

ZEN QIGONG

oooooooooooooooo

OEFENING: ZORG DAT JE GEEN VOLLE MAAG HEBT!!! DUS NIET NA HET ETEN!!

1.Start:Zet je in de **JUISTE HOUDING!** ,voeten schouderbreedte,schouders ontspannen.

Wrijf eerst je handen goed warm met de **QI** energie.

Breng beide handen naar de **Dantian**: rechter hand juist boven de navel en linkerhand juist onder de navel .Tegelijk : draai met je rechterhand 6x een cirkel ,kloksgewijs,en doe hetzelfde met je linkerhand 6x ,tegen de klok in ,leg daarna beide handen op de **Dantian** en sluit je ogen voor ongeveer 30 sec. of 1 minuut.(zorg dat je ademhaling rustig wordt!)

Breng de energie in de **Dantian** en verbind je **Mind** met je organen en breng je ademhaling tot rust. Open daarna de ogen.

2.Open nu beide palmen bij de **(IN)** en breng ze naar buiten precies alsof je de buik laat groeien. Sluit en breng je palmen terug voor je buik(**UIT**),vingertoppen 1cm van elkaar verwijderd . En Herhaal deze oefening “**3X**” .

3.Breng nu beide palmen voor de **Dantian**,rechter palm voor **Dantian** en linker palm voor rechter palm en hou tussen **Dantian** en elke palm een 10 cm afstand.

Doe volgende oefeningen “**3X**” met elke palm.Volg de weg van de energie stroming.

Breng rechter palm naar boven tot aan je voorhoofd en adem (=IN)

Laat rechter palm terug dalen tot aan de **Dantian** (=UIT)

Wissel nu de palmen en laat nu je linker palm naar boven gaan (=IN) ,en terug dalen is (=UIT)

Leg op het einde beide palmen op de **Dantian** en sluit je ogen voor ongeveer 30 sec.

Breng je **Mind** tot rust. (Tijd 30 sec.= leer dit voelen,moet niet exact juist zijn !)

4.Qigong bewegingen alles “**1X**” :

Tijdens deze oefeningen probeer je dat de **(IN)**ademhaling start vanuit de voeten(**Yongchuan**) en terug daalt bij de **(UIT)** naar de voeten en bevrijd wordt door je palmen (**Laogong**) .

Tracht de stroming te volgen met je **Mind**. Maar niet forceren !!

-opening

-palmen

-golf

-roei over het meer

-wolken scheiden

-energie kringloop

-zwem in de energie

-open de hemel

5.-open en sluiten (handen voor borstkas) **3X** !

Breng daarna de handen op de **Dantian**, sluit je ogen ongeveer 30 sec.of 1 minuut.

Breng ademhaling en **Mind** tot rust.

Open de ogen zet je rustig neer ,ontspan en drink een goed glas groene thee of gemberthee.

Geniet nog even na.

Tip: oefeningen buiten geeft een extra dimensie, als het kan.

!!!!Veel oefenplezier en vergeet niet telkens de knieen mee te laten ”zinken”bij “**UIT**” en lichtjes naar boven gaan bij de “**IN**”

Voel dat je lichaam een lichte golfbeweging maakt. Knieen gaan dus lichtjes op en neer.

(Bekijk de video) (muziekje voeg ik hierbij) (kan ook zonder muziek hoor)