

QI GONG - de acht brokaten - stand

1. 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. (**Driewarmer**)

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.

Adem ontspannen, rustig, vloeiend en gelijkmatig.

Open de ogen en kijk recht naar voren.

Vouw de handen en hef de armen gestrekt boven het hoofd. De handpalmen, wijzen naar boven. Til gelijktijdig de hielen van de vloer. Breng de hielen terug; de handen blijven in de opgerichte positie. Streck nu zonder de hielen te lichten de handen zover mogelijk naar boven. Neig het lichaam naar links. Beweeg terug naar de opgerichte positie. Neig het lichaam naar rechts. Beweeg terug naar de opgerichte positie. Breng 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 dus de tijd.**

Bespreking:

De oefening werkt specifiek op de **Driewarmer**. Deze lichaamsfunctie heeft betrekking op ademhaling (bovenste warmer), de spijsvertering (middelste warmer) en het uitscheidingsstelsel (onderste warmer). Spieren aan de zijkant van de romp worden

gerekt. Door op de tenen te komen versterkt je de Qi stroom in verticale richting.

2. Met de grote boog een havik schieten.

Span links en rechts de boog om een havik te schieten. Deze oefening versterkt de nieren en de lendenwervelkolom.

Uitgangspositie: als bij de eerste oefening

Adem ontspannen, rustig, vloeiend en gelijkmatig.

Stap naar rechts uit en neem half gehurkte houding aan. Laat in gedachten alle kracht naar de rechter voetzool vloeien. Breng beide armen ontspannen tot voor het borstbeen en breng de handpalmen op elkaar.

Breng vervolgens de rechterhand bij de rechter tepel en strek de linkerarm waarbij de wijs- en middelvinger gestrekt worden. Het hoofd wordt 90 gr gedraaid en de ogen worden in de verte gefixeerd op een vast punt. Streck hierna op, breng het been terug (schouderbreedte uit elkaar). Breng de handen in een cirkel terug en neem de uitgangspositie weer aan.

Herhaal de oefening, 12 x naar links, 12 x naar rechts.

Bespreking:

Deze oefening versterkt **nieren en lendengebied** (dus ook de lendenwervelkolom). Het inhurken is belangrijk om goed stevig (geaard) te staan. Let er op de wervelkolom gestrekt te houden en de bips laag. Indien goed uitgevoerd, worden niet slechts de rugspieren geoefend, maar vindt tevens verbetering van de energie (qi) circulatie in de nieren plaats. Concentreer de aandacht op het afschieten van de boog,

waarbij de schouders goed gefixeerd dienen te zijn.

Concentratie is de werkelijke aandrijfkraft voor de energie (qi) beweging.

3. De Hemel ondersteunen en de aarde wegduwen.

Uitgangspositie: Als bij de eerste oefening.

Adem ontspannen, rustig, vloeiend en gelijkmatig.

Breng de beide handen, met de handpalmen naar boven gekeerd tot voor de maag. Strek vervolgens de linkerhand tot boven het hoofd, de handpalm naar boven gedraaid, de vingers wijzen naar de middellijn van het lichaam.

De rechterhand wordt met de handpalm achter het lichaam naar beneden gedraaid en voert een licht duwende beweging uit. Ook hier wijzen de vingers naar de middellijn van het lichaam.

Ofschoon beide handen een duwende actie uitvoeren, mag er niet te veel spierspanning ontstaan.

Herhaal 24 x, wisselen links en rechts.

Bespreking:

Deze oefening werkt vooral op de **maag en milt**. Dit alternerend op en neer bewegen van beide armen, versterkt de energie (qi) circulatie in m.n. maag, milt en lever. Spieren aan de voorzijde van het lichaam worden gerekt.

4. Terugzien op de 5 zwakheden en de verwondingen.

Uitgangspositie: Als bij de eerste oefening.

Adem ontspannen, rustig, vloeiend en gelijkmatig.

Sta ontspannen, beide voeten parallel op schouderbreedte, de handen hangen langs het lichaam. Hef de kin een weinig, zodat de borstkas zich enigszins strekt. Trek ook de kin iets in. Draai het hoofd naar rechts en kijk **nadrukkelijk** achterom. Alleen het hoofd wordt gedraaid, de romp blijft in dezelfde positie. Breng het hoofd vervolgens weer terug naar frontaal.

Herhaal de beweging naar links, als omschreven. Herhaal 24 x

Plaats vervolgens de handen in de zij, de handpalmen wijzen naar boven en herhaal de oefening nogmaals 24 x.

Breng de handpalmen tot voor de borstkas; schouders en ellebogen iets naar voren (niet te veel spanning laten ontstaan). Herhaal de oefening 24 x

Verklaring:

De vijf zwakheden hebben betrekking op ziekte binnen de vijf yin organen - **hart - lever - milt - nieren - longen**.

De zeven "verwondingen" refereren aan de zeven emoties; ook wel de interne duivels genoemd:

lever - woede - boosheid, frustratie, irritatie

longen - verdriet - vage onrust, melancholie

hart - vreugde - geluk, opwindend, plezier

milt - bezorgdheid, contemplatie, betrokkenheid

nieren - angst - vrees, fobie, extreme onrust

nieren - schrik - plotselinge intense angst

longen - verdriet - gekweld zijn door verdriet

De zeven emoties kunnen de organen verwonden, overmatige angst kan de energie (qi) stroom in het niergebied blokkeren en daarmee de nierfunctie ontregelen. Ook kunnen sterke negatieve emoties de energie (qi) stroom in het hoofd doen stagneren. Bij deze oefening worden spieren, bloedvaten en zenuw- en energie (qi) banen van nek en hals gemobiliseerd. Een aspect van deze oefeningen is dat de geest en de gevoelens neutraal blijven. Dit kan het effect hebben dat sterke negatieve emoties geneutraliseerd worden. Het achterom kijken symboliseert het achterlaten van het negatieve. Het terugkijken op wat is geweest. Bewust achterom kijken is essentieel, slechts het hoofd draaien is onvoldoende, ook de ogen moeten meedoen.

Deze oefening is zowel helend als ter preventie aan te wenden. Probeer een energiestroom voor te stellen die vanuit het Dantian naar het punt Yongquan (Nier 1), op de voetzool loopt.

5. Hoofd schudden en staart zwaaien.

Uitgangspositie: Als bij de eerste oefening.

Adem ontspannen, rustig, vloeiend en gelijkmatig.

Stap met het linkerbeen opzij en buig de knieën tot een diepe ruitersit. Plaats de handen op de dijbenen vlak boven de knie, de vingers wijzen naar de binnenzijde van het dijbeen. Breng het lichaamsgewicht op het rechterbeen en neem steun op dit been. Streck het linkerbeen en de wervelkolom en richt het hoofd op. Breng gelijktijdig de linkerschouder naar voren en draai het hoofd in de opgerichte positie naar links. Deze houding 3 seconden vasthouden.

Kom terug in de uitgangspositie en herhaal in de andere richting.

Totaal 24 x herhalen.

Bespreking:

Deze oefening harmoniseert **hart en longen**. Met name een teveel aan energie in het hart wordt door activering van de longen geneutraliseerd. Wordt de druk op de rechter knie uitgevoerd wordt de long aan de linkerzijde geopend, druk op linker knie opent de rechterlong.

6. Met de handen de voeten beetpakken

Uitgangspositie: Als bij de eerste oefening.

Adem ontspannen, rustig, vloeiend en gelijkmatig.

Duw de handen met de handpalmen naar de vloer gericht, met weinig kracht naar beneden. Til vervolgens de handen met de handpalmen naar boven gericht tot voor de borst. Roteer de handpalmen tot boven het hoofd, de vingers wijzen naar de middellijn.

Buig de romp enigszins achterover. Concentreer de aandacht op het niergebied.

Buig in de heupen naar voren, de knieën en onderrug blijven gestrekt en pak de voeten vast aan de binnenzijde, de middelvinger komt daarbij op Nier 1 - yongquan, op de voetzool.

Totaal 16 x herhalen.

Bespreking:

Werkt versterkend op de **nieren en de lendenen**. Het zou kouvatten voorkomen.

7. Kracht van Qi vergroten door vuist uit te stoten.

Uitgangspositie: Als bij de eerste oefening.

Adem ontspannen, rustig, vloeiend en gelijkmatig.

Stap met het linkerbeen opzij. Laat vervolgens met een naar voren gekanteld bekken het lichaam zakken tot in ruitersit, de bovenbenen iets naar binnen drukken.

De tot vuisten gebalde handen opheffen tot in de taille. De gesloten handpalmen wijzen naar boven. De rechterarm schuin rechts naar voren uitstoten, de ogen volgen de rechter vuist. De linker vuist blijft in de taille. In gedachten alle kracht naar de vuisten sturen. Deze houding even aanhouden.

Breng de handen weer naar de taille, ontspan de vuisten en maak een grote zwaai met beide armen zijwaarts, de vingers daarbij opgericht. Kom terug in de positie waarbij de vuisten tegen de taille rusten en herhaal de oefening in de andere richting.

Herhaal de oefening 8 x naar links en rechts.

Bespreking:

Deze oefening draagt bij aan het verhogen van de lichamelijke en geestelijke vitaliteit. Het stimuleert de Qi circulatie. Bij de voorafgaande oefeningen was de aandacht vooral op concentratie van Qi gericht, m.a.w. de aandacht werd naar binnen gericht. Bij deze oefening wordt Qi stroom naar buiten gericht.

8. De 7 treurigheden en de 100 ziektes vernietigen.

Uitgangspositie: Als bij de eerste oefening.

Adem ontspannen, rustig, vloeiend en gelijkmatig.

Laat de handen ontspannen langs het lichaam hangen. Wordt rustig.

1. Kom zo hoog als je kunt op de tenen staan en houdt dat ongeveer 3 seconden vol. De handruggen worden naar boven gericht bij het op de tenen komen. Laat de hielen en handen weer zakken. Herhaal dit 24 x.

2. Zet de handen in de zij en herhaal deze procedure.

3. Breng de handen met de handpalmen naar boven gericht tot bij de onderste ribbenboog.

Bespreking:

Bij deze oefening wordt de Qi stroom sterk versoepeld van de top van het hoofd tot aan de voetzolen.