

# Rust in Beweging



## Nei Yang Gong Het Innerlijke Voeden

### **7. Tuo Tian An Di**

De hemel ondersteunen en drukken op de aarde

Zet je voeten op vuistbrede afstand van elkaar. Maak een bal voor de dantian. Rechterhand is yang, linkerhand is yin.  
Adem in en breng de armen uit elkaar, weer naar elkaar toe (met de ellebogen naar binnen) en dan de rechter omhoog en de linker omlaag.  
De heupen ontspannen, zink en hurk zachtjes, hef de linkerhiel op en druk op de tenen  
Spiraal bij het uitrekken met de wervelkolom, in harmonie met de armen  
Zink heel licht en ontspannen vanuit heel de wervelkolom  
Stel je voor dat je 1000 kg kan tillen; hardheid en zachtheid zijn in evenwicht  
Je beeldt je een eenheid in tussen hemel en aarde.  
Bij het uitademen maak je een lichte golfbeweging doorheen de onderste wervels, alsof je even gaat zitten en dan verder de wervels afrolt.

### **8. Gu Shu Pan Gen**

Een oude boom heeft diepe wortels

Breng je handpalmen omhoog langs de romp tot dabao (Mi 21), onder de oksels.  
Breng dan je vingertoppen voorwaarts ter hoogte van tiantu (keel)  
Bij de tweede inademing verzamel je de Qi in mingmen (laogong wijst naar mingmen)  
Zet je voet in de knieholte op weizhong (Bl 40)  
Bij de uitademing breng je je handen over de gordelmeridiaan naar voor.  
Zet je tenen neer aan de buitenzijde van de voorste hiel.  
Open de hemelse deur en sluit de aardse poort  
Buig voorover. De armen omhelzen de knie, zoals een foetus, waardoor de jiaji-punten openen.

Korte adempauze, tijdens de uitademing (!), zeker voor mensen met lage bloeddruk of algemene zwakte.

Dan de wervels een voor een verder oprichten.

### **9. Hui Shen She Hu**

Het lichaam draaien en mikken op een tijger

De binnenkant van de voeten op schouderbreedte. Bai Hui naar boven, nek en hoofd vrij en licht

Je heupen zijn de as. Draai 90 graden. Breng je armen op 180 graden

Hurk lichtjes, in de ruitershouding. Bal de vuisten met de pinken eerst; zhengchong (Pc 9), guangchong (3E 1) drukken op laogong.

Open tanzhong (Ren 15) en pauzeer de adem.

Bij de uitademing gaat de qi langs de yin-meridianen naar de handen

De wervelkolom maakt twee bewegingen: een links-rechts en een kleine buiging voor-achter.

De schouders zijn ontspannen

### **10. Zhui Gan Ri Yue**

De zon en maan achternalopen

De beenpositie is dezelfde als de vorige beweging. Leg de buitenste laogong op de nieren. Breng de rechterhand schuin naar boven. Rek zo de flank uit. terwijl je uitademt draai je vanuit dantian naar links en maak je een grote boog met de rechterarm tot die zich naast de linkervoet bevindt. Verplaats de hand naar de rechtervoet en draai de rechtervoet 90 graden.

Terwijl je inademt breng je de hand met laogong voor yintang (derde oog). De zon en de maan kijken naar elkaar. Sluit de heupen. Pauzeer de adem.

Draai nu de handpalm naar beneden en laat de arm zakken. Breng je gewicht op het linkerbeen en draai de rechtervoet 90 graden. Keer terug naar de uitgangspositie.

### **11. Qian La Tian Zhu**

Trekken aan de hemelpilaar

De beenpositie is dezelfde als de vorige beweging. Maak vuisten (pinken eerst) en breng je handen tot voor de navel, de handpalmen schuin naar onder. Hef de linkerhiel op en trek de armen lichaamsbreed uit elkaar, de rechterelleboog naar boven en de linker naar onder. Kijk naar de linkervoet. Hou de adem in. Adem uit en breng de handen met de palm naar beneden tot de hoogte van het schaambeentje. De wervelkolom buigt licht voorover en weer terug. Breng vervolgens de handen ter hoogte van tanzhong (Ren 17) met de handpalmen naar beneden gericht, open tanzhong en de jiaji-punten

en kijk naar de hiel. Breng tenslotte de handen naar tiantu (Ren 22), blijf naar voren kijken met de handpalmen neerwaarts. Buig je nek zijwaarts. Doe deze oefening in een harmonisch samenspel van aandacht, Qi en kracht.

## **12. Jin Ji Du Li**

De gouden haan staat op één been

Start met de voeten op vuistbreedte. Hef de armen zijwaarts op, met de handpalmen naar beneden, tot op schouderhoogte. Hef tegelijkertijd het linkerbeen op, zo hoog je kan, met losse voet en hou even de adem in. De wervelkolom rekt uit. Adem uit en keer terug tot de startpositie. Kruis de handen voor de buik en hef ze gezamenlijk op in een vloeiende beweging.