



Daoyin Yang Sheng Gong: Shi Er Fa

Decennia lang is door de snelle maatschappelijke innovaties, dan wel technologische ontwikkelingen, de aandacht voor geestelijk en lichamelijk welzijn afgenomen. We lijken de connectie met onszelf en ons lichaam te verliezen in de alsmaar versnellende technologie en (sociale) media.

De afweer tegen ziektes kan door qigong worden versterkt. Het lichaam is het voertuig van de energie. De prenatale energie waarmee je ter wereld komt, raakt gedurende het leven op o.a. door stress en activiteiten. Voor vrouwen bestaat er een zevenjarige cyclus, voor mannen een achtjarige cyclus met als piek een overvloed aan Yang energie. Na zeven maal zeven (dus 49) jaar neemt bij vrouwen de energie af, bij mannen na acht keer acht (dus 64) jaar. Deze cyclus was al bekend in de Chinese klassieken van 2000 jaar geleden. Het is belangrijk de energie aan te blijven vullen. De fysieke oefening is de poort om het energie effect op het lichaam te voelen. Het lichaam wordt bij wijze van spreken 'transparant', want de koppeling van de energie aan de meridianen geeft een energiestroom. Je verbindt je eigen energie met de kosmische energie. Met een juiste beoefening van qigong kun je het verouderingsproces vertragen.

In dit betoog wordt de mens gezien als een energetische manifestatie.

Vorbereiding:

预备势 yù bèi shì



Beide handen over elkaar ongeveer 2 cm onder de navel (Dantian) Sluit de ogen en keer de zintuigen naar binnen als een soort korte meditatie. Tijdens dit moment bereiden we ons voor volledig aanwezig te zijn in de oefeningen.

Oefening 1: Het begin van de creatie van de Hemel:

第一式 乾元启运 qián yuán qǐ yùn



- Kijk naar links, stap links breed uit, open de armen opzij en naar voren, houdt de benen recht en adem in.
- Kijk naar voren, zink naar Mabü (ruiterstand) en duw de handen met de palmen omlaag, armen schouder breedte adem uit.
- Kijk naar rechts, stap met links terug, open de armen opzij en naar voren, adem in.
- Kijk naar voren, duw de handen met de palmen omlaag, handen iets minder breed dan schouder breedte, adem uit.
- Doe de zelfde handelingen naar rechts, doe beide kanten 1x.
- Houd het puntje van de tong tegen het gehemelte.
- Maak innerlijk de klank "HU" en houdt de aandacht op de Dantian.
- Activeert de long meridiaan, goede oefening tegen astma/bronchitis.
- Punt van concentratie is Dantian.
- Helende Klank: 'hu' voor de milt en maag.
- 1x naar beide kanten.

Oefening 2: Dubbele vis hangt aan de muur:

第二式 双鱼悬图 shuāng yú xuán tú



- Open de armen, adem in.
- Rechtervingers raken de linkerpols aan, adem uit.
- Stap met links naar voor en kijk in de linker handpalm, adem in.
- Draai door, polsen raken elkaar met de rechterpols aan de buitenkant, adem uit.
- Open de dubbele vis, rechts hoog, links laag, kijk naar links, adem in.
- Kijk naar de rechter hand en laat deze zakken, adem uit.

- Doe hetzelfde naar de andere kant (beginnen naar rechts) Doe beide kanten 1x.
- Houd het puntje van de tong tegen het gehemelte.
- Maak innerlijk de klank “HU” en houdt de aandacht op de Dantian.
- Activeert de long meridiaan, bevordert de fuctie van Milt, Maag en Nieren.

Oefening 3: Het oude paard wordt op stal gezet:

第三式 老骥伏枥 lǎo jì fú lì



- Stap links breed uit, open de palmen en breng deze op schouderbreedte naar schouderhoogte, adem in.

