

# 氣功

Oefenboek

# Qí Gong

op weg naar het midden

Remco Goudswaard

## Voorwoord

In het hier volgende, vind u een beschrijving van Qi Gong oefeningen die onderdeel zijn van de lessen T'ai Chi Ch'uan en Qi Gong zoals ze binnen de cursussen van T'ai Chi School Goudswaard gegeven worden.

Ik heb door de jaren heen les gehad van diverse docenten, al deze docenten hadden hun eigen Qi Gong oefeningen. Een ieder deed dit op zijn eigen manier met eigen beweegredenen. Vaak waren de oefeningen variaties op elkaar. Ik ben altijd op zoek gegaan naar de essentie van de oefeningen en heb deze dan ook naar mijn inzicht aangepast en samen gevoegd tot de onderstaande oefenseries.

Dankzij deze benaderingswijze is mijn Qi Gong gegroeid, met de omschrijving van de Qi Gong, die hier voor u ligt als een moment opname. Neem deze als leidraad voor je eigen groei proces binnen de Qi Gong. Realiseer je dat je Qi Gong nooit voltooid is, de groei en het leer proces blijft voort gaan, en alleen door beoefening komt verdieping.

Let op!

Het leren van Qi Gong gaat echter niet uit een boek, hiervoor heeft u een leraar nodig die u kan begeleiden en corrigeren.

Ik wens de lezer en beoefenaar veel Qi Gong en levens plezier.

Remco Goudswaard

## **Inleidende oefeningen.**

De hier omschreven oefeningen helpen je mentaal en fysiek voor te bereiden op het doen van Qi Gong. Ze vergroten het lichaamsbewustzijn, stimuleren en activeren de Qi stroom. Ze openen de gewrichten, maken de coördinatie, flexibiliteit en de balans wakker.

### **Het begin.**

#### **Openen van de Ting-points van de hand.**

De Ting-points zijn de uiteinden van de meridianen in de vingertoppen en tenen, deze zitten aan weerszijde van de nagelhoek. Het openen van deze punten activeert de Qi-stroom in de meridianen, het opent en stimuleert de meridiaan.

1. Wrijf de handen en polsen alsof je je handen wast, was ook de afzonderlijke vingers van de hand naar de vingertoppen toe.
2. Kneed de vingers en de vliezen tussen de vingers. Besteed wat extra aandacht aan de nagel hoeken.
3. Knijp de vingers één voor één tussen de gebogen wijs- en middelvinger en laat deze er met een lichte druk in een draaiende beweging afglijden. Doe elke vinger twee keer en werk van de duim naar de pink.

#### **Handen, polsen, ellebogen, schouders en knieën schudden.**

Het losschudden van de gewrichten vergroot de ontspanning en de doorstroming in het lichaam. Het creëert eenheid.

1. Schud de handen alsof je er water af slaat, laat de vingers los. De beweging komt vanuit de polsen.
2. Vergroot de beweging en betrek er nu ook de ellebogen bij met een lichte strek en buig beweging. Let op, het ellebooggewricht niet door strekken. Gooi de armen als het ware schuin voor je naar de aarde.
3. Vergroot de beweging en laat nu de schouders en knieën meedoen. Het gehele lichaam schudt nu in een zachte op en neer gaande beweging.

## **Vallende armen 1.**

De oefening vergroot de ontspannen eenheid van het lichaam en gaat verslapping in het centrum tegen.

1. Leg de vingertoppen op de schouders, de benen zijn ontspannen gestrekt. De aandacht is in het centrum van je lichaam, in de onderste Dantian.
2. Laat terwijl je je bekken naar de aarde laat zakken, de knieën doorbuigen en de vingers van je schouders vallen. Je armen zwaaien naast het lichaam naar achter, heel je lichaam komt weer iets omhoog. De armen zwaaien terug naar voor, de benen buigen. De armen drijven door omhoog, de benen strekken zich op en de vingers eindigen op de schouders in de uitgangspositie.

Let op dat het lichaam niet tijdens de oefening naar achter en naar voor beweegt, de romp gaat rustig op en neer, dit vraagt om een stevige gecontroleerde bekkenbodem.

Timing speelt in deze oefening ook een belangrijke rol, je moet er voor zorgen dat de armen op het laagste punt zijn als de benen het meest gebogen zijn en de vingertoppen op de schouders aankomen gelijktijdig met dat de benen het meest op gestrekt zijn.

Een variatie op de oefening;

Til steeds gelijktijdig met dat de handen vallen om en om één knie op.

## **Vallende armen 2.**

De oefening vergroot de ontspannen eenheid van het lichaam en gaat verslapping in het centrum tegen. De oefening activeert de coördinatie en maakt de verticale as bewust.

1. Til de armen zijwaarts tot schouderhoogte op, de benen zijn ontspannen gestrekt.
2. Laat je armen vallen, de knieën buigen door en je bekken zakt naar de aarde. Laat de armen gekruist voor het lichaam langs zwaaien. De ene keer de linker- de andere keer de rechterarm binnen. Als de armen voorlangs gekruist omhoog zwaaien komt het gehele lichaam iets omhoog.

3. De armen zwaaien terug naar de uitgangspositie, gelijktijdig buigen en strekken de benen zich. (Herhaal 2 en 3 meerdere keren.)
4. Laat je armen vallen, de knieën buigen door en je bekken zakt naar de aarde. Laat één arm voor het lichaam langs zwaaien, de andere zwaait achter langs. De ene keer de linker- de andere keer de rechterarm achter. Laat de romp rechtstandig met de armen mee draaien. Als de armen omhoog zwaaien komt het gehele lichaam iets omhoog.
5. De armen zwaaien terug naar de uitgangspositie, gelijktijdig buigen en strekken de benen zich. De romp draait weer terug naar het midden. (Herhaal 4 en 5 meerdere keren.)

### **T'ai Chi draai.**

De oefening vergroot de ontspannen eenheid van het lichaam, ontspant de schouder toppen en gaat verslapping in het centrum tegen. De oefening activeert het centrum en maakt de verticale as bewust.

1. Ga staan in de basisstand met de armen ontspannen naast het lichaam. De knieën zijn licht gebogen.
2. Draai het bekken rustig van links naar rechts heen en weer. Door deze draai komen de ontspannen armen in een zwaaiende beweging.
3. Vergroot de draai en voeg een licht op en neer gaande beweging in de benen toe.  
(In het midden laag en als je naar de zijkant draait kom je omhoog.)  
Hierdoor wordt de zwaaiende beweging van de armen groter en gaan de handen respectievelijk op de onderbuik (Dantian) en onderrug (Ming Men) kloppen.
4. Beweeg door en laat de handen, nu met de pink zijde, op de boven arm kloppen.
5. Laat de armen weer gewoon zwaaien en kijk met de beweging mee over je schouder naar achter.
6. Laat de armen horizontaal zwaaien, kijk mee over je schouder naar achter en laat de onderarm, van de voorste arm, in de zwaai losjes door bewegen zodat de elleboog buigt.

## **Wiegende boom.**

De oefening rekt de meridianen en het lichaam op en vergroot daarmee de totale doorstroming van het lichaam.

