

QIGONG OEFENINGEN VERSIE SHENTAI

oo

BASISPRINCIPE: ALLES WAT OMHOOG EN OPEN GAAT IS INADEMEN

ALLES WAT OMLAAG GAAT EN SLUIT IS UITADEMEN.

NAAR JE TOE =IN VAN JE WEG = UIT

NATUURLIJKE BUIKADEMHALING ,ADEM IN EN UIT VIA NEUS

ADEMHALING EN BEWEGING = 1 GEHEEL EN VERDEEL JE ADEMHALING GELIJKMATIG

HOUDING: !!!Zeer belangrijk!!!(zie ook website)

->Rug recht houden,voeten recht vooruit,schouders laag, relax armen en nooit strekken, ellebogen ontspannen,oksels open,polsen los,kantel licht het bekken,gebruik de Kua, ogen horizon, benen nooit strekken.

RIJS TEN HEMEL BIJ INADEMING,DAAL BIJ UITADEMING DOOR DE KNEEEN EN OPEN DE "KUA"

PRAKTIJK:

START MET DE HANDEN OP DE DANTIAN EN SLUIT JE OGEN

GEEF AANDACHT AAN JE ADEMHALING IN DE DANTIAN EN BRENG JE ADEMHALING TOT RUST

ADEM 4X HEEL RUSTIG DIEP IN EN UIT

OPEN DE OGEN, ARMEN NAAST HET LICHAAM: Focus op Laogong bij inademen ,focus Dantian bij uitademen

A.OPENINGSBEWEGING :palmen langs buiten openen en sluiten langs binnen

B.PALMEN NAAR BOVEN:langs buiten terug

1.DE GOLF:verlaagt hoge bloeddruk

2. DE BOOM:verlaagt hoge bloeddruk en goed voor hart en longen

3.ROEIEN OVER HET MEER:massage van milt,lever en maag,schouder en heup

4.VLIEGENDE GANS/ ADELAAR:hoofdpijn,stress,depressie,milt en nieren

5.WOLKEN SCHEIDEN / SPLIT DE HEMEL:goed voor onderrug en nieren

6.TIL DE ZON OP:verlaagt stress en geeft innerlijke rust,concentratie en schouder

7.AANSCHOUW DE MAAN:middel,schouders en nek

8.MAAK EEN WIEL:vitaliseert vermoeid lichaam

9.REGENBOOG:betere bloedtoevoer organen

10.WATER SCHEPPEN:mentaal evenwicht,ruggegraat,maag

11.DUW DE GOLVEN:heupen,spiercoördinatie,verlaagt bloeddruk

12.DUIF SPREID HAAR VLEUGELS: bronchitis,longen,mentaal evenwicht

13.VERZAMEL DE QI : stress verminderd,volledige ontspanning

14.DUW DE HANDPALMEN DIAGONAAL:maag,milt,coördinatie,middel

15.DUW DE VUISTEN:gewrichten vingers,polsen,ellebogen,hand en mentale kracht

16.GOUDEN AAP TREKT ZICH TERUG:goed voor knieen, ruggegraat,ellebogen,nek

17.PALMEN LANGS BUITEN EN TERUG:mentaal evenwicht,onderrug en organen

18.BOTSENDE BAL:coördinatie benen en armen

19.AFSLUITEN

Breng je handen terug op de Dantian,sluit je ogen,adem 4x diep in en uit,open de ogen en schud je lichaam los

TIP: oefen elke dag een 10 tal minuten ,bij voorkeur 's morgens,doe slechts 3 bewegingen,elke beweging 8x

Andere dag neem je dan 3 andere bewegingen...Neem je tijd hiervoor en laat je niet storen! Gsm weg !!