

HOUDING NOEMEN WE DE WU-JI HOUDING:

- VOETEN SCHOULDERBREEDTE, TENEN RECHT VOORUIT, 9 PUNTEN
- HOOFD RECHTOP, OGEN KIJKEN NAAR HORIZON
- TONG ZACHT TEGEN BOVENSTE GEHEMELTE
- SCHOULDERS ONTSPANNEN, ARMEN OPZIJ LATEN HANGEN, ONTSPAN ELLEBOGEN
- BORST NIET UITZETTEN, BUIK ONTSPANNEN
- BEKKEN LICHTJES NAAR VOREN KANTELEN, ZOEK EEN AANGENAME RUG!
- MIDDEL EN HEUPEN ONTSPANNEN
- KNEEEN LICHT GEBOGEN, NOOIT VOORBIJ DE TENEN
- INADEMEN EN UITADEMEN LANGS DE NEUS : RUSTIG EN LANGZAAM
- CONCENTREER VOORAL OP DE DANTIAN(energiepunt onder de navel)
- VOER DE BEWEGINGEN GELIJKMATIG EN LANGZAAM UIT
- BEWEGING EN ADEMHALING ZIJN 1 GEHEEL!
- ALLES WAT NAAR BOVEN GAAT EN OPENT = INADEMEN
- ALLES WAT NAAR BENEDEN GAAT EN SLUIT = UITADEMEN
- NAAR JE TOE = INADEMEN.... VAN JE AF = UITADEMEN
- ZOEK EEN RUSTIGE PLEK OP, OEFEN REGELMATIG EN GENIET
(Zwangerschap??? vraag raad bij dokter!)

18 VORM heeft vaste opeenvolgende bewegingen. Wij passen ze aan in 3 delen:

Start met drie oefeningen tot rust:

- Wuji houding, ogen gesloten, handen op Dantian: breng je lichaam tot ontspanning
- adem 5x rustig diep in en uit.
- open je ogen : breng handen langs buiten omhoog(IN) en langs binnen omlaag(UIT)
- palmen langs binnen naar boven en langs buiten terug

Vorm deel 1:

- golf
- boom
- roeien over meer
- vliegen als een gans, adelaar
- split de hemel
- verzamel de QI

deel 2:

- til de zon op
- aanschouw de maan
- draai als een wiel
- dans met de regenboog
- schep water
- duw de golf
- duif spreidt haar vleugels

deel 3:

- wolkenhanden
- duw de palmen diagonaal
- duw de vuisten recht vooruit, open de palm
- gouden aap trekt zich terug, verjaag de aap
- botsende bal
- breng de QI tot rust.

Sluit uw ogen, breng alles tot rust, handen op Dantian en ontspan.....

Adem 5x diep in en uit en open de ogen. Schud dan je lichaam los.