1. Ga staan op heupbreedte en reik met je vingertoppen naar de hemel, houd de voeten goed stevig op de grond, alsof er wortels vanuit je voeten de grond in groeien.
2. Beweeg rustig heen en weer met de armen door de lucht, laat heel het lichaam mee bewegen als de stam en takken van een boom. Heb het idee dat je langer wordt. Voel de lichte rek die op het lichaam komt van het topje van je pink via de zijkant van je lichaam tot in de voeten, je voeten mogen niet loskomen van de grond. Rek zover als het makkelijk gaat. (Herhaal meerdere keren.)
3. Ga nu vanuit de voorgaande beweging door en maak grote cirkels met de handen ver van je af. Laat heel je lichaam mee bewegen. Let er op dat je het lichaam goed lang blijft maken en dat als je last hebt van je onderrug niet achter over buigt. (Herhaal meerdere keren zowel links als rechts om.)
4. Maak je lang met je handen naar de hemel, buig (als je geen last hebt van je onderrug) lichtjes naar achter, blijf je lang maken. Hang vervolgens met ontspannen gestrekte benen voor over uit. Laat je rug lang worden, ontspan je nek en beweeg zachtjes heen en weer met de romp zodat je armen een licht zwaaiende beweging gaan maken.
5. Buig je knieën en rol je rug van onder af op tot je uiteindelijk weer loodrecht op staat.

## **Knieën masseren en draaien.**

De oefening stimuleert de energie doorstroming in het kniegewricht, maakt de knieën sterker en activeert de energie in de niermeridiaan en onderrug.

1. Ga met licht gebogen knieën staan en wrijf met beide handen eerst de een en daarna de andere knie warm, vergeet vooral de knieholtes niet. Doe het met veel aandacht en laat de warmte/energie vanuit de handpalm (Lao Gong) de knieën in stromen.
2. Zet de voeten en de knieën vervolgens tegen elkaar aan en omsluit de knieschijven met je handen, maak de onderrug lichtjes bol.

3. Ga kleine zachte cirkels draaien met de knieën, waarbij je er voor zorgt dat de knieën de gehele tijd licht gebogen blijven en de voetzolen aan de grond. (Herhaal de oefening meerdere keren links en daarna rechts om.)

Richt je aandacht tijdens het draaien om te beginnen op je voetzolen (Yong Quan, opborrelende bron) om dan langzaam, spiraalsgewijs, door de benen heen omhoog te gaan, door de enkels, onderbenen, knieën, bovenbenen, heupen, bekken, om te eindigen in de onderrug, in de nieren.

### **Gewrichten losdraaien.**

De oefening zorgt ervoor dat de ruimte en doorstroming in de gewrichten groter en beter wordt. Tevens opent het de Yin- en Yang-meridianen en maakt deze beter doorgankelijk.

### **Enkels.**

Breng het gewicht op één been en til de voet waarop geen gewicht meer rust op, dit hoeft maar zo hoog dat de voet vrij kan bewegen. Let er op dat je niet in het standbeen gaat hangen, de beide heupen zijn horizontaal even hoog. Laat de armen ontspannen langs het lichaam hangen en houdt de kruin naar de hemel gericht.

- Draai met de voet zachte kleine cirkels van binnen naar buiten. De cirkels hoeven niet groot te zijn, het gaat niet om rekken maar om ruimte in het gewricht te creëren. Richt je aandacht op de binnenzijde van de enkel zodat daar meer ruimte komt. De Yin-meridianen aan de binnenzijde van de enkel worden hierdoor geopend en gestimuleerd.
- Keer de draai richting om en draai nu zachtjes van buiten naar binnen en richt de aandacht op de buitenkant van de enkel zodat de energie in de Yang-meridianen geopend en gestimuleerd wordt.

Wissel van been en herhaal de oefening met de andere enkel.

### **Heupen.**

Breng het gewicht weer op het andere been, blijf actief staan, zak dus niet in. Blijf ook tijdens de oefening rechtop staan en hou het gehele lichaam rustig.

- Begin weer met een draai beweging van binnen naar buiten om de Yin-meridianen in de liezen te openen. Til de knie binnen langs rustig op, laat

het onderbeen ontspannen hangen. Breng de knie naar buiten zodat de liezen zich openen en laat het been weer zakken. Breng het been weer naar binnen om nogmaals een ronde te maken zonder dat de voet de grond raakt.

- Keer de draai richting om en draai nu zachtjes van buiten naar binnen en richt de aandacht op de buitenkant van de heup, achterkant van het bekken en onderrug, zodat de energie in de Yang-meridianen geopend en gestimuleerd wordt.

Wissel van been en herhaal de oefening aan de andere kant.

### **Tegengestelde beweging armen/heupen.**

Met deze oefening stimuleer je de coördinatie en de samenwerking tussen de linker en rechter hersenhelft, het gevoel en verstand worden met elkaar geharmoniseerd. De oefening dwingt je om lichaam en geest op een lijn te krijgen. Je lichaam moet doen wat je geest wil, en de geest moet bewust zijn van wat het lichaam doet. Blijf dus voortdurend alert op wat je aan het doen bent.

- Zet de voeten op heup breedte en begin een cirkel, met je heupen, in het horizontale vlak te draaien, met de wijzers van de klok mee. De schouders blijven boven je voeten. Maak vervolgens met je rechterhand een cirkel in het horizontale vlak, voor je lichaam tegen de wijzers van de klok in.
- Als de beweging met één hand tegengesteld lukt laat je je tweede hand met de eerste meebewegen, beide handen bewegen nu tegengesteld aan de buik.
- Gaat dit makkelijk dan laat je de armen spiraal bewegingen maken, waarbij de handruggen als de handen van je af zijn naar elkaar toe gericht zijn en als de handen bij de buik zijn zijn de handpalmen naar elkaar toe.
- Doe deze oefening twee kanten op.

Laat de beweging in z'n geheel zo harmonieus en organisch mogelijk zijn.

### **Schouders.**

Deze oefening dient ervoor om de schouder toppen te ontspannen en het gehele schoudergewricht open en los te maken.



- Blijf met je voeten op heupbreedte staan, zet je knieën niet op slot maar houd ze los en beweeglijk.
- Breng beide schouders gelijktijdig naar voor en til ze op, breng ze vervolgens naar achter en laat ze ontspannen zakken. De armen blijven ontspannen langs het lichaam hangen. De beweging zit hoofdzakelijk in de schouders, de rest van het lichaam mag op een ontspannen manier meebewegen. Maak op een ontspannen manier cirkels met schouders.
- Ga door met de cirkels achterwaarts, alleen nu gaan de schouders een voor een om beurten naar achter. Laat de gehele romp mee bewegen.
- Keer de draai richting om, nu bewegen de schouders van achter naar voor.
- Beweeg verder en laat de schouders nu weer gelijktijdig naar voren gaan.

### **Schouders, zijwaarts.**

Bij deze oefening gaat het om het breed maken van de schouderpartij, deze moet zowel aan de voor als achterkant geopend zijn.

- Blijf met je voeten op heupbreedte staan, zet je knieën niet op slot maar houd ze los en beweeglijk.
- Laat de ellebogen zijwaarts in de breedte omhoog komen, alsof er een golf doorheen stroomt volgen de onderarmen, polsen en handen tot in de vingertoppen. Reik zijwaarts, maak de borst daarbij zo open en breed mogelijk. Ook de schouderbladen bewegen uit elkaar.
- Laat vervolgens de armen ontspannen langs het lichaam zakken alvorens de oefening opnieuw te doen.

### **Schouders/nek.**

De oefening dient ervoor om de ontspanning in nek en schouders te vergroten en tevens de doorstroming in de meridianen te stimuleren.

- Blijf met je voeten op heupbreedte staan, zet je knieën niet op slot maar houd ze los en beweeglijk.
- Laat beide armen langs het lichaam hangen. Kijk naar beneden in een handpalm en begin deze hand met zo min mogelijk spierkracht, voorlangs het lichaam op te tillen. De arm buigt in het ellebooggewricht.
- Laat je ellebogen en schouders laag en ontspannen hangen. Wees kritisch naar jezelf, dat je dit ook echt doet, je zal snel geneigd zijn om ze op te tillen. Dat is niet nodig.

