



Informatie overzicht bij lessen serie Dao-yin 1



Dao-yin

Chinese.adem.yoga

Yoga is een gezondheid versterkende oefening
Een oefening om tot transformatie te komen

Stijf lichaam	→	soepel lichaam
Turbulente geest	→	kalme geest
Oppervlakkige ademhaling	→	diepe ademhaling

Begonnen als krijger training in Noord-India, sterven zonder te lijden (Boeddhisme)
Eenheid maken van lichaam en geest

<u>Boeddhisme:</u>	Eenheid door te de-materialiseren	'the mind has to open the body' (verlichting)
<u>Daoïsme:</u>	Eenheid door in- en externaliseren [Yin-yang]	'the body has to open the body' (onsterfelijkheid)

Dao-yin chinese adem yoga

Letterlijk: 'guided by the breath'

- Ontspanning van de organen, zodat deze optimaal kunnen functioneren
- Kracht genereren in ons lichaam vanuit de samenhang van ons lichaam
- Botten en gewrichten zo belasten dat hun draagvermogen toeneemt
- Comfortabel en prettig voelen waarbij lichaam en geest samenkomen
- Concentratie en wilskracht verhogen



Informatie overzicht bij lessen serie Dao-yin 1

Het belang van de ademhaling

- De ademhaling heeft effect op het hele lichaam
- Een gezond lichaam \leftrightarrow een gezonde geest
- Daoïsme: een training (leer proces) iets anders dan iets in jezelf veranderen, je verandert als geheel
- Een doorgaand proces, gebaseerd op overlevingstechnieken/strategieën
- Ademen is een overlevingsstrategie
- Overleven is omgaan met stress
- Leren anticiperen op stress momenten
- Langzaam blijven ademen tijdens stress
- Het lichaam de gelegenheid geven een natuurlijke beweging te volgen en de training in het dagelijks leven te integreren
- Alle pijn en stress waar we onder lijden is het bewijs dat er ergens binnen ons iets, beweging /gedrag, niet klopt
- Plezier in het lichaam, een natuurlijke drang om te bewegen zonder onszelf uit te putten
- De ontspanningsreflex tussen de vlucht en vecht reflex blijven zoeken

Technieken:

- 3 poorten openen,
 - onder de schedelrand
 - tussen de schouderbladen
 - achter de navel in de onderrug.
- Aandacht in het dan-tian,
 - 3 of 4 vingers onder de navel in de buik net voor de wervelkolom
- Leegte ademhaling (kong-qi),
 - Vullen met leegte op de inademing van boven naar beneden als een vaas
 - Legen op de uitademing van beneden naar boven als een tube die je oprott
 - 4 ademhalingen:
 - Sleutelbeen ademhaling
 - Borstkast ademhaling
 - Buik ademhaling
 - Combinatie, waarbij de longen alle richtingen op worden gebruikt
 - In- en uitademen
 - Uitademen belangrijker dan inademen,
 - Zonder goede uitademing geen goede inademing
 - Een goede ademhaling is geruisloos, dun, diep, langzaam en gelijkmatig

3 niveaus:	
Dao-yin I	Ruimte maken 'Emptiness creates space'
Dao-yin II	Gemaakte ruimte laten zijn 'Setting up root to support the tree'
Dao-yin III	Ruimte binnen verbinden met ruimte buiten 'Immortal warrior strenghtening his claws'



Informatie overzicht bij lessen serie Dao-yin 1

yoga namen

Dao-yin I: Leegte maakt ruimte

In rust zitten en de tenen slepen
Aan de grote pilaar trekken
Actief zitten en de tenen duwen

(Volgende 7 houdingen zowel links en recht)

Ontluikende bladeren
Hangende brug
Kat wast dijbeen
Kat rekt been
Slang wikkelt zich om boom
Hagedis kijkt naar staart
Hert draait achterwaarts

Kat rekt naar boven
Kat rekt naar voren
In rust naar voren
Kat rekt naar boven
Bij klaar om te steken
In rust naar voren
Terug in rust