

VIJF ELEMENTEN QIGONG

oooooooooooooooooooooooooooooooooooo

VIJF POORTEN OPENEN-ZACHTE PALMEN-NATUURLIJKE ADEMHALING.

(vier poorten :Start vanuit je geest en visualiseer dat je Qi opzuigt via Yong chuan en Laogong bij inademen en vrij laat via (voeten-vingers) bij uitademen.

1. AARDE: DRIE DANTIAN:

MILT,PANCREAS,MAAG

NAZOMER:GEEL

AARDE CREERT ALLES EN PRODUCEERT ALLES

2.WATER:GOLF MAAR IETS DIEPER

NIEREN,BLAAS

WINTER:ZWART

WE NEMEN WATER UIT DE BRON

Alternatief:-water scheppen

-vliegen(palmen buitenkant)

3.HOUT: (in)OPEN HEMEL MET BUITENKANT PALMEN TEGEN ELKAAR ,DAN

BINNENKANT PALMEN TEGEN ELKAAR EN (uit)LANGS BUITEN AFSLUITEN

LEVER,GALBLAAS

LENTE:GROEN

WATER VALT OP DE AARDE EN LAAT EEN BOOM GROEIEN,BREID ZIJN TAKKEN UIT

Alternatief : -rechter palm naar boven: verbind hemel en aarde (opwarming)

4.VUUR: PALMEN VOOR BORST BRENGEN(IN),LINKER VOET OPENEN,

An naar voor(uit),driehoek maken met vingers,naar binnen komen.(in)

Dan rechter voet openen,An vooruit(uit)

Linker arm openen , rechtervoet terugzetten

HART,DUNNE DARM,DRIEVERWARMER

ZOMER:ROOD

WE OMARMEN DE BOOM ,BOOM VERBRAND ,VUUR VERSPREID ZICH

Alternatief:

-single wip Cheung: linker hand over rechter arm ,linker hand strekken en palm naar buiten duwen.

-boogschieten: rechter voet zetten=rechts schieten, linker arm draaien en rechter voet terug

bijzetten.Dan links....

-kast duwen maar benen blijven staan,wisselen L en R

5.METAAL:

ZIJWAARTSE STAP LINKS :(in)An naar voor ,buitenkant palmen tegen elkaar boven hoofd,

(uit)dan palmen voor borstkas brengen,linker voet balans. Dan wissel naar rechts.

Alternatief:

-openen en sluiten

LONGEN,DIKKE DARM

HERFST:WIT

DE WIND DRAAGT DE AS EN STUWT VOORT,DE AS VALT NEER OP AARDE EN DRINGT

DOOR DE BODEM EN MAAKT MINERALEN EN VORMEN METAAL

VIJF ELEMENTEN VORM:

1.START:WUJI HOUDING

2.GROETEN EN DAN LINKER VOET OPENEN EN PALMEN OP DANTIAN:RELAX

3.DRIE DANTIANS:boven-midden-onder

4.WATER:GOLF maar dieper

5.HOUT:OPEN HEMEL BUITENKANT PALMEN TEGEN ELKAAR,DAN BINNENKANT EN ZIJWAARTS DALEN.

6.AARDE:BOVEN DANTIAN

7.VUUR:MAAK DRIEHOEK VINGERS EN VOET LINKS,NAAR BUITEN,NAAR BINNEN EN DAN VOET RECHTS...

8..METAAL:VOET LINKS ARMEN NAAR VOOR,BUITENKANT PALMEN TEGEN ELKAAR,BOVEN ,DALEN MET BINNENKANT PALMEN NAAR ELKAAR , DAN VOET RECHTS...

9.AARDE : DRIE DANTIAN

10.CENTRALISEER DE QI :PALMEN OP DANTIAN: 3X (klok mee) EN RELAX

11.AFSLUIT BEWEGING

12.GROETEN :EN LINKER VOET TERUG BRENGEN.

INFO:VOEL DE "QI" :

wrijf beide palmen over elkaar en breng dan de palmen op het lichaam ,boven en onder Dantian,draai (6x)in tegengestelde richting,visualiseer de Qi.

Daarna (3x)palmen voor Dantian openen en sluiten

Eindigen met boomhouding, ogen gesloten.