- Als je hand ter hoogte van je schouder is, draai je de handpalm van je af en beweegt de hand zijwaarts alsof je iets weg duwt. Wanneer de arm ontspannen gestrekt is, strekt de hand zich. Stuur je aandacht naar je vingertoppen.
- Laat de arm vervolgens langs het lichaam zakken, met het idee alsof je met je vingertoppen langs zijde strijkt.
- Let op dat er geen spanning in de arm achter blijft als deze weer langs het lichaam hangt.
- Volg de hand die in beweging is de gehele tijd met je ogen, laat het hoofd mee bewegen.
- Doe dit meerdere malen achter elkaar met dezelfde arm. Observeer het verschil tussen de beide armen alvorens met de andere arm te beginnen. Er kan al vrij snel een groot verschil voelbaar zijn.

### **Nek/hoofd.**

Deze oefening dient er toe om spanning uit de nek los te laten en de doorstroming en informatie voorziening tussen hoofd/hersenen en de rest van het lichaam te optimaliseren. De reacties op deze oefening zijn zeer divers, variërend van ontspannen verlichting en helderheid in het hoofd tot duizeligheid. Omdat er nogal eens grote problemen in dit gedeelte van het lichaam zitten, en daardoor vaak ook veel spanning zich ophoopt in de nek, dient deze oefening met de nodige voorzichtigheid en aandacht gedaan te worden. Gebruik zachtheid en rust, forceer de beweging vooral niet.

- Blijf met je voeten op heupbreedte staan, zet je knieën niet op slot maar houd ze los en beweeglijk.
- Maak heel rustig, terwijl je je nek lang maakt, kleine cirkels met het hoofd, ter hoogte van de aanhechting van schedel en nekwerfels, met de wijzers van de klok mee.
- Maak vervolgens dezelfde cirkels de andere kant op.
- Stop de cirkels en zet het hoofd in het midden recht op. Kijk nu vanuit het midden over je schouder naar rechts, zover als gemakkelijk gaat, laat de ogen verder glijden dan het hoofd kan draaien. Kijk weer naar het midden en vervolgens naar links. Stel je voor dat tijdens dit heen en weer kijken je nek verlengd wordt.
- Kijk vervolgens vanuit het midden omhoog en omlaag, maak ook nu de beweging niet groter dan dat het gemakkelijk gaat. De nek wordt wederom verlengd.

# Qi Gong oefeningen

## Qi Gong serie 1

### **Vanuit WuChi-stand de knieën buigen om de Nier-Qi te wortelen.**

Deze oefening zorgt ervoor dat de Qi van de nieren versterkt wordt, hij komt de onderrug, het bekken en de benen ten goede. Hij zorgt voor een goede doorstroming van het onderlichaam.

1. Ga met de voeten tegen elkaar staan, de tenen naar voor, de armen ontspannen langs het lichaam. De vingertoppen raken het bovenbeen aan de zijkant. De kruin is op gericht en de aandacht naar de Dantian. ( de WuChi-stand )
2. Blijf in dezelfde houding, draai alleen de handpalmen naar voor. Laat de Qi vanuit de Dantian naar de Lao Gong punten in het hart van de handen gaan, laat deze punten warm worden. ( Lao Gong, tempel van het lijden, Kringloop 8 )
3. Leg de handpalmen op de onderrug, op de nieren en laat de Qi vanuit Lao Gong de nieren en de onderrug verwarmen en vullen. Activeer de Nier-Qi.
4. Draai vanuit deze positie het lichaam naar links, buig de knieën en knijp ze tegen elkaar aan. Laat de Qi vanuit de onderrug het bekken, de bovenbenen en de knieën verwarmen en vullen. Draai het lichaam naar rechts, houdt de gebogen knieën tegen elkaar aan geknepen. Streck de benen op, laat de spanning uit de knieën weg vloeien. Blijf met het lichaam naar rechts gedraaid staan. Laat de Qi nu zakken door het onderbeen en de voeten en wortel schieten in Yong Quan.  
( Yong Quan, opborrelende bron, Nier 1 )
5. Buig de knieën en knijp ze tegen elkaar aan. Laat de Qi vanuit de onderrug het bekken, de bovenbenen en de knieën verwarmen en vullen. Draai het lichaam naar links, houdt de gebogen knieën tegen elkaar aan geknepen. Streck de benen op, laat de spanning uit de knieën weg vloeien. Blijf met het lichaam naar links gedraaid staan. Laat de Qi zakken door het onderbeen en de voeten en wortel schieten in Yong Quan.
6. Herhaal 4 en 5, 4x.
7. Buig de knieën en knijp ze tegen elkaar aan. Laat de Qi vanuit de onderrug het bekken, de bovenbenen en de knieën verwarmen en vullen. Draai het lichaam naar het midden, houdt de gebogen knieën tegen elkaar aan

geknepen. Streck de benen op, laat de spanning uit de knieën weg vloeien, laat de handen van de onderrug afglijden en keer terug in de WuChi-stand. Laat de Qi zakken door het onderbeen en de voeten en wortel schieten in Yong Quan.

8. Voel na hoe de Qi stroomt in de WuChi-stand.

### **Vliegende wilde gans.**

De oefening zorgt ervoor dat we ons bewuster worden van onze verticale as, onze loodlijn. Hij versterkt de harmonie en kracht in de bekkenbodem als totaliteit. De oefening maakt tevens de long-energie zachter.

1. Ga staan op heupbreedte met de tenen recht naar voor. Laat de armen langs het lichaam hangen. Ga met je aandacht naar je voeten, voel de borrelende bron contact maken met de aarde. Ga met je aandacht langs de loodlijn door je lichaam van de aarde naar de hemel. Richt jezelf op, zorg ervoor dat je recht op staat en niet ingezakt bent.
2. Kom op je tenen alsof je aan je kruin omhoog getrokken wordt. Let op dat het lichaam tijdens het omhoog komen niet naar voor of achter beweegt maar recht door het midden gaat. De enige spieren die je hiervoor hoeft te gebruiken zijn de bekkenbodem spieren en de spieren in het onderbeen en de voet. Gebruik zo min mogelijk spierkracht. Heb je tijdens het op de tenen komen de neiging om naar voor te komen met het bekken dan zal je de voorkant van de bekkenbodem meer moeten aanspannen, heb je de neiging om naar achter te bewegen, span dan de achterkant wat meer aan, maar pas op dat je goed onderscheid maakt tussen de bekkenbodem en de buik, rug en bilspieren.

Tijdens dit omhoog bewegen gaan de armen op een ontspannen manier zijwaarts mee omhoog tot boven het hoofd. De handpalmen wijzen dan naar buiten. Je handen zijn gelijktijdig op het hoogste punt als de rest van het lichaam. Let op dat je je schouders gedurende de gehele beweging zacht en ontspannen blijven.

3. Laat je weer terug zakken op de aarde met de gehele voet, de armen bewegen ontspannen zijwaarts naar omlaag. De armen zijn horizontaal op het moment dat de hakken de grond raken, buig de knieën en laat de armen verder omlaag langs het lichaam zakken. Behoud, tijdens de beweging omlaag, de in de bekkenbodem opgebouwde spanning. Houdt ook de kruin hoog naar de hemel, zodat de rug lang blijft.
4. Streck de benen weer op en laat de handen ontspannen voorlangs het lichaam tot middenrif hoogte omhoog komen, de handpalmen naar boven. De voeten blijven nu op de grond. De ellebogen en schouders blijven

laag en ontspannen. Trek tijdens het omhoog komen de bekkenbodem nog wat meer omhoog, doe dit vanuit het midden, het perineum, in de richting van de Dantian.

5. Kom terug in de ontspannen uitgangspositie, met de armen los langs het lichaam en de benen licht gebogen. Laat ook de bekkenbodem los, maar niet verslappen.
6. Herhaal de gehele oefening meerdere keren.
7. Voel aan het einde van de oefening na wat het met je heeft gedaan.

De oefening werkt dieper door als je de oefening combineert met de adem. Doe dit alleen als dat je niet benauwd, gespannen, duizelig of gehaast maakt. Adem dan in als je omhoog beweegt en uit als je omlaag gaat. Houdt de adem aan het einde van 4 even vast en laat rondstromen in de longen, alvorens de adem weer los te laten. Adem in door de neus alsof je aan iets lekkers ruikt, de uitademing is vrij.

### **Wiegende beweging.**

De oefening versterkt het bewustzijn van voor- en achterkant van het lichaam. Hij opent het Yin (voor) en het Yang (achter), brengt balans in het midden. Dwingt om in het hier en nu te komen en blijven. Tevens versterkt hij de bekkenbodem, afwisselend voor en achter.

1. Ga staan op heupbreedte met de tenen recht naar voor. Laat de armen langs het lichaam hangen. Ga met je aandacht naar je voeten, voel de borrelende bron contact maken met de aarde. Ga met je aandacht langs de loodlijn door je lichaam van de aarde naar de hemel. Richt jezelf op, zorg ervoor dat je recht op staat en niet ingezakt bent.
2. Beweeg de Dantian naar voor, de voeten en hoofd blijven op de plaats, je vormt een lichte boog tussen hemel en aarde, kijk wat naar boven. De voorkant van het lichaam, de Yin- kant opent zich. Het wordt ruim en breed in de liezen, borst en hals, de schouders vallen ontspannen naar achter en daardoor openen de armen met de handpalmen naar voor naast het lichaam. Als deze beweging vergroot wordt kunnen de hakken los van de grond komen. De achterzijde van de bekkenbodem wordt lichtjes aangespannen, niet de bilspieren.
3. Beweeg naar achter met de Dantian, je vormt wederom een boog met het lichaam alleen nu de andere kant op. Kijk iets naar beneden, de achter-, Yang- kant van het lichaam wordt breed, lang en opent zich. De schouderbladen bewegen uit elkaar hierdoor gaan de ellebogen naar buiten en iets naar voor, de handpalmen draaien naar achter. Als deze beweging

vergroot wordt kunnen de voorvoeten los van de grond komen. De voorzijde van de bekkenbodem wordt lichtjes aangespannen, niet de bovenbeen- en buikspieren.

4. Herhaal beweging 2 en 3. Hou de beweging zacht en ontspannen, de handen dichtbij het lichaam. Laat het lichaam als een eenheid bewegen.
5. Kom tot stilstand in de beginhouding en voel na wat de oefening met je gedaan heeft.

### **Roeien op een meer.**

De oefening maakt de rug soepel en doorgankelijk, de nieren sterk. De maag en darmen worden gemasseerd, wat de spijsvertering ten goede komt. De oefening maakt voor/achter en boven/onder bewust.

1. Ga staan op heupbreedte met de tenen recht naar voor. Laat de armen langs het lichaam hangen. Ga met je aandacht naar je voeten, voel de borrelende bron contact maken met de aarde. Ga met je aandacht langs de loodlijn door je lichaam van de aarde naar de hemel. Richt jezelf op, zorg ervoor dat je recht op staat en niet ingezakt bent. Voel ook het onderscheid tussen de voor- en achterkant van het lichaam.
2. Laat de armen op een ontspannen en gemakkelijke manier naar achter omhoog bewegen, de handpalmen draaien daarbij vanzelf naar buiten en achter het lichaam naar de hemel. Gelijktijdig verplaatst het gewicht zich naar de voorvoet, de hak blijft aan de grond. Het lichaam vormt hierbij een lichte boog, pas op dat je niet in je rug gaat hangen. Maak de voorkant van het lichaam lang en breed, kijk naar boven zodat ook de hals zich opent.
3. Laat de armen door naar boven bewegen, gelijktijdig komt het gewicht in het midden en richt het lichaam zich op. Kijk naar voor. De armen zijn nu boven schouderhoogte, met de handpalmen naar voor.
4. De armen bewegen door naar voor, met de handpalmen naar de aarde. Het gewicht verplaatst zich naar de hak, de knieën buigen zich en de voorvoet blijft aan de grond. De onderrug wordt enigszins bol, als of je hem tegen een warme muur aan drukt. Laat het borstbeen zakken, hierdoor wordt de maag lichtjes gekneed.
5. Laat de armen verder langs het lichaam zakken, het gewicht komt weer in het midden.
6. Herhaal beweging 2 t/m 5. Als de oefening vloeiend, doorgaand en zacht wordt uitgevoerd kan er een golvende beweging door het lichaam gaan

van de voeten naar boven. Als dat ontstaat laat dit dan gebeuren, forceer het echter niet.

### **Flanken openen (schouderduw).**

Deze oefening opent de flanken, stimuleert de maag en milt, de lever en galblaas. Tevens activeert het het bewustzijn met betrekking tot linker en rechter lichaamshelft.

1. Ga vanuit neutrale stand met je gewicht in rechts, draai de linkervoet iets naar buiten en breng het gewicht in links. Zet je rechtervoet naar voor met de tenen recht naar voor. Je linkerarm komt rond voor je lichaam en de handpalm is gericht op de lever (deze arm blijft gedurende de gehele oefening in deze positie). Je rechterarm komt wat ruimer langs het lichaam hangen, met lucht onder je oksels. De rechterhandpalm is naar het lichaam toe gekeerd.
2. Adem in. Draai met het gewicht in links, vanuit je middel naar rechts en open de rechterflank door de romp iets naar links te kantellen. Je rechterhandpalm draait hierbij naar voor. De beweging begint in de voeten en gaat als een golf door je lichaam omhoog.
3. Adem uit. Vervolgens gaat je rechterschouder naar voor en omlaag je gewicht komt hierbij in je rechterbeen, buig je rechterknie, je rechterflank wordt hierdoor samengeperst en je rechterhandpalm richt je op de aarde als of je iets neer duwt. De beweging is als een overslaande golf die naar de aarde terugvalt.
4. Herhaal 2 en 3 meerdere keren, breng alleen nu je gewicht bij 2 weer van rechts in links. Tijdens de inademing trek je de Qi door het rechterbeen omhoog naar je rechterflank en tijdens de uitademing stuur je de Qi door je rechterarm en -been terug naar de aarde.

Door de gewichtsverplaatsing en het openen en kneden van de flanken maakt de schouder een cirkelende beweging van beneden naar achter omhoog, naar voor en omlaag.

5. Herhaal de gehele oefening met het linkerbeen voor. Voel echter voor je met links begint eerst even het verschil tussen links en rechts.

## Openen van de borstkast.

Deze oefening creëert ruimte in de borst, reinigt de longen, ontspant het hart en bevordert de circulatie.

1. Ga staan in de basisstand. Laat je armen langs het lichaam hangen en richt je aandacht naar de aarde. Adem ontspannen uit en buig de benen iets in de knieën .
2. Terwijl je door je neus, alsof je aan iets lekkers ruikt, inademt, laat je je armen ontspannen gestrekt voor het lichaam tot schouder hoogte omhoog drijven. De bekkenbodem wordt iets opgetrokken. De benen strekken zich iets op. Als de armen daar zijn aangekomen gaan ze zijwaarts uit-een, met de handpalmen naar voor gericht, het gewicht verplaatst zich iets naar de voorvoet en je blik is schuin omhoog gericht. Als de armen horizontaal zijwaarts zijn is je inademing voltooit. Houd de tong punt achter de boven tanden tegen het gehemelte.
3. Adem uit door de mond met een zachte 'h'-klank, de tong punt rust zachtjes tegen het tandvlees achter de onder tanden en laat gedurende de uitademing de armen weer terug keren naar voor het lichaam, met de handpalmen naar elkaar gericht, je blik is gericht op de plek waar de handen elkaar ontmoeten en het gewicht gaat iets naar achter. Vervolgens gaan de handpalmen naar de aarde gericht omlaag naar de uitgangspositie. In de uitgangspositie is de lucht uit de longen geperst. De bekkenbodem ontspant zich weer.
4. Laat vervolgens de longen en het lichaam zich vullen met zuurstof en Qi. Hier bij kan het lichaam wat uitzetten, groter worden. De tong punt is tegen achter de boven tanden tegen het gehemelte.
5. Adem ontspannen uit en kom weer terug in de basisstand. De oefening kan nu weer overnieuw beginnen. Laat de tong ontspannen in de mond rusten.

Voer de oefening uit in een rustig adem ritme, maak er een harmonieus geheel van. Wordt je echter onrustig, gehaast of krijg je het benauwt door op de adem te letten dan let je alleen op de beweging en probeer je deze zo rustig mogelijk uit te voeren, de adem volgt dan vanzelf.



## **Wolken spreiden.**

Deze oefening maakt het hoofd en de bovenste Dantian helder, ontspant het hart.

1. Ga iets breder dan heupbreedte staan, de handen voor het lichaam, beweeg de handen van je af omhoog, de handruggen omhoog gericht, de armen strekken zich tot boven het hoofd. Richt je blik mee naar de hemel, tevens rijst het borstbeen mee omhoog. Laat vervolgens de handen zijwaarts omlaag zakken, de handpalmen omlaag gericht. Laat tijdens het zakken van de armen de benen buigen, en hou de kruin hoog naar de hemel gericht. Als de handen beneden zijn herhaalt de oefening zich.

## **Het verbinden van de drie krachten.**

Een oefening om je op te laden met, bewuster te worden van en in harmonie te komen met de energieën op aards- (Jing), hemels- (Shen) en mens- (Qi) niveau.

Ga ontspannen staan met de voeten op twee keer schouderbreedte, de tenen wijzen naar voren, de knieën licht gebogen, de rug recht, het staartbeen hangt ontspannen naar de aarde en de kruin op, je armen hangen langs het lichaam.

1. Adem in. Heb het gevoel dat er in het hele lichaam/de gewrichten meer ruimte komt. (Als een ballon die opgeblazen wordt.) De ellebogen bewegen ontspannen naar buiten.
2. Adem uit en zink door de knieën, duw met de handpalmen naar de aarde als of je iets in de aarde wilt samen persen.
3. Adem in. Streck de benen weer op terwijl de handen voor het lichaam langs iets mee omhoog nemen tot boven je hoofd, de handpalmen gaan geopend omhoog gericht, op een natuurlijke manier langs het lichaam, ter hoogte van de keel draaien ze naar je toe en vervolgen hun weg omhoog, volg ze met je ogen. Trek, op de inademing, de aardse energie bij Yong Quan (de borrelende bron, het eerste punt van de Nier meridiaan, onder de voetzool) naar binnen en trek deze door de benen naar de onderste Dantian. Trek ook de bekkenbodem op, laat vervolgens de energie door de gehele romp omhoog stromen naar de vingers en kruin.
4. Adem uit. Zink door de knieën en je armen openen zich zijwaarts, de handpalmen zijn naar de hemel gericht, open je voor de hemelse krachten. Lao Gong, (tempel van het lijden, het achtste punt van de kringloop meridiaan in je handpalmen), je blik en je derde oog zijn geopend naar boven.

5. Adem in, terwijl je de benen weer op strekt verzamel je de energie uit de kosmos en trekt die bij BaiHui (honderd ontmoetingen, Du Mai 20, de kruin) naar binnen. Je armen bewegen ontspannen zijwaarts omhoog. Richt de handpalmen (Lao Gong) op je kruin (BaiHui).
6. Adem uit en zink, leid de energie naar de onderste Dantian en verder omlaag naar de borrelende bron. De handen zakken op een natuurlijke manier, met de handpalmen naar beneden gericht voor het lichaam naar omlaag.
7. Adem in, bij het omhoog komen spreid je je armen op schouderbreedte wijduit, de handpalmen (Lao Gong) zijn naar voor gericht, je kijkt recht voor je de wereld in, met een gevoel van 'kom maar op, ik kan alles aan'. Zuig de energie vanuit de omgeving door je handen, voeten en kruin in je op, laat deze in de onderste Dantian zinken.
8. Adem uit en zink, laat je armen terug zakken naar de begin houding, de energie verspreidt vanuit de onderste Dantian gelijkmatig alle kanten op door het hele lichaam en door de poriën naar buiten. (Dit vergroot de afweerenergie, Wei Qi, en daarmee de algehele weerbaarheid.).
9. Adem in en laat de Qi uit het gehele universum ( Shen/Qi/Jing ) door de poriën naar binnen stromen zodat het je gehele wezen vult. Heb het gevoel dat er in het hele lichaam/de gewrichten meer ruimte komt.( Als een ballon die opgeblazen wordt.) De ellebogen bewegen ontspannen naar buiten.

Van hieruit kan de oefening bij 2 overnieuw beginnen.

## **Qi Gong serie 2**

### **Vanuit WuChi-stand de knieën buigen om de Nier-Qi te wortelen.**

Deze oefening zorgt ervoor dat de Qi van de nieren versterkt wordt, hij komt de onderrug, het bekken en de benen ten goede. Hij zorgt voor een goede doorstroming van het onderlichaam.

1. Ga met de voeten tegen elkaar staan, de tenen naar voor, de armen ontspannen langs het lichaam. De vingertoppen raken het bovenbeen aan de zijkant. De kruin is op gericht en de aandacht naar de Dantian. ( de WuChi-stand )
2. Blijf in dezelfde houding, draai alleen de handpalmen naar voor. Laat de Qi vanuit de Dantian naar de Lao Gong punten in het hart van de handen gaan, laat deze punten warm worden. ( Lao Gong, tempel van het lijden, Kringloop 8 )

3. Leg de handpalmen op de onderrug, op de nieren en laat de Qi vanuit Lao Gong de nieren en de onderrug verwarmen en vullen. Activeer de Nier-Qi.
4. Draai vanuit deze positie het lichaam naar links, buig de knieën en knijp ze tegen elkaar aan. Laat de Qi vanuit de onderrug het bekken, de bovenbenen en de knieën verwarmen en vullen. Draai het lichaam naar rechts, houdt de gebogen knieën tegen elkaar aan geknepen. Strek de benen op, laat de spanning uit de knieën weg vloeien. Blijf met het lichaam naar rechts gedraaid staan. Laat de Qi nu zakken door het onderbeen en de voeten en wortel schieten in Yong Quan.  
( Yong Quan, opborrelende bron, Nier 1 )
5. Buig de knieën en knijp ze tegen elkaar aan. Laat de Qi vanuit de onderrug het bekken, de bovenbenen en de knieën verwarmen en vullen. Draai het lichaam naar links, houdt de gebogen knieën tegen elkaar aan geknepen. Strek de benen op, laat de spanning uit de knieën weg vloeien. Blijf met het lichaam naar links gedraaid staan. Laat de Qi zakken door het onderbeen en de voeten en wortel schieten in Yong Quan.
6. Herhaal 4 en 5, 4x.
7. Buig de knieën en knijp ze tegen elkaar aan. Laat de Qi vanuit de onderrug het bekken, de bovenbenen en de knieën verwarmen en vullen. Draai het lichaam naar het midden, houdt de gebogen knieën tegen elkaar aan geknepen. Strek de benen op, laat de spanning uit de knieën weg vloeien, laat de handen van de onderrug afglijden en keer terug in de WuChi-stand. Laat de Qi zakken door het onderbeen en de voeten en wortel schieten in Yong Quan.
8. Voel na hoe de Qi stroomt in de WuChi-stand.

### **Aardse- en Hemelse Qi in het lichaam te brengen.**

Een oefening om de Aardse- en Hemelse Qi in het lichaam te brengen en afgewerkte energie los te laten.

1. Ga op heupbreedte staan in de basisstand met licht gebogen knieën en laat je armen langs je lichaam af hangen. Adem uit en ga met je aandacht naar de voetzolen, naar de borrelende bron. Laat de afgewerkte energie en spanningen los.
2. Adem in, trek de Aardse Qi door de borrelende bron omhoog de benen in naar de onderbuik. De borrelende bron komt hierdoor van de grond en de tenen klauwen licht in de grond, de benen strekken zich op, de

bekkenbodem wordt geactiveerd en de handen komen met een tillende beweging voor het lichaam langs omhoog tot iets boven de navel.

3. Adem uit, laat de afgewerkte Qi uit het lichaam de aarde in stromen. De tenen spreiden zich ontspannen op de aarde, de benen buigen zich en de handen zakken terug naar de aarde.
4. Herhaal 2 en 3, laat je lichaam tijdens de oefening ontspannen en los bewegen. Het lichaam kan tijdens de oefening spontaan gaan bewegen, (bv. wiegen, golven, draaien, trillen) laat dit dan toe, maar doe het niet zelf. Tijdens de inademing absorbeert het lichaam nieuwe verse Qi vanuit de aarde en op je uitademing stroomt de afgewerkte Qi het lichaam uit.
5. Herhaal, laat de Qi nu tot in het middenrif komen.
6. Herhaal, laat de Qi nu tot in de borst komen.
7. Herhaal, laat de Qi nu tot in de keel komen.
8. Herhaal, laat de Qi nu tot in de schedel komen.
9. Herhaal, leidt de Aardse Qi naar de Hemel door de handen omhoog te laten drijven tot dat de armen ontspannen gestrekt naar de hemel reiken, om vervolgens de Hemelse Qi neer te laten dalen, begeleid door dalende handen en de uitademing.

### **Water en Vuur in balans brengen.**

Een oefening om de Qi van de buikholte (water) en de borstholte (vuur) met elkaar in balans te brengen. Komt het Hart, de Nieren, voortplantingsorganen en de hormoon huishouding ten goede.

1. Ga op heupbreedte staan in de basisstand met licht gebogen knieën en houd met de handen een bal met Qi vast. Adem uit, richt je aandacht op de Qi in de buikholte. Laat de afgewerkte energie en spanningen los.
2. Adem in, breng de Qi van de buik (water) naar de borstholte, om de Qi van het vuur te koelen.
3. Adem uit, breng de Qi van de borst (vuur) naar de buikholte, om de Qi van het water stromend te houden.
4. Herhaal 2 en 3, laat je lichaam tijdens de oefening ontspannen en los bewegen. Het lichaam kan tijdens de oefening spontaan gaan bewegen, (bv. wiegen, golven, draaien, trillen) laat dit dan toe, maar doe het niet zelf. Tijdens de inademing absorbeert het lichaam nieuwe verse Qi en op je uitademing stroomt de afgewerkte Qi het lichaam uit.

## **Langs de grote trom. (kleine kosmische kringloop)**

Een oefening om de Qi in circulatie te brengen in de kleine energie kringloop, hij maakt de rug vrij en masseert de spijsvertering. De oefening brengt harmonie tussen boven en onder, voor en achter, Yin en Yang.

1. Zet een been voor, hou je handen met de handpalmen naar elkaar toe gericht voor het lichaam, er zit ongeveer 30 cm tussen de handen. De tongpunt is achter de boven tanden tegen het gehemelte, als of je de letter 'L' uitspreekt. Ga nu voorwaarts een grote cirkel draaien alsof je langs een grote trom glijdt. Eerst over hoog naar voor, op het voorste been omlaag, zak door dat been en naar achter via laag, maak zo gelijk mogelijke cirkels waarbij je met het uitademen van achter hoog naar voor laag ga en met het inademen van voor laag naar achter hoog. Behoud beide voeten gedurende de oefening aan de grond.
2. Met je aandacht laat je je Qi tijdens het omhoog komen van je stuitje over je rug omhoog gaan naar je kruin en bij het dalen glijd de Qi via de voorkant van het lichaam, over de middenlijn, naar omlaag, om tussen de benen door aan de achterkant weer omhoog te gaan. De Qi komt in circulatie in de kleine kringloop, hij stroomt via de Du Mai omhoog en via de Ren Mai omlaag.
3. Draai de cirkels in het ritme van de adem, de handen drijven op de beweging van de romp licht van je af en naar je toe, alsof je in het water aan het bewegen bent. De handen komen niet hoger dan de keel en niet lager dan de knie.
4. Laat tijdens het zinken in het voorste been je staartbeen naar de aarde hangen, en buig niet te ver naar voor. Er ontstaat een zacht golvende beweging in de rug en een masserende beweging in de maag/darm streek.

Doe de oefening minimaal 2 cirkels per kant alvorens in de beweging van voorste been te wisselen.

## **Grote kringloop qi gong.**

Een oefening om de Qi in circulatie te brengen in de grote energie kringloop van de twaalf hoofd meridianen, brengt harmonie en stimuleert. Ga met de voeten iets breder dan schouder breedte staan, de knieën licht gebogen, de rug recht, het staartbeen hangt naar de aarde en de kruin is naar de hemel. Laat de handen langs het lichaam zakken en buig de benen wat dieper door. Adem door de neus, de punt van de tong achter de boven tanden tegen het verhemelte.

1. Adem in, kom omhoog aan de kruin en trek de handen voor het lichaam langs tot schouder hoogte alsof je iets omhoog tilt. De hand palmen omhoog gericht. Klauw de tenen in de grond. Stel je voor dat je energie vanuit de grond via je voeten en aan de voor- en binnen zijde van je benen naar de borst en schouders trekt.
2. Adem uit, laat je handen schuin voorwaarts omlaag zakken met de handpalmen van je af. Zink gelijktijdig door de benen en ontspan de voeten. Laat de energie van de borst en schouders over de binnenkant van arm naar de hand toe stromen als water.
3. Adem in, maak met de handen een scheppende beweging van je af en omhoog. De handen komen tot boven het hoofd. Het hoofd is gelijktijdig met deze beweging in de nek gekomen, je kijkt omhoog. De benen worden weer op gestrekt. Laat de energie vanuit de handen via de achterkant van de armen naar het hoofd en gezicht stromen.
4. Adem uit, laat de handen richting de kruin zakken en zet het hoofd weer rechtop, laat de handen ontspannen achter het lichaam langs, (voor zover dat mogelijk is), omlaag zakken en zink weer door de benen. De handen zakken tot ongeveer knie hoogte. Laat de energie vanuit het hoofd en gezicht, over de kruin en zijkant weg stromen via de rug en zijkant van het lichaam naar de achter- en buitenkant van de benen, voeten en tenen.

De oefening kan zich in het geheel herhalen.

Als je de oefening afsluit, laat je de hand van beneden met een cirkel boog tot voor de buik komen en doe dan nog 3x de voorbereidende oefening.

### **Variaties.**

- Je kan de oefening in z'n geheel dieper uitvoeren. Je start dan diep bij de voeten en komt daar aan het einde ook weer terug. Let op dat je de diepte voor namelijk uit het buigen van de benen haalt.
- Je kan de oefening met aanraking van het lichaam doen. Je strijkt dan van de grote teen langs de binnenkant enkel en binnenkant been omhoog door de liezen tot op de borst, daar vervolgt de oefening zich zonder aanraking zoals de basis oefening, als de handen van boven het hoofd omlaag gaan laat je je handen over de kruin, achter- en zijkant van het hoofd, door de nek, voor de schouders langs naar zo hoog mogelijk op de rug, over de achter- en zijkant van het lichaam strijken tot in de kleine teen.
- Als je de loop van de meridianen kent, kan je je tijdens de oefening concentreren op de stromingsgebieden. Eindig dan altijd met de meridiaan

waar je de meeste energie heen wilt hebben. De meridianen zijn als volgt aan elkaar gekoppeld; Blaas-nier, kringloop-drie verwarmers, galblaas-lever, longen-dikke darm, maag-milt, hart-dunne darm, blaas- enz.

Je kan de oefening, staand, zittend of liggend, in gedachte doen.

### **Qi Gong serie 3**

#### **Yang Fa - Liu Xin**

Een gezondheid onderhoudende (Yang), zowel preventief als curatief, methode (Fa).

#### **Vorbereidende oefeningen.**

##### **1. Vanuit WuChi-stand de knieën buigen om de Nier-Qi te wortelen.**

**a)** Ga met de voeten tegen elkaar staan, de tenen naar voor, de armen ontspannen langs het lichaam. De vingertoppen raken het bovenbeen aan de zijkant. De kruin is op gericht en de aandacht naar de Dantian. (de WuChi-stand) Adem rustig in en uit en laat de warme Qi in de Dantian en onderste verwarmers geactiveerd worden.

**b)** Blijf in de zelfde houding, draai alleen de handpalmen naar voor. Laat de Qi vanuit de Dantian naar de Lao Gong-punten in het hart van de handen gaan, laat deze punten warm worden.

(Lao Gong, tempel van het lijden, Kringloop 8)

**c)** Leg de handpalmen op de onderrug, op de nieren en laat de Qi vanuit Lao Gong de nieren en de onderrug verwarmen en vullen. Activeer de Nier-Qi.

**d)** Draai vanuit deze positie het lichaam naar links, buig de knieën en knijp ze tegen elkaar aan. Laat de Qi vanuit de onderrug het bekken, de bovenbenen en de knieën verwarmen en vullen. Draai het lichaam naar rechts, houdt de gebogen knieën tegen elkaar aan geknepen. Streck de benen op, laat de spanning uit de knieën weg vloeien. Blijf met het lichaam naar rechts gedraaid staan. Laat de Qi nu zakken door het onderbeen en de voeten en wortel schieten in Yong Quan.

(Yong Quan, opborrelende bron, Nier 1)

**e)** Buig de knieën en knijp ze tegen elkaar aan. Laat de Qi vanuit de onderrug het bekken, de bovenbenen en de knieën verwarmen en vullen. Draai het lichaam naar links, houdt de gebogen knieën tegen elkaar aan geknepen. Streck de benen op, laat de spanning uit de knieën weg vloeien. Blijf met het lichaam naar links gedraaid staan. Laat de Qi zakken door het onderbeen en de voeten en wortel schieten in Yong Quan.

f) Herhaal d) en e) 4x.

g) Buig de knieën en knijp ze tegen elkaar aan. Laat de Qi vanuit de onderrug het bekken, de bovenbenen en de knieën verwarmen en vullen. Draai het lichaam naar het midden, houdt de gebogen knieën tegen elkaar aan geknepen. Streck de benen op, laat de spanning uit de knieën weg vloeien, laat de handen van de onderrug af glijden en keer terug in de WuChi-stand. Laat de Qi zakken door het onderbeen en de voeten en wortel schieten in Yong Quan.

h) Voel na hoe de Qi stroomt in de WuChi-stand.

## 2. Stap vanuit WuChi naar Tai Chi.

a) Ga staan in de WuChi-stand met de aandacht in de Dantian.

b) Zink in het rechterbeen en zet de linkervoet evenwijdig aan de rechtervoet op heupbreedte uit, wanneer het gewicht gelijkmatig over beide benen wordt verdeelt komen de armen los van het lichaam, alsof er wat lucht onder de oksels komt, de ellebogen draaien licht naar buiten. Kom in een bewuste/alerte en naar buiten gerichte stand. (de Tai Chi-stand)

c) Zink weer in het rechterbeen, plaats de linkervoet terug tegen de rechter en keer terug naar binnen in WuChi.

d) Zink vervolgens in het linkerbeen, plaats de rechtervoet uit op heup breedte en herhaal de oefening naar rechts.

e) Keer terug in WuChi.

f) Herhaal b) t/m e) 4x.

Probeer de overgang van WuChi naar Tai Chi, van binnen naar buiten, van Yin naar Yang, zo vloeiend mogelijk te maken, als een dimmer op een lamp.

Voel na hoe de Qi stroomt in de WuChi-stand.

## 3. Vanuit WuChi de Qi laten zinken en in balans blijven.

a) Ga staan in de WuChi-stand met de aandacht in de Dantian.

b) Laat de armen, met de duim/wijsvinger kant, schuin naar voor omhoog drijven tot schouder hoogte. Laat de aandacht naar buiten komen, het gehele lichaam wordt alert.

c) Draai de handpalmen naar de aarde, zink in het rechterbeen, buig de rechterknie, til gelijktijdig het linkerbeen op en breng de hiel van de ontspannen voet voor de rechterknie. De handen en het stuitje duwen denkbeeldige strand ballen onder water. Laat de Qi door het standbeen de aarde in zinken terwijl je je balans houdt.

d) Door de opwaartse druk in het 'water', kom je omhoog in het standbeen, de armen drijven weer omhoog tot op schouder hoogte. De linkervoet plaats je op heup breedte, en het gewicht wordt gelijkmatig over de beide benen verdeelt.

e) Zink in het linkerbeen, buig de linkerknie, til gelijktijdig het rechterbeen op en breng de hiel van de ontspannen voet voor de linkerknie. De handen en het



stuitje duwen denkbeeldige strand ballen onder water. Laat de Qi door het standbeen de aarde in zinken terwijl je je balans houdt.

**f)** Door de opwaartse druk in het 'water', kom je omhoog in het standbeen, de armen drijven weer omhoog tot op schouder hoogte. De rechtervoet plaats je op heup breedte, en het gewicht wordt gelijkmatig over de beide benen verdeelt.

**g)** Herhaal c) t/m f) 4x.

**h)** Keer nadat je de laatste maal je voet hebt opgetild terug in de WuChi-stand en voel na hoe de Qi door je lichaam stroomt.

**N.B.** Als je moeite hebt om je balans te behouden tijdens het op tillen van de voet, kan je hem ook met de tenen de grond aan laten raken. Zorg er wel voor dat al het gewicht op een been rust.

#### **4. Overkruis pas, zinken met compressie om de urinewegen te versterken.**

**a)** Ga staan in de WuChi-stand met de aandacht in de Dantian.

**b)** Zink in het rechterbeen, stap leeg met links zijwaarts uit, iets breder dan heup breedte, de tenen blijven naar voor wijzen. Tijdens het zinken komen de armen ontspannen via voor omhoog drijven tot zijwaarts horizontaal, de handpalmen omhoog.

**c)** Het gewicht verplaatst zich in links, het rechterbeen kruist voor langs, de rechterhak rust op de grond, de bovenbenen komen tegen elkaar aan. Gelijktijdig komen de armen zijwaarts omhoog tot boven het hoofd, de handpalmen naar beneden gericht.

**d)** Knijp de boven benen tegen elkaar aan, maak compressie in de bekkenbodem en de bovenbenen terwijl je in het rechterbeen zinkt met je gewicht, buig het rechterbeen, ga zo diep dat je er veerkrachtig en gemakkelijk uit omhoog kunt komen. Tijdens het zinken laat je je handen omlaag zakken alsof ze standballen onder water drukken, de handen komen uiteindelijk naast het lichaam, vinger toppen naar voor en de handpalmen naar de aarde.

**e)** Veer omhoog in het rechterbeen, het bekken komt wat naar voor, kijk licht omhoog. De armen bewegen naar achter terwijl de vingertoppen naar voor blijven wijzen, er komt rek op de polsen en de voorkant van het lichaam.

**f)** Laat het gewicht naar het linkerbeen gaan, het rechterbeen strekt zich met de punt van de tenen nog aan de grond. De armen glijden langs het lichaam naar horizontaal voor.

**g)** Plaats de rechtervoet leeg zijwaarts uit met de tenen naar voor, de armen spreiden zich met de handpalmen omhoog.

**h)** Breng het gewicht in rechts, sluit de linkervoet leeg aan. De armen komen recht naar voor met de handpalmen naar beneden.

**i)** Keer terug in de WuChi-stand.

j) Zink in het linkerbeen, stap leeg met rechts zijwaarts uit, iets breder dan heup breedte, de tenen blijven naar voor wijzen. Tijdens het zinken komen de armen ontspannen via voor omhoog drijven tot zijwaarts horizontaal, de handpalmen omhoog.

k) Het gewicht verplaatst zich in rechts, het linkerbeen kruist voor langs, de linkerhak rust op de grond, de bovenbenen komen tegen elkaar aan. Gelijktijdig komen de armen zijwaarts omhoog tot boven het hoofd, de handpalmen naar beneden gericht.

l) Knijp de boven benen tegen elkaar aan, maak compressie in de bekkenbodem en de bovenbenen terwijl je in het linkerbeen zinkt met je gewicht, buig het linkerbeen, ga zo diep dat je er veerkrachtig en gemakkelijk uit omhoog kunt komen. Tijdens het zinken laat je je handen omlaag zakken alsof ze standballen onder water drukken, de handen komen uiteindelijk naast het lichaam, vinger toppen naar voor en de handpalmen naar de aarde.

m) Veer omhoog in het linkerbeen, het bekken komt wat naar voor, kijk licht omhoog. De armen bewegen naar achter terwijl de vingertoppen naar voor blijven wijzen, er komt rek op de polsen en de voorkant van het lichaam.

n) Laat het gewicht naar het rechterbeen gaan, het linkerbeen strekt zich met de punt van de tenen nog aan de grond. De armen glijden langs het lichaam naar horizontaal voor.

o) Plaats de linkervoet leeg zijwaarts uit met de tenen naar voor, de armen spreiden zich met de handpalmen omhoog.

p) Breng het gewicht in links, sluit de rechtervoet leeg aan. De armen komen recht naar voor met de handpalmen naar beneden.

q) Keer terug in de WuChi-stand.

r) Herhaal b) t/m q) 4x.

s) Voel na hoe de Qi door je lichaam stroomt.

## **5. Glimlach naar de opkomende zon.**

a) Ga staan in de WuChi-stand met de aandacht in de Dantian.

b) Laat de armen, via schuin voor naar horizontaal zijwaarts, omhoog drijven. De handpalmen zijn naar omhoog gericht.

c) Laat de ellebogen zakken, de handpalmen blijven naar boven gericht terwijl de handen dicht naar de schouders komen. De schouderbladen bewegen naar elkaar toe.

d) Draai de handpalmen naar voor met de vingertoppen omhoog, en duw de handen recht naar voor van je af, tot de armen vrijwel gestrekt zijn.

e) Zink door de knieën en laat de armen naar omlaag zakken tot naast het lichaam.

f) Streck de benen op en laat de armen zijwaarts omhoog komen, net niet tot

schouderhoogte.

**g)** Keer terug in de WuChi-stand.

**h)** Doe de oefening 8x.

**i)** Voel na hoe de Qi door je lichaam stroomt.

## **Extra oefening**

### **Vijf fasen qi gong.**

Een oefening om de 5 energie fasen/elementen te harmoniseren, vergroot het bewustzijn van de 5 fasen filosofie.

Ga staan in de basis stand, voeten op heup breedte gewicht 50-50 verdeeld.

### **Water**

Breng het gewicht 100% in links, zink licht door het linker been en plaats de rechter voet leeg naar achter, de armen bewegen licht naar voor (de hand ruggen naar voor). Breng rustig het gewicht over in rechts en trek de armen, met de hand ruggen naar achter, langs het lichaam terug als terug trekkend water. De handen bewegen iets voorbij de romp en komen met een kleine cirkel beweging (de draaiing van de polsen), met de hand ruggen naar elkaar voor het lichaam. Als een golf die ergens tegen aan klotst. Het gewicht begint zich ook alweer naar voor te verplaatsen tijdens deze beweging.

### **Hout**

Tijdens dat het gewicht voor 70% in het voorste been wordt gebracht komen de polsen vlak langs het lichaam omhoog, als de stam van een boom, tot dat je met de vinger toppen naar de hemel reikt. De hand ruggen blijven naar elkaar toe. Breng het gewicht terug naar achter en beweeg de handen zijwaarts uit elkaar, naar beneden, alsof je langs de kruin van de boom strijkt.

### **Vuur**

Het gewicht gaat weer naar voor en je duwt met de handen, als een alles verslindende vuurbal, van je af. Weer naar achter verspreiden de handen de as, de vinger toppen wijzen naar elkaar en bewegen zijwaarts uit elkaar, tot ze naast het lichaam zijn.

## Aarde

Draai de dantian naar links, de handen zakken tot voor de dantian (handpalmen naar de aarde gericht). Breng het gewicht naar voor, draai de dantian naar rechts en breng het gewicht weer naar achter. Alsof je in een cirkel beweging de aarde egaliseer.

## Metaal

De dantian is weer naar voor gericht, je beweegt recht naar voor en steekt met de handen scherp schuin omhoog (van dantian hoogte naar schouder hoogte). Gelijktijdig met de gewicht verplaatsing zet je je rechter voet op heup breedte in de basisstand. Als je je gewicht vervolgens weer 50-50 verdeelt, laat je je handen naast het lichaam zakken. Het is alsof je iets bewust doormidden kliëft en in twee delen splitst.

De hele oefening kan zich aan de andere kant herhalen, verplaats dan eerst het gewicht in rechts en plaats de linker voet naar achter, enz.

	<b>water</b>	<b>hout</b>	<b>vuur</b>	<b>aarde</b>	<b>metaal</b>
<b>seizoen</b>	winter	lente	zomer	nazomer	herfst
<b>levensfase</b>	dood	kinderjaren	pubertijd	volwassen	ouderdom
<b>organen</b>	nier-blaas	lever-gal-blaas	hart-dunne darm/kringloop-drie verwarmers	milt-maag	longen-dikke darm
<b>emotie</b>	angst	woede	manisch	piekeren/tobben/zorgen	verdriet/depressie
<b>smaak</b>	zout	zuur	bitter	zoet	pikant
<b>kleur</b>	diep blauw/zwart	groen	rood	geel	wit
<b>lichaamslaag</b>	botten	spieren/pezen	bloedvaten/zenuwen	bindweefsel/vlees	huid/lichaamsoppervlak
<b>stem</b>	kreunend	schreeuwend	lachend	zingend	wenend
<b>zintuig</b>	horen	zien	praten	proeven	ruiken

	<b>water</b>	<b>hout</b>	<b>vuur</b>	<b>aarde</b>	<b>metaal</b>
<b>klimaat</b>	kou	wind	hitte	vocht	droogte
<b>energie</b>	transformatie	stimulatie	circulatie	harmonisatie	purificatie





[www.taichischoolgoudswaard.nl](http://www.taichischoolgoudswaard.nl)

p/a Raamsdonkstraat 32, 5035 DE Tilburg, 013 5714949/06 41370232  
VOOR LESSEN IN O.A. TILBURG, DRUNEN, DEN BOSCH EN NUENEN

OP WEG NAAR BEWUST ZIJN