



Ba Duan Jin

Acht Stukken Brokaat



1. Draag met beide handen de hemel 雙手托天理三焦 (harmoniseert de Drievoudige Verwarmer)

Haak je handen in elkaar voor je buik met de handpalmen omhoog. Breng beide handen boven het hoofd en rek uit. Kijk omhoog en weer naar voor. Spreid je armen en laat ze zakken.

2. Span de boog aan om een adelaar te schieten 左右開弓似射鵰 (versterkt Hart, Long en Dikke Darm)

Zet je voeten wijd uit elkaar, in een ruiterhouding. Doe alsof je een boog aanspant. De hand die de boog vasthoudt heeft duim en wijsvinger gestrekt. De hand die de pijl vasthoudt heeft alle vingers gebogen. Laat dan de pijl los, spreid je armen en wissel van kant.



3. Breng één hand omhoog 調理脾胃須單舉 (verzorgt Maag en Milt)

Breng een arm omhoog en een omlaag. De vingers van je bovenste hand wijzen in de richting van je hoofd, die van je onderste hand wijzen naar voor. Beide handpalmen zijn horizontaal. Wissel dan van kant.

4. Kijk naar achter 五勞七傷向後瞧 (vermijdt de 5 zwaktes en de 7 blokkades)

Breng de duimen van beide armen naar achter en draai je hoofd zo ver mogelijk opzij. Breng je schouderbladen naar elkaar toe. Doe hetzelfde in de andere richting.



5. Schud het hoofd en de staart 搖頭擺尾去心火 (neutraliseert het vuur van het Hart)



Ga staan in de brede ruitersstand en leg je handen op de binnenkant van je benen. Draai 90 graden met je romp en buig voorover. Draai 180 graden in de andere richting en kom weer recht.

6. Reik met beide handen naar de voeten 兩手攀足固腎腰 (versterkt de Nieren en het middel)

Leg je handen op je rug en wrijf over de achterzijde van je lichaam tot aan je hielen. Leg je handen op je tenen (als je zo ver geraakt) en breng ze naar voor. Kom recht met gestrekt bovenlichaam, je hoofd tussen je armen. Maak je lang en herhaal de oefening.



7. Bal de vuisten en kijk boos 攢拳怒目增氣力 (vergroot de kracht van de Qi)



Ga staan in de ruitersstand en leg je vuisten voor je buik, met de duimen in de vuisten. Klop met één vuist en kijk met een boze blik. Herhaal met de andere vuist.

8. Schud het lichaam 7 keer 背後七顛百病消 (laat de 100 ziekten verdwijnen)

Zet je voeten tegen elkaar. Ga op je tenen staan, zo hoog je kan. Het is alsof je boven de wolken wil kijken. Laat je voor de helft terug naar beneden zakken en laat dan je hele gewicht met een schokje op je hielen vallen.

