van de ki-voorraad in. De mens die zich in deze wereld begeeft, verliest stelselmatig ki en essentie door het leven dat hij of

zij leidt. Met behulp van specifieke gezondheidstechnieken en helende oefeningen, maar ook met kruiden, acupunctuur en massage, was het mogelijk dit verbruik van ki en essentie tot het minimum te beperken en zo een gezonder en langer leven te leiden. De oefeningen hadden ook een preventieve werking, waardoor ziekte werd voorkomen en een vroegtijdige dood afgewend. Wie dit beheerste kon rekenen op een grote mate van welzijn en gezondheid en wellicht 'doorgroeien' en een langer leven bereiken.

De vroegste aanwijzingen voor het bestaan van deze medische technieken dateren van de periode rond 200 v. Chr. (Han dynastie). Tijdens opgravingen van graftombes in Zuid China zijn manuscripten gevonden waarin de structuur van de meridianen wordt beschreven, het genezen van ziekten d.m.v. kruiden en magische recepten en het voorkomen van ziekten door controle over ki, met als doel een langer leven. Ademhalingstechnieken, aanbevelingen t.a.v. dieet en seksuele praktijken, genezingsoefeningen en advies over dagelijkse activiteiten, zoals slapen, hygiëne en uiterlijke verzorging, maken ook onderdeel uit van deze vroegste Daoyin manuscripten.

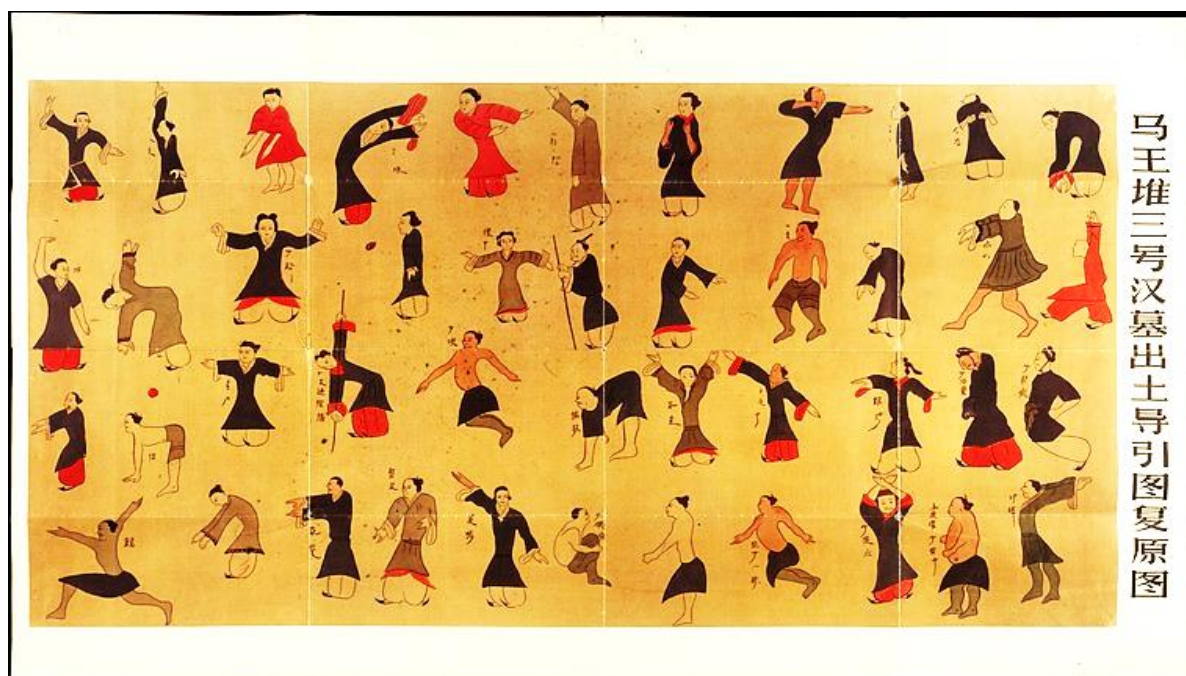
In deze periode van de geschiedenis zijn er nog geen aanwijzingen dat men zich met behulp van deze technieken bezig houdt met het bereiken van een hoger bewustzijn of dat er sprake is van een religieus motief. Wel is duidelijk op te maken dat de medische traditie ontstaan is vanuit een behoefte van de aristocratische klasse om gezonder en langer te leven. Zij hadden immers, in tegenstelling tot de arbeidersklasse, de tijd en de middelen om zich in dergelijke technieken te verdiepen en hoefden zich niet bezig te houden met primaire levensbehoeften, zoals zorgen voor eten op tafel en een dak boven het hoofd.

De bekendste en meest uitgebreide medische documentatie uit de oudheid die tot op heden gevonden is, is die welke tijdens de opgravingen in 1973 bij Ma Wang Dui in Zuid China is gevonden. Het betreft hier de opgraving van de graftombe van de Marquis van Dai en zijn vrouw en zoon. Dertig manuscripten met teksten geschreven op zijde, bamboe en stroken hout bevatten medische aanwijzingen met betrekking tot ki-banen en manieren om de gezondheid te behouden. In sommige teksten is er zelfs sprake van een vroege vorm van diagnostiek aan de hand van de meridianen, iets wat later uit zou groeien tot gestandaardiseerde en systematisch georganiseerde technieken en praktijken als acupunctuur en acupressuur. Adviezen op het gebied van seksuele praktijken, het verbeteren van de ademhaling door middel van ademhalingstechnieken, diëtetiek en medicijnen, ontbreekt ook niet.



Artikel Do-In  
2<sup>e</sup> leerjaar  
Yvonne Alefs

Kers op de taart, was de vondst van een zijden doek met daarop 44 gekleurde illustraties van menselijke figuren die samen therapeutische oefeningen doen, de *Daoyin tu*. Vermoed wordt dat het een verzameling is van verschillende al langer bestaande Daoyin series, omdat de figuren op het doek - afgeleid van de manier waarop ze gekleed zijn - uit verschillende streken lijken te komen of van verschillende komaf lijken te zijn. De bij de figuren behorende onderschriften, duiden veelal bepaalde klachten aan of lichaamsdelen die behandeld dienen te worden door het uitvoeren van de bijbehorende lichaamsbeweging en bevatten vaak het woordje *yin* (ziekte uit het lichaam trekken of verlichting brengen). Onderschriften met namen van dieren komen in de *Daoyin tu* ook regelmatig voor, in de oudheid een gebruikelijke manier om naar genezingsoefeningen te verwijzen.



Bij een andere opgraving van een aristocratische graf tombe, daterend van dezelfde periode als de manuscripten van *Ma Wang Dui*, zijn de medische teksten *Maishu* gevonden. Onderdeel van *Maishu* is het 'rek en strek boek' *Yinshu*, met aanwijzingen over hoe je met specifieke gezondheidstechnieken ki door elf banen in het lichaam kunt leiden om klachten te verhelpen en genezing te bevorderen. *Yinshu* bestaat uit drie delen: een algemeen deel met seizoensgebonden gezondheidsregels, een serie van ongeveer 100 oefeningen en gevolgtrekkingen uit het bestuderen van oorzaken van ziekten en hoe ze te voorkomen.

Er is vrij weinig bekend over wie de 'ontwerpers en ontwikkelaars' van de gezondheidstechnieken uit de oudheid nu precies zijn geweest. Dat ze in dienst waren van het hof en de aristocratie, staat wel als een paal boven water, niet alleen omdat deze groep van elite de tijd en middelen hadden om zich met hun gezondheid bezig te houden, zoals eerder aangehaald, maar ook omdat de 'uitvinders' van de gezondheidstechnieken blijkbaar



geletterd waren. Uit verschillende opgravingen van tombes uit de oudheid is duidelijk geworden dat de aristocraten en edellieden van die tijd bedreven verzamelaars waren van wat er in manuscripten opgeschreven en opgetekend was door deze vroegste beoefenaren van de Chinese Traditionele Geneeskunde. Pas vanaf de 4<sup>e</sup> eeuw na Chr., toen aristocraten intussen uit imperialistische ambtenaren bestond, namen ze zelf de pen in handen om medische manuscripten op te stellen en na te laten. Hun doel was nog hetzelfde als in de oudheid: een harmonieus, plezierig en lang leven leiden midden in de maatschappij. Hun insteek was echter anders, namelijk: gezond en actief blijven, zodat ze konden genieten van hun macht. Een vrij wereldse en vooral fysieke instelling t.o.v. de twee andere stromingen die ook rond deze tijd binnen de Daoyin traditie ontstonden: lang leven en onsterfelijkheid

### Lang leven technieken

Voor wie het lukte zijn of haar gezondheid te behouden was de volgende mogelijke stap, die naar een lang leven met behoud van kracht en jeugdigheid. Op dit niveau ging het niet uitsluitend meer om het verzorgen en onderhouden van ki in het lichaam, maar vooral ook om het aanvullen van de voorraad van voorhemelse ki, soms zelfs tot een niveau van meer dan voor de geboorte. Het waren de kluizenaars van de 4<sup>e</sup> eeuw n. Chr. die deze stroming in de Daoyin traditie op gang brachten. Zij erkenden het belang van een sterk lichaam, en pasten de gezondheidsoefeningen uit de medische manuscripten dan ook toe, maar tilden de ademhalingstechnieken, zelf-massages, meditatie en het specifieke dieet naar een hoger niveau. Dit alles niet zozeer voor eigen plezier en gemak, maar om te transcenderen naar een subtielere, maar nog wel fysieke, energetische staat van zijn en een hogere staat van mentale en spirituele bewustzijn te bereiken. Dit zijn de vroegste sporen die gevonden zijn van een meer geïnternaliseerde bewustzijn van energieën binnen de medische teksten.

Het op een specifieke wijze onderhouden, aanvullen, geleiden en beheersen van ki zou volgens deze traditie de fysieke behoefte van de beoefenaar aan eten of drinken verminderen en hem of haar bijzondere krachten verlenen om mensen, objecten en energetische constellaties te beïnvloeden. Het verlangen naar een staat van zijn dat niet van deze wereld is, vormde de basis voor alchemistische experimenten en zette de deur open naar nog intensievere en extremere vorm van Daoyin, zoals onsterfelijkheid.

## Onsterfelijkheidstechnieken

Daar waar de twee eerdere niveau's het lichaam in de basis onveranderd lieten en er vooral op gericht zijn het lichaam te optimaliseren, is het doel van de onsterfelijken juist het transformeren van het lichaam naar een andere, ditmaal niet meer fysieke, energetische staat. Via intensief mediteren, trans trainingen, een radicale vorm van dieet en het mentaal geleiden van ki, bereiken de beoefenaars een transcendente stadium waarmee ze de dood aan zich voorbij laten gaan en een geest-mens of onsterfelijke worden.



Aanvankelijk zijn het aan de kant gezette en uitgerangeerde imperialistische ambtenaren uit de 4<sup>e</sup> eeuw na Chr., die deze verdieping binnen de Daoyin traditie opzoeken. Zij noemen zich de 'Hoogste Helderheid Daoïsten' (Dao of Highest Clarity) en vormen een religieuze groepering. Teleurgesteld in de maatschappij en van een zinvol bestaan beroofd, verkiezen ze een leven dat gericht is op contact maken

met voorouders, in verbinding staan met de goden en het opstijgen naar de hemel. Zij maken ook gebruik van lang leven technieken en alchemistische brouwsels, maar richten hun aandacht en bewustzijn daarbij vooral op het in contact komen met de innerlijke paleizen van de lichaamsgoden om uiteindelijk een goddelijke replica van het universum te worden (compleet met paleizen, torens, passages, grotten en ontelbare goden) en op te stijgen naar hogere sferen.

De grootste bijdrage van de 'Hoogste Helderheid Daoïsten' aan de Daoyin traditie is dan ook de toevoeging van religieuze en vrome elementen. Samen met de groep kluzenaars hebben zij voor de eerste documenten gezorgd die aangeven hoe gezondheids- en genezingsoefeningen uitgebreid kunnen worden naar religieuze dimensies.

## 2. SYSTEMATISERING EN STANDARDISERING VAN DE TRADITIE

*Vroege en hoge middeleeuwen: 500 - 1200 n. Chr.*

Tijdens de vroege middeleeuwen worden de medische technieken van Daoyin en die van lang leven en onstefelijkheid steeds vaker geïntegreerd. In de oefeningen en patronen die vanaf deze periode gedocumenteerd en overgeleverd zijn, wordt een gestandaardiseerd systeem ook steeds zichtbaarder. Een grote collectie van genezingsoefeningen is beschikbaar die het medische met het magische combineren en het functionele met het godsdienstige. Het beeld dat men van het lichaam heeft is nu uitgeroeid van een verzameling van



ledematen en organen, via energiecentra en paden, naar een ingewikkeld netwerk van kosmische patronen. Gezondheidsoefeningen en het werken met ki staan nog steeds in dienst van lichamelijk welzijn, maar men beseft intussen dat men met de geïntegreerde technieken van Daoyin een nog veel diepere ervaring kan hebben, namelijk die van éénheid met de Dao.

Halverwege de middeleeuwen verandert de religieuze en maatschappelijke klimaat in China. Politieke, religieuze, culturele en oude aristocratische structuren zijn door militaire regimes uitgewist en uitgehold, bloeiende handel als gevolg van betere weg- en waternetwerken hebben voor een middenstand gezorgd en het imperialistische ambtenarij bestaat niet langer uit aristocraten, maar uit bureaucraten die gestudeerd hebben en een officiële examen hebben afgelegd.



De groei van de middenklasse en de toename van bureaucraten zorgen op religieus gebied dat er in de tempels, of soms in eigen woningen, steeds meer 'gewone' mensen bijeenkomen om verschillende goden te eren en samen rituelen uit te voeren. De gezondheidsoefeningen van Daoyin als middel om langer in gezondheid en welzijn te leven of zelfs onsterfelijk te worden, zijn niet meer de praktijken van een beperkt en besloten groep elite, maar steeds meer toegankelijk voor een groter groep mensen.

### 3. GENEESKUNDE, RELIGIE EN GEVECHTSKUNST

*Late middeleeuwen tot vroegmoderne tijd: 1200 - 1900 n. Chr.*

In de periode van de late middeleeuwen tot de vroegmoderne tijd zet de tendens die in de middeleeuwen is ingezet zich voort en wordt het beoefenen van gezondheidstechnieken voor medische redenen en technieken voor een langer leven steeds populairder. Series uit

de oudheid worden verder gestandaardiseerd en uitgebreid met nieuwe aanvullingen. Binnen het Daoïsme wordt Daoyin gebruikt voor innerlijke alchemie en het voelen van innerlijke energieën met als doel transformatie naar subtielere niveau's van menselijk bewustzijn en het ontdekken van nieuwe krachten.

Een nieuwe toepassing van gezondheidsoefeningen komt voor het eerst in deze periode op, namelijk als ondersteuning van de training in gevechtstekunsten. Monniken van de Shaolin tempel zijn hier een bekend voorbeeld van, maar ook de beoefenaars van Taiji Quan, vaak beter bekend als Tai Chi. Daoyin wordt hier niet om geneeskundige of religieuze redenen ingezet, maar voor het verkrijgen van superieure krachten, goede coördinatie en grote uithoudingsvermogen. Redenen waardoor deze gevechtstekunsten onder de grote massa zo populair zijn geworden.



#### 4. EXTERNE INVLOEDEN EN INTERNE AANPASSINGEN

*Door contacten over de grens*

##### **Chan Boeddhisme**

Tussen 25 – 220 n. Chr. doet het Boeddhisme vanuit India zijn intrede in China en spreidt zich snel uit over het hele land. Veel Boeddhistische tempels geven les in meditatie en gezondheidsoefeningen die al duizenden jaren in India worden toegepast en nu in de Chinese cultuur worden opgenomen. Vooral de stilte meditatie of Chan die rond het jaar 500 n. Chr. door de Indiase wijze Bodhidharma naar China wordt overgebracht, zorgt voor een nieuwe impuls in de Daoyin traditie. Vanuit Bhodidarma's Boeddhistische Chan school in de Shaolin klooster van Zhengzhou, verspreidt Chan zich uit naar Japan, waar het onder de Japanse naam Zen of Zenboeddhisme grote bekendheid geniet. Het Zenboeddhisme heeft op zijn beurt weer Do-In, de Japanse vorm van Daoyin, beïnvloed.

##### **Do-In**

Zo rond de 8e eeuw n. Chr. nemen Japanse masseurs niet alleen de Chinese technieken van Tui Na mee naar hun eigen land, maar ook de gezondheidsoefeningen Daoyin. Tui Na noemen ze Anma (voorloper van Shiatsu), wat letterlijk "druk en wrijf" of "kalmeren door wrijven" betekent, en Daoyin wordt in het Japans Do-In. Ze nemen de aan Daoyin verbonden filosofie van het Taoïsme over en ook de Chinese Vijf elementenleer wordt volledig in Do-In opgenomen. Ook de op de meridianen gebaseerde rek- en strekoefeningen blijven, maar worden aangepast en verfijnd, zodat ze beter aansluiten bij de eigen fysiologie,

temperament en klimaat. Eén van de meest in het oog springende verschillen met Daoyin is het toepassen van zelf-acupressuur bij Do-In. Gezien de link met Japanse masseurs, is dit natuurlijk niet zo verwonderlijk. De nadruk die er op de hara (middenpunt van het lichaam) wordt gelegd is nog zo'n specifieke kenmerk van de Japanse vorm van Daoyin. De introductie van de hara in Do-In kan terug geleid worden naar het Zen Boeddhisme die, zoals hierboven al aangehaald, ook invloed op deze bewegingsleer heeft gehad. Het is vooral deze Japanse vorm van Daoyin die in het westen bekend is.



## Qigong

In het China van de 20<sup>e</sup> eeuw staan modernisering, wetenschappelijke vooruitgang en verwestering op de voorgrond. De grote massa keert in de eerste helft van deze eeuw massaal zijn rug naar eeuwenoude tradities zoals Daoyin, omdat algemeen wordt aangenomen dat zij de zo vurig gewenste vooruitgang zullen vertragen en tegenwerken. Daoyin wordt alleen nog in kleine kringen toegepast en beoefend, totdat halverwege de 20<sup>e</sup> eeuw een jong, maar prominent lid van de Chinese Communistische Partij (CCP) een kwaadaardige darmtumor krijgt en zich voor genezing tot een Daoïstische meester wendt. Na 102 dagen trouw Daoyin te hebben gedaan, geneest hij volledig en keert enthousiast terug naar de Partij.

Nadat ook de Partij secretaris zelf de helende werking van Daoyin heeft ondervonden, weet hij de Partij ervan te overtuigen dat deze bewegingsleer de oplossing is voor de grote gezondheidsproblemen waaronder het land op dat moment gebukt gaat. Er is namelijk op dat moment maar 1 dokter op de 26.000 mensen in China. De traditionele methoden en technieken zullen behouden blijven, maar voor de rest moet Daoyin gestript worden van elke verwijzing naar 'bijgeloof' of eeuwenoude kosmologie. Het moet een moderne toepassing worden, met een nieuwe naam. Na lang beraad wordt uiteindelijk besloten om de moderne versie van Daoyin de naam Qigong te geven.

## 5. HET FUNDAMENT VAN DAOYIN, QIGONG EN DO-IN

### *Mawangdui Daoyin Shu*

In hoofdstuk 1 van dit artikel onder het kopje **Medische technieken** wordt de Daoyin tu aangehaald, een eeuwenoude zijden doek waarop 44 figuren zijn getekend die verschillende Daoyin houdingen aannemen. Het doek is in een staat van ontbinding gevonden, waardoor delen van de figuren en bijbehorende onderschriften ontbraken. Deskundigen en onderzoekers hebben in de loop van de tijd veel inspanningen geleverd om de tekeningen te kunnen repliceren, zoals aannemelijk is dat ze oorspronkelijk waren. Deze replica van de Daoyin tu verschijnt in allerlei boeken en op allerlei websites die zowel over Daoyin als over Qigong als over Do-In gaan. Je zou daarom kunnen stellen dat het hun gemeenschappelijke deler is.

Gezondheidsorganisaties in China verantwoordelijk voor de inhoud en structuur van de hedendaagse Daoyin - sinds 1947 Qigong genoemd - hebben aan de hand van de figuurtjes van de Daoyin tu en hun ondertitels een nieuwe serie gemaakt die 'Mawangdui Daoyin Shu' wordt genoemd. De intentie achter deze nieuwe serie is het geleiden van ki door de meridianen en het in verbinding brengen van geest en lichaam. Het ontwerp van de serie is gericht op het openen en sluiten, buigen en strekken en het rond de as draaien van het lichaam met als doel de banden, pezen, spieren en botten te versterken. Het zijn vrij eenvoudige oefeningen en elegante houdingen om uit te voeren, die zowel het interne als externe welzijn bevorderen, en door verschillende groepen mensen toegepast kan worden.

De figuren van de Daoyin tu (zijden doek met 44 figuren) die gebruik zijn voor het ontwerp van de serie 'Mawangdui Daoyin Shu' zijn hieronder op een rij gezet, samen met een voorbeeld van hoe het er in het echt uitziet.

**De hele serie in beweging is online te vinden op [de website van Yvonne Alefs](#).**

### Oefening 1: De Boog Spannen



Longmeridiaan: Schouder => duim

*Stimuleert interne organen, strekt de spieren van de nek en schouders en kan helpen om spanning op de borst en astma te verminderen.*



### Oefening 2: De Rug Strekken



Dikke Darmmeridiaan: Wijsvinger => Neus

*Ontspant de schouder- en rugspieren, kan stimulerende werking hebben op lever en galblaas, verlicht spanning van de ogen.*

### Oefening 3: Wilde Zwemmende Eind



Maagmeridiaan: Gezicht => Maag => buitenkant Scheenbeen => Grote Teen

*Goede oefening voor de heupen, middel en schouders.*

### Oefening 4: Vliegende Draak



Miltmeridiaan: grote Teen => binnenkant Knie => vuistbreedte onder Oksel

*Ontspant de borst, laat ki weer stromen. helpt bij astma. Versterkt de kuit- en enkelspieren, verlengt spieren en pezen van voetzolen, bevordert balans. Verlicht pijn in nek, schouders, middel en benen.*

### Oefening 5: Vogel spreidt zijn Vleugels



Hartmeridiaan: Oksel => binnenkant Elleboog => Pink

*Voorkomt en verlicht pijn in de nek, schouders, middel en rug.*



### Oefening 6: De Buik Strekken



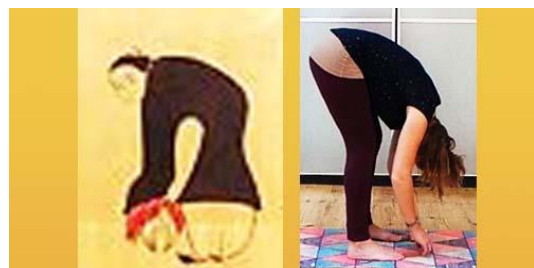
Dunne Darmmeridiaan: Pink => Elleboog => Oor  
Voorkomt en verlicht pijn in de schouder, elleboog en handen. Stimuleert interne organen, helpt maag- en spijsverteringsproblemen te voorkomen en te verlichten.

### Oefening 7: Spiedende Havik



Blaasmeridiaan: Hoofd => Rug => Grote Teen,  
Voorkomt en verlicht pijn in nek, schouders en benen. Kan ook balans vergroten.

### Oefening 8: De Middel Strekken



Niermeridiaan: Voetzool => binnenkant Knie => Liezen => Sleutelbeen  
Versterkt de rugspieren en spieren van middel. Helpt bij het voorkomen en verlichten van pijn in de middel, onderrug en nek.

### Oefening 9: Vliegende Wilde Gans



Hartbeschermermeridiaan: Borst => binnenkant Elleboog => Middelvinger  
Regelt de ki- en bloedstroom, helpt ontspannen.

### Oefening 10: Dansende Kraanvogel



Drievoudigverwarmermeridiaan: Ringvinger => buitenkant Elleboog => buitenkant Wenkbrauw  
*Verbeterd de doorstroming van ki en bloed. Helpt pijn in nek, schouders, rug en middel te verlichten en te verhelpen.*

### Oefening 11: Uitademen met opgeheven Hoofd



Galblaasmeridiaan: buitenkant Oog => over Hoofd => zijkant Lichaam => vierde Teen  
*Brengt verlichting bij astma en benauwdheid op de borst. Helpt nek- en schouderpijn te verlichten en te voorkomen. Versterkt de kuit, strekt de spieren en pezen van voetzool, versterkt balans.*

### Oefening 12: Het Lichaam Buigen



Levermeridiaan: grote Teen => binnenkant Been => bovenkant Buik  
*Helpt schouderpijn te verlichten en te voorkomen. Stimuleert de interne organen, voorkomt en verlicht pijn in de wervelkolom.*

Artikel Do-In  
2<sup>e</sup> leerjaar  
Yvonne Alefs

## 6. BRONNEN

### *Boeken en Websites*

#### **Boeken**

- Chinese Healing Exercises, *The tradition of Daoyin* | Livia Kohn
- Meridiaanoefeningen | Shizuto Masunaga
- Het nieuwe shiatsu boek | Paul Lundberg
- The souls of China | Ian Johnson
- Early Chinese Medical Literature | Donald Harper

#### **Internet**

- [YMAA.com](http://YMAA.com)
- [Learnreligions.com](http://Learnreligions.com)
- [The Barefoot Docter](#)
- [Wikipedia](#) (Anma, Shiatsu, Do-In, Qigong)
- [Taichi.ca](http://Taichi.ca)
- <http://images.sport.org.cn/File/2011/03/24/1557245918.pdf>