

## **DE ACHT BROKAATEN (QI GONG OEFENINGEN IN STAND)**

### **10.21 Eerste oefening - Met beide handen de hemel dragen.**

Beide handen ondersteunen de " hemel ", werkt op het systeem dat verantwoordelijk is voor een goede energiedoorstroming binnen het lichaam.

Uitgangspositie:

Sta ontspannen, de voeten parallel aan elkaar op schouderbreedte. De handen hangen langs het lichaam. Sluit de ogen en wordt kalm. Adem rustig en regelmatig. Richt de aandacht op het voorhoofd; laat vervolgens in gedachten energie dalen tot in het Dantian, de centrale plek vlak onder de navel.

#### **Adem ontspannen, rustig, vloeiend en gelijkmatig.**

Open de ogen en kijk recht naar voren.

Vouw **inademend** de handen en hef de armen gestrekt boven het hoofd. De handpalmen, wijzen naar boven. Til gelijktijdig de hielen van de vloer.

Breng **uitademend** de hielen terug; de handen blijven in de opgerichte positie.

Strek **inademend** zonder de hielen te lichten de handen zover mogelijk naar boven.

Neig **uitademend** het lichaam naar links.

Beweeg **inademend** terug naar de opgerichte positie.

Neig **uitademend** het lichaam naar rechts.

Beweeg **inademend** terug naar de opgerichte positie.

Breng **uitademend** de armen omlaag en keer terug in de uitgangspositie.

Adem een aantal keren ontspannen in de uitgangspositie en herhaal de oefening.

De oefening kent 24 herhalingen; **neem de tijd.**

Bespreking:

De oefening heeft een groot energetisch bereik. Lichaamsfunctie als de ademhaling, de spijsvertering en het uitscheidingsstelsel worden geactiveerd. Spieren aan de zijkant van de romp worden gerekt. Door op de tenen te komen versterkt je de energiestroom in verticale richting.

