

Draken daoyin

Draken daoyin is een specifieke serie gezondheidsoefeningen die je bij Vol-ledig kunt leren. De draak heeft in Europa geen goede reputatie. Hoe anders is dit in China. De draak maakt daar deel uit van de dierenriem. Geboren onder dit gesternte zal je een lang leven beschoren zijn, je zult rijkdom bezitten en een deugdzaam en harmonieus leven leiden. In het Jaar van de Draak worden er meer kinderen geboren dan in andere jaren. De ouders willen hun kinderen graag een vliegende start meegeven.

De Draak, in het Chinees Long, is heerser in het Chinese hemelrijk. Nog nooit heeft iemand Long gezien. Soms verschijnt hij als een penseelstreek aan de hemel en soms schuift hij als een schaduw over de aarde. Hij vliegt graag al spiralend door het luchtruim. Mensen zijn de enige andere wezens die net als de draak spiralend kunnen bewegen. Het voordeel daarvan is dat een beweging in elke gewenste richting voort kan gaan. Probeer dit zelf maar eens: als je je arm recht naar voren toe uitsteekt, dan blokkeert hij en kan je niet voor of achteruit zonder spanning. Maak je je beweging rond en liefst spiralend als een kurkentrekker, dan kan je arm verder reiken en kan die zonder moeite weer teruggetrokken worden.



Daoyin heb ik aan het begin van dit artikel gemakshalve vertaald als 'gezondheidsoefening'. Kijk je naar het Chinese karakter, dan staat het bovenste teken voor 'dao' en het onderste voor 'yin'. Het linker deel van 'yin' stelt een boog voor zonder pees, zoals die gangbaar was 2500 jaar geleden.



De rechte streep zou de ontbrekende pees kunnen zijn of een pijl. Ik kon dit niet traceren. Het doel van daoyin is te strekken en los te laten, zoals je dat doet met pijl en boog. Dan komt je energie in beweging. Door het richten van je aandacht kun je jouw energie naar buiten laten gaan. Het naar buiten toe brengen van dat wat je in jouw lichaam niet meer nodig hebt, heelt je.

Door stofwisselingsprocessen maak je voortdurend afvalstoffen in je lichaam aan. Als alles goed gaat, voer je die vanzelf ook weer af via bijvoorbeeld zweten en plassen. Echter door verkeerde lichaamshouding en emoties slaat de balans nog wel eens naar de verkeerde kant uit. Dan blijven stoffen in ons lichaam achter, die ons ziek kunnen maken. Met Draken daoyin herstel je deze balans weer.

Als je soepel spiralend kunt bewegen, zijn de resultaten legio. Om er een paar te noemen:

- je wervelkolom wordt soepel. Elke wervel komt weer op zijn goede plaats en kan onafhankelijk van de andere bewegen;
- je ademhaling wordt ruimer;
- je stemming verbetert;
- je immuunsysteem wordt sterker.

In 2002 deed ik voor het eerst de Draken daoyin. In mijn aantekeningenboek schreef ik dat ik me ook tijdens het uitstrekken kon ontspannen en als ik me ontspande toch gestrekt kon blijven; een enorme ontdekking! Ik ervoer met deze oefeningen een gevoel van harmonie en verbondenheid.

Draken daoyin is een volledige qigong-serie. Je begint met het activeren van je onderste energiecentrum en je eindigt met het ontwikkelen van je latente vermogens. Eén van je latente vermogens is dat je weet dat er gevaar dreigt vóóordat het is opgetreden. Veel mensen zijn dit gevoel kwijt geraakt. Het aanleren van de Draken daoyin is gemakkelijk. Zie je de Draken daoyin als ontwikkelingsweg, dan vergt dit natuurlijk tijd en geregelde beoefening.