



Tai Chi Tao / Qi Gong

HUI CHUN GONG

18 Verjongingsoefeningen van de Gele Keizer

1. Opdoen van kosmische energie (8x)

Werking: centraal zenuwcentrum, longen, energie van hemel en aarde.

Voeten bij elkaar.

Handpalmen tegen elkaar, vingers onder neus. Handen neer en armen opzij.
Handpalmen boven weer tegen elkaar en handen weer onder neus.

2. Schouders draaien, knieën buigen. (8x)

Werking: neemt blokkades weg, voor longen, dikke darm, hart, dunne darm, pericardium (hartzakje), drievoudige verwarmers, galblaas, ming men (levenspoort op de rug tegenover de navel), nierpunt voeten.

Voeten op schouderbreedte bij mannen en heupbreedte bij vrouwen.
Handen op bovenbenen. Handen glijden naar beneden, knieën buigen en iets zitten, handen komen onder de knieën. Blik is 1,5-2 meter voor je op de grond gericht. Handen glijden terug in beginstand en trek schouders op naar achteren en neer zodat ze een cirkel maken. Handen weer op bovenbenen.

3. Terugkeer naar de Lente (164x)

Werking: vibreren van de organen, afvoer afvalstoffen, bindweefsel, versterking immuunsysteem, betere doorbloeding, tegen menstruatiepijn. Aanbevolen om 's morgens te doen.

Zwangere vrouwen dienen deze oefening over te slaan.

Voeten bij elkaar.

Armen losschudden en daarbij in de benen meeveren. Tel tot 164.
Bouw af vanaf 140, ga dan steeds iets langzamer tot de 164.





4. Schouders bewegen (8x)

Werking: versterkt en ontspant schouders en nek, massage innerlijke organen, longen, stofwisseling, meridianen van longen en dikke darm, hart en dunne darm, pericardