

氣功

Qigong, kluizenaarserie

©Jay Elfring Centrum Well
foto's: Ineke Smink



Begin met de basisstand. Laat overbodige gedachten los. Laat je gewicht in de grond zakken en richt je op vanuit de grond naar bahui.

De beweging begint in je middel (DanTian). Hef de armen zonder de schouders te spannen.

Herhaal de beweging 12 keer, naar beide kanten.

Aandachtsgebied: chong mai



Vanuit een kleine boogstand: ga langs de grote trom. De beweging komt voornamelijk uit de benen. Houd de wervelkolom lang. Armen bewegen nauwelijks t.o.v. het lichaam.

Beide kanten 12 keer.

Aandachtsgebied: du mai en ren mai



Vanuit een kleine boogstand, de beweging van de molensteen. De beweging komt uit het verplaatsen van het gewicht en het draaien van het middel. Wervelkolom blijft verticaal. Armen bewegen nauwelijks t.o.v. het lichaam.

Beide kanten 12 keer.

Aandachtsgebied: dai mai



Vanuit een kleine boogstand, de kluizenaarsloop. Houd tijdens het bukken het gewicht op het achterste been. Houd de wervelkolom lang. Opendraaien vanuit DanTian. Beide kanten 12 keer.

Aandachtsgebied: yin en yang wei mai en yin en yang qiao mai.



Ruitersstand. Duw de aarde, ondersteun de hemel. Schouders blijven los en ontspannen. De benen doen het werk. Bij ondersteun de hemel: hielen van de grond. Afhankelijk van de conditie van de benen: 3, 6, 9 of 12 keer.

Aandachtsgebied: San Ti

Afsluiten: sta als een boom.