

Rust in Beweging



Daoyin Bao Jian Gong

Qigong om de gezondheid te voeden

调息吐纳 - De adem reguleren

Adem in, span de bekkenbodemspieren lichtjes aan. Plaats het lichaamsgewicht op de rechtervoet en buig de rechterknie lichtjes. Zet je linkervoet opzij, voeten iets meer dan schouderbreedte uit elkaar. Strek de benen lichtjes. Hef je armen tegelijkertijd op, de handpalmen naar de grond gericht, tot schouderhoogte en schouderbreedte. Strek de armen natuurlijk uit, ellebogen naar beneden. Kijk voor je uit.

Adem uit, ontspan de bekkenbodem en buig de knieën lichtjes. Laat tegelijkertijd de ellebogen zakken, buig de polsen licht en duw de handen naar voren ter hoogte van de navel, de handpalmen naar beneden. De vingers wijzen naar voren. Kijk voor je uit.

顺水推舟 - De boot met de stroom mee duwen

Adem in, span de bekkenbodemspieren lichtjes aan. Draai je lichaam 45 graden naar links en breng je gewicht op je rechtervoet. Zet je linkervoet schuin naar voor. Tegelijkertijd komen je armen omhoog tot op schouderhoogte. Na een kleine rotatie van het middel naar rechts laat je de ellebogen zwaar worden. De handen komen voor je schouders.

Adem uit, ontspan de bekkenbodem en laat je handen zakken tot de hoogte van de dantian. Je vingers wijzen omhoog. Laat je ellebogen zwaar worden en duw de boot met de stroom mee. De handen stijgen tot op schouderhoogte.

肩担日月 - De zon en de maan op de schouders dragen

Adem in, span de bekkenbodemspieren lichtjes aan. Draai je lichaam 90 graden naar links. Met een interne rotatie van de armen maak je een cirkel zodat de handen op schouderhoogte komen, de handpalmen opwaarts. Wanneer je niet verder kan, maken de armen een externe rotatie tot de handpalmen weer opwaarts gericht zijn. Buig de armen en laat de ellebogen zakken alsof je twee zakjes rijst draagt op je handen. Kijk naar de linkerhand.

Adem uit, ontspan de bekkenbodem en draai het lichaam weer naar voor. De handen maken een cirkel (interne rotatie) tot je handen voorwaarts gericht zijn. Laat dan de armen zakken.

鹏鸟展翅 - De grote vogel spreidt zijn vleugels

Je handen dragen een bal voor de onderste dantian. Adem in, span de bekkenbodemspieren lichtjes aan. Verplaats je gewicht op je rechtervoet en zet je

linkervoet wijder dan schouderbreedte. Verdeel je lichaamsgewicht over beide voeten. Open tegelijkertijd de handen zijwaarts. Ze maken een cirkel tot boven de schouders, met de handpalmen opwaarts en de vingers naar elkaar toe. Kijk voor je uit.

Adem uit, ontspan de bekkenbodem. Verplaats je gewicht weer naar de rechtervoet en trek je linkervoet bij. Laat tegelijkertijd de armen zakken tot ze terug in de uitgangspositie zijn.

Adem in en zet nu je linkervoet naar voren. Verplaats je gewicht op je linkerbeen. De achterste hiel komt van de grond. je armen maken deze keer een cirkel voorwaarts tot boven de schouders, met de handpalmen opwaarts en de vingers naar elkaar toe. Adem uit en keer terug naar de startpositie. Verplaats hierbij eerst je gewicht volledig naar het achterste been en laat dan pas het voorste been terugkeren.

力搬磐石 - De grote steen optillen met kracht

Adem in, span de bekkenbodemspieren lichtjes aan. Verplaats je gewicht op je rechtervoet en zet je linkervoet wijder dan schouderbreedte. Breng je handen voor je schouders, de handpalmen naar het lichaam toe. Strek dan je armen zijwaarts en rek lichtjes uit.

Adem uit, ontspan de bekkenbodem en buig door de benen, zo diep je kan op dit moment. De armen grijpen als het ware een grote steen vast.

Adem in en til de staan op. Je kan hierbij licht naar voor leunen, maar hou de rug recht.

Adem uit en laat de armen in een boog weer neerdalen terwijl je door je benen buigt.

推窗望月 - Het raam openduwen om naar de maan te kijken

Adem in, span de bekkenbodemspieren lichtjes aan. Draai 90 graden naar links.

Breng je handen, rug aan rug, links naast je lichaam, ter hoogte van je buik.

Adem uit, ontspan de bekkenbodem en verplaats je gewicht op je rechtervoet. Beide handpalmen wijzen naar voor en de armen maken een boog van links naar rechts tot de rechterhand met de wijsvinger ter hoogte van de neus is (handpalm naar voor) en de linkerhand met de handpalm naar de elleboogplooï gericht is. tegelijkertijd zet je de linkervoet op schouderbreedte, de voet 45 graden naar binnen gericht. Je gewicht is 80% op het rechterbeen.

Adem in, beide handpalmen richten zich naar voor. Zet je voeten evenwijdig en verplaats je gewicht op je linkerbeen. De armen gaan van rechts naar links. Zet je rechtervoet schuin achter de linker (als je kan) en buig door de knieën.

Adem uit en hou je linkerarm horizontaal, iets boven de schouder, met de handpalm naar links. Buig de rechterarm met de vingers naar voor. Beide handen duwen het raam open om naar de maan te kijken.

迎风掸尘 - Het stof in de wind borstelen

Adem in, span de bekkenbodemspieren lichtjes aan. draai het lichaam 45 graden naar links terwijl de armen een interne rotatie maken. Als je niet verder kan, maken ze een externe rotatie. Breng nu beide handen voor het gezicht en draai het lichaam weer voorwaarts.

Adem uit, ontspan de bekkenbodem. De handen gaan rug aan rug naar beneden en strijken langs de onderste ribben tot ze zich achter de romp bevinden. Draai je lichaam weer 45 graden naar links en zet je linkervoet uit. Terwijl je je gewicht op je linkervoet brengt, klop je met de rugzijde van je handen als het ware iemand tegen de oren.

老翁拂髯 - De oude wijze man strijkt over zijn baard

Adem in, span de bekkenbodemspieren lichtjes aan. Kijk naar links en hef de armen op in een interne rotatie. Stap tegelijkertijd uit met je linkervoet, wijder dan schouderbreedte. Wanneer je niet verder kan met de armen, maken ze een externe rotatie tot je handen boven je hoofd zijn. Breng je gewicht helemaal op het linkerbeen.

Adem uit, ontspan de bekkenbodem. Breng de voeten samen en laat je armen zakken tot voor de dantian. Breng ze daar lichtjes naar voor.

Doe hetzelfde aan de andere kant.

De vier laatste bewegingen zijn identiek, maar zonder de beenbewegingen.