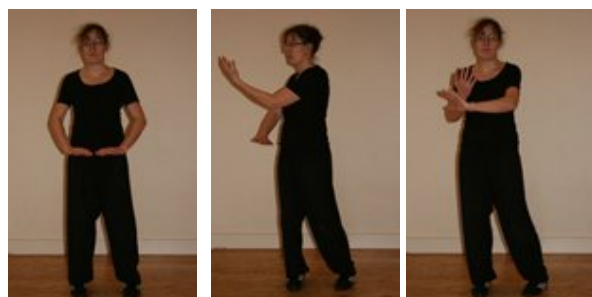




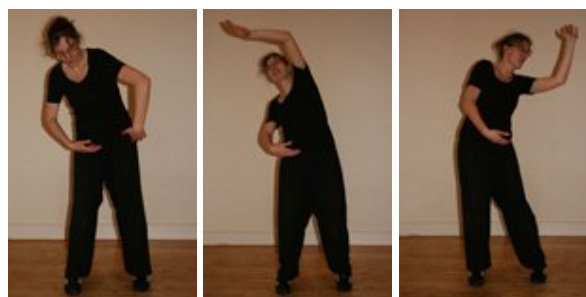
Acht therapeutische oefeningen

1. De zilveren slang steekt zijn tong uit



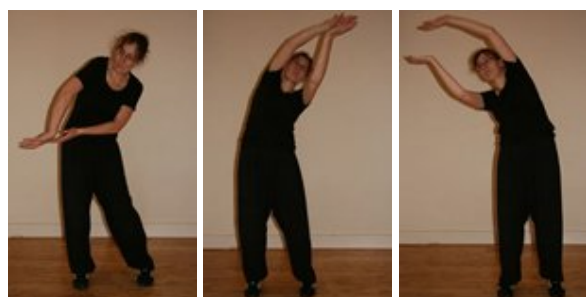
Basisstand: voeten op heupbreedte, voeten recht naar voren
 Armen zijn gebogen voor je lichaam, op heuphoogte, handpalmen naar de aarde gericht. De rechterhand spiraalt naar links boven (de handpalm draait naar de hemel) en strekt zich uit naar de horizon, de linkerhand blijft bij de heup. Dan wissel je: de linkerhand spiraalt naar rechts boven met de handpalm naar de hemel en de rechterhand spiraalt weer terug naar de rechterheup met de handpalm naar de aarde. Bij het wisselen van de handen bewegen de handruggen over elkaar om hemelse en aardse qi te harmoniseren. De knie blijft boven de teen en draait niet naar binnen. De beweging genereert warme in de nierstreek.

2. De hemelse fee strooit bloemen in het rond



Basistand
 Armen zijn gebogen voor je lichaam, op heuphoogte, handpalmen naar de hemel gericht. De linkerhand maakt een spiraalbeweging met de vingers richting heup, omhoog en cirkelt boven het hoofd weer terug naar de heup. De handpalm blijft in de hele beweging naar de hemel gericht. Idem rechterhand. De beweging wordt in gang gezet door het bewegen van de onderste dantian. Maak met het dantian een circulaire beweging. Het heeft een ontspannen effect op de schouders.

3. Twee draken woelen de zee om



Basisstand

Armen zijn gebogen voor je lichaam, op heuphoogte, handpalmen naar de hemel gericht. Nu bewegen beide handen tegelijk met de vingers richting heup in een cirkel rond het hoofd. De beweging wordt in gang gezet door de onderste dantian. Afwisselend wordt de yange en yinne kant van de armen gestrekt.

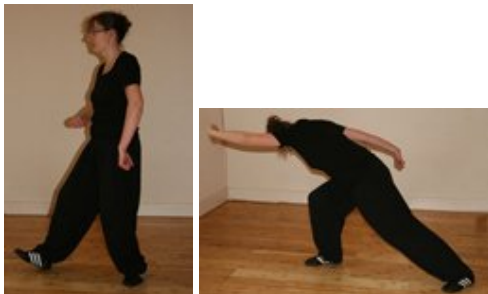
4. De kraanvogel speelt op het water



Voeten naast elkaar

Armen zijn gebogen voor je lichaam, op heuphoogte, handpalmen naar de aarde gericht. Dan drijven ze omhoog boven het hoofd. Armen uit elkaar. Streck de wijsvinger en duim. Ontspan, knieën gebogen, laat het staartbeentje zakken, strek je rug en maak de nek lang door de kin iets in te trekken. Til het linkerbeen op en zet de voet op de hak voor je neer. Buig voorover totdat de vingertoppen de tenen raken. Hou de rug gestrekt. Ontspan de nek en laat het hoofd zakken. Duw vanuit het rechterbeen tegen de grond en kom langzaam weer omhoog. Buig rustig weer terug. Sluit de benen aan en herhaal de beweging met het andere been voor.

5. Het levendige hert kijkt achterom



Ruiterstand: benen wijd uit elkaar, voeten recht naar voren.

Armen zijn gebogen voor je lichaam, op heuphoogte, handpalmen naar de aarde gericht. Maak losse vuisten. Draai vanuit het dantian. Armen volgen de beweging en afwisselend komt de rechter- en linkerarm losjes naar voren. Herhaal deze beweging drie keer. Op tel twee zink je op rechts en open je de linkervoet 45 graden. Op tel drie verplaats je het gewicht naar links en strek je de rechtervuist met een spiraalbeweging boven het hoofd en de linkervuist met een spiraalbeweging achter het lichaam, de knokkels wijzen naar de heup. Kijk naar de achterste vuist. De yin zijde van de rechterarm wordt geopend en de yangzijde van de linkerarm. Kom terug naar het midden en doe dezelfde beweging aan de andere kant. Deze beweging versterkt de benen, maakt rug en schouders soepel.

6. De witte tijger toont zijn klauwen



Basisstaand

Deze beweging lijkt op de zilveren slang steekt zijn tong uit, maar de handen vormen nu tijgerklauwen. Bij het opzij strekken, sla je de tijgerklauw uit met de handpalm naar beneden. Op het allerlaatste moment span je een seconde alle spieren aan een kant van het lichaam als een golf van voet naar hand. Ontspan direct en volledig en herhaal aan de andere kant. De beweging versterkt het beenmerg. Ook wordt het lichaamsbewustzijn vergroot en de coördinatie links/rechts getraind.

7. De adelaar spreidt zijn vleugels



Basisstand

De linkerhand vormt zwaardvingers die naar de aarde wijzen (wijs en middelvinger bij elkaar, de pink en ringvinger vouwen naar binnen en de duim sluit zich om de ringvinger), de andere hand is open en gestrekt met de handpalm naar de hemel. Het rechterbeen stapt tegelijkertijd schuin achter het linkerbeen, in de richting van de zwaardhand. De knie rust net onder de knieholte op de bovenbuik van de kuit. Je kijkt naar de zwaardvingers (naar links dus). Dan stap je terug naar de beginstand, wissel van been en tegelijkertijd wisselen de handen van positie en stand.

8. De beer zoekt zijn balans en schudt zijn staart



Basisstand

Armen zijn gebogen voor je lichaam, op heuphoogte, handpalmen naar de aarde gericht. Maak bereklauwen (alleen de bovenste kootjes van de handen zijn gebogen). Maak grote cirkels om de maag heen links om (8 maal) en dan rechts om (8 maal). Tot slot schudt je je stuitje. Begin langzaam en schudt dan wat sneller. Houd de rest van het lichaam ontspannen. Schud ongeveer een minuut. Deze beweging verwarmt de onderrug.