- Maak vuisten en breng deze onder de kin, onderarmen tegen elkaar, adem uit.
- Open de vuisten en reik omhoog, schouderbreedte, palmen van je af, adem in.
- Zink naar mabu, armen zakken naar voren helemaal door omlaag tot achter de heupen, handen worden haken (vingertoppen raken elkaar, buig de polsen naar achter) kijk naar links, adem uit.
- Breng de handen voor je, buitenkant handen tegen elkaar aan, vingers wijzen naar beneden, trek de handen omhoog richting het hart, adem in.
- Maak losse vuisten, onderarmen raken elkaar, open de vuisten en reik omhoog. Vandaaruit via de zijkanten naar beneden, adem uit, stap terug met links naar begin positie.
- Activeert Hart meridiaan, werkt tegen hoge bloeddruk en hartklachten. De haken brengen het hart en longen in balans en deze oefening is goed voor het versterken van het imuumsysteem.
- Maak innerlijk de klank “DZER” of concentreer je op de Dantian.
- Puntje van de tong tegen het gehemelte.
- Doe hetzelfde naar rechts, beide kanten
- 1x. Naar beide kanten.

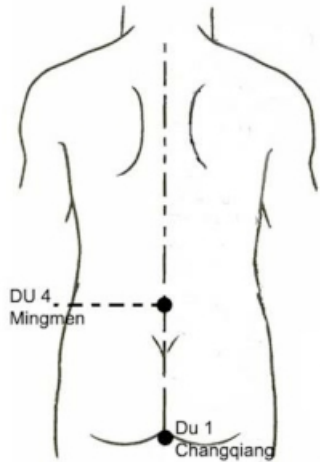
Oefening 4: Ji Chang schiet op een luis:

第四式 纪昌贯虱 jì chāng guàn shī



- Vuisten onder de onderste ribben
- Stap links wat breder uit en duw palmen van je af naar voren, adem in
- Zink in linker knie, draai rechter voet naar 45 graden, hak naar buiten. Maak 2 vuisten en draai naar links helemaal door totdat je naar achter kijkt, adem uit. Span en ontspan de boog.
- Open de vuisten met palmen naar beneden en kom terug naar voor, adem in.

- Laat handen zakken naar beginpositie adem uit.
- Doe hetzelfde naar rechts. Beide kanten 2x.
- Reguleert hart en Longen, Zorgt voor goede Qi flow.
- Concentratiepunt is MingMen punt in de onderrug



Oefening 5: Buig het lichaam en poets de schoenen.



- Vuisten bij de onderste ribben.
- Open de linkerhand en draai naar linker achterhoek en breng de hand omhoog door de lucht naar de rechterschouder, adem in.
- Vanaf de schouder, strijk langs rechterbeen naar beneden en over de voeten, adem uit.
- Draai palm naar voren, maak vuist en trek alleen de buist naar de linker knie, adem in.
- Kom vanuit de rug omhoog naar begin positie, adem uit.

- Beide kanten 2x
- Concentratiepunt is MingMen (zie oefening 4)
- Goed voor de nieren (RU meridiaan)

Oefening 6: Neushoorn staart naar de maan.

第六式 犀牛望月 xī niú wàng yuè



- Vanuit oefening 5 met links uitstappen naar Mabu, duw palmen in hoek van 45 graden naar beneden en iets naar achter, adem in.
- Zink als in oefening 4 en draai naar links, maak een boog met de armen, palmen van je af, adem uit.
- Houd de maan vast en draai terug naar voren, palmen omhoog, adem in.
- Palmen naar beneden en laten zakken terug naar beginpositie, adem uit.
- Concentratiepunt is MingMen
- Goed voor rug en nek, verwijderd blokkades uit de 3 Yin en 3 Yang hoofdmeridianen, Sterkt het hart.
- Doe beide kanten 2x

Oefening 7: Lotus verschijnt uit het water.

第七式 芙蓉出水 fú róng chū shuǐ



- Stap links uit, buitenkant handen tegen elkaar, trek omhoog en klap losse vuisten tegen elkaar, adem in
- Zink in linkerbeen, stoot linkervuist uit, kruisstap met rechts, trek rechtervuist omhoog en zink, adem uit. (Wij doen de opbouw naar het zinken iets uitgebreider dan op de foto)
- Polsen tegen elkaar alsof je een bloem vasthoudt, duw omhoog en stap terug met rechts naar schouderbreedte, adem in.
- Armen gaan naar buiten terug naar beginpositie met palmen naar beneden, adem uit.
- Beide kanten 1x.
- Verwijderd blokkades uit de 3 Yin en 3 Yang hoofdmeridianen
- Reguleert de maag, milt, lever, verbeterd de functie van de galblaas en versterkt de nieren en heup.

Oefening 8: Gouden Haan verwelkomt de ochtendglorien.

第八式 金鸡报晓 jīn jī bào xiǎo



- Kijk naar links, kom omhoog op de voorvoeten en spreid de armen opzij naar schouderhoogte (als een kruis) vingertoppen bij elkaar als snavels, adem in.
- Laat de snavels los, armen zakken naar beginpositie, zink terug op de gehele voet en zink in de knieën, adem uit.
- Maak weer snavels, armen gaan naar voren en omhoog tot boven je hoofd, til de linker voet op met de hak naar de billen, adem in.
- Laat de snavels los, zet de voet weer terug en kom weer tot beginpositie, adem uit.
- Beide kanten 1x.
- Concentratie punt is Dantian.
- Helende klank: "CHUI" op de uitademing.
- Activeert Yin Meridiaan voor de nieren, zorgt voor stroming in het borstgebied.

Oefening 9: De wilde gans landt op het strand.

第九式 平沙落雁 píng shā luò yàn



- Kijk naar rechts en kruis met links achterlangs. Open de armen met de palmen naar beneden tot schouderhoogte, adem in.
- Zink, trek handen naar binnen en duw naar beneden, adem uit.
- Duw weer naar buiten alsof je vliegt, kom iets omhoog vanuit de benen, adem in.
- Bovenstaande 2 stappen nogmaals (vliegen)
- Kom weer helemaal omhoog, stap terug en kom helemaal terug tot beginpositie, adem uit.
- Beide kanten 1x
- Helende klank: "HER" op de uitademing.
- Regulieren van pericardium meridiaan, ontlast het hart, bevordert de bloedsomloop.

Oefening 10: Witte kraanvogel vliegt hoog in de wolken.

第十式 云端白鹤 yún duān bái hè



- Trek de tenen omhoog, buitenkant handen gaan naar de oksels, adem in.
- Laat de tenen weer zakken, polsen tegen elkaar, vingers wijzen naar je toe, duw naar voren en open de armen in een boog, adem uit.
- Stijg op, kom op de voorvoet en breng de armen omhoog, klap de polsen op het eind om met wat kracht, vingertoppen gaan naar elkaar toe, adem in.
- Armen via buitenkant terug naar beginpositie, adem uit.
- Bij deze oefening stappen we niet uit en kijken niet naar een kant ,we doen deze 2x.
- Verwijderd obstakels in de energie van de onderbuik, maag, milt en nieren.

Oefening 11: De Phoenix saluteert de mensen.

第十一式 凤凰来仪 fèng huáng lái yí



- Draai en als in oefening 2 naar links en zink in je rechterbeen. Draai armen van buiten naar binnen, palmen omhoog, adem in.
- Stap links schuin naar voren, draai palmen naar beneden kom in je linkerbeen en duw jezelf omhoog, maak snavels met de handen en buig de polsen echter je. Open de borst en til de rechterhak op, adem uit.
- Zink in je rechterbeen, tenen van je linkervoet ophoog. Kruis de handen voor je borst (linkerhand binnenkant) en til het kruis omhoog voor je keel/gezicht, adem in.
- Open de armen opzij en stap tegelijkertijd met links terug naar beginpositie, adem uit.
- Beide kanten 1x
- Helende klank: "HU" op de uitademing. Concentratie in Dantian.
- Verwijdert blokkades van de Yin en Yang meridianen in de handen.
- Activeert de meridianen voor de organen in de polsen.
- Verbeterd de functie van hart, longen, dunne en dikke darm, lever, galblaas, milt, maag, blaas en nieren.

Oefening 12: Qi en adem keren terug naar de bron.

第十二式 气息归元 qì xī guī yuán



- Open de armen opzij, adem in.
- Breng de handen voor je buik met de palmen naar de Dantien, adem uit.
- Doe bovenstaande minimaal 6x (maximaal 18x)
- Bij de laatste keer leg je de handen over elkaar op de Dantien, maakt niet uit welke hand boven.
- Deze oefening brengt de Qi terug in de Dantien, deze laadt hierdoor op als een batterij en zorgt voor dat we als mens weer meer energie hebben.

Einde.