

Rust in Beweging



Nei Yang Gong Het Innerlijke Voeden

1. Sheng Qing Jiang Zhuo

Het heldere doen stijgen, het troebele doen dalen

Sta met een vuistbreedte afstand tussen beide voeten. Hef je handen in een grote boog naar de hemel en kijk omhoog. Voel het contact tussen de handpalmen en de kruin. Breng de handen voor de buik (zie foto) terwijl je een hiel van de grond heft. Ontspan en herhaal met de andere hiel.

2. Wo Wang Xing Chen

Half liggend de sterrenhemel bekijken

Breng je rechterhand voorwaarts en je linker achterwaarts. Maak vuisten. Zet je rechtervuist tegen het oor en de linker tegen de levenspoort op de rug. Zet je linkerhiel voorwaarts, knieën tegen elkaar. Kijk naar de sterren achter en boven je.

3. Qi Guan Chang Hong

De Qi tekent een regenboog

Maak een volledige cirkel zijwaarts met je rechterarm, zoals een regenboog. Je houdt als het ware een grote bal vast met beide handen. Eindig met je rechterhand ter hoogte van je keel, handpalm omhoog en je linkerhand ter hoogte van de dantian, palm omlaag.

4. Ni Shui Tui Zhou

De boot tegen de stroom in duwen

Sta met je voeten wijder dan schouderbreedte. Hef je handen boven het hoofd, breng de vingers samen en klop op de schouders. Kijk omhoog. Breng dan je handen onder je oksels, via de rug naar de zijkant van de benen en buig voorover. Hef tenslotte je handen zoals op de foto.

5. Ju Long Ru Hai

De reuzendraak duikt in het meer

Breng je armen omhoog, rechterpalm omhoog, linker omlaag. Maak een boog van rechts naar links en eindig terwijl je 90 graden naar links kijkt, gewicht iets meer op het rechterbeen. Laat je handen zo veel mogelijk duiken naar het linkerbeen toe. Herhaal aan de andere kant.

6. Nei Yun Qian Kun

De kosmos innerlijk doen bewegen

Voeten op schouderbreedte en handen naast je heupen. Trek je pinken naar achter. Breng beide handen langs de rug omhoog. Wanneer je onder je oksels bent, trek je de duimen naar voor. Breng de handen langs je bovenste wervels omhoog en dan in een boog over het hoofd helemaal omlaag.