

18 VORM SHIBASHI QIGONG

oooooooooooooooooooooooooooooooooooooooo



Inleiding tot Tai Chi Qigong Shibashi:

Het legt de nadruk op het synchroniseren van de 18 bewegingen met de juiste ademhalingstechnieken.

Het is een zachte, mooie en vloeiende Qigong-oefenroutine die zowel een plezier is om te doen als diep ontspannend.

Tai Chi Qigong Shibashi is ontworpen om de algemene gezondheid en het welzijn van de beoefenaar te verbeteren.

De zachte schommelende bewegingen en rekbewegingen verbeteren de bloedsomloop en de spijsvertering.

En het algemene effect van de oefening is het verminderen van mentale stress en fysieke spanning die in de spieren van het lichaam wordt gedragen.

Deze Qigong is zeer effectief en gemakkelijk te leren.

De zachte bewegingen samen met de ritmische ademhaling zijn geschikt voor mensen van alle leeftijden, omdat het niet teveel stress op spieren en gewrichten veroorzaakt als het correct wordt uitgevoerd en kan zittend of staand worden geoefend.

Het wordt wereldwijd door miljoenen mensen geoefend en heeft een helend gezondheids effect.

PRINCIPES QIGONG OEFENINGEN

oooooooooooooooooooooooooooooooooooooooo

BASISPRINCIPE:

INADEMEN: ALLES WAT OMHOOG EN OPEN GAAT .

UITADEMEN :ALLES WAT OMLAAG GAAT EN SLUIT .

NAAR JE TOE =IN VAN JE WEG = UIT

NATUURLIJKE BUIKADEMHALING ,ADEM IN EN UIT VIA NEUS (BRENG DANTIAN TOT RUST)

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(zachte palmen),kantel licht het bekken voorwaarts,open de Kua,benen nooit strekken,ogen horizon.

RIJS TEN HEMEL BIJ INADEMING,EN ZINK BIJ UITADEMING DOOR DE KNIEEN EN OPEN DE "KUA"

"WEES BEWUST VAN JE BEWEGINGEN"

PRAKTIJK ZIE VOLGENDE BLADZIJDE:

PRAKTIJK:

START MET DE HANDEN OP DE DANTIAN EN SLUIT JE OGEN

BRENG JE ADEMHALING TOT RUST

ADEM 4X HEEL RUSTIG DIEP IN EN UIT

OPEN DE OGEN, ARMEN NAAST HET LICHAAM: Focus op Laogong/Yongchuan bij in/uit ademen

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 knieën, 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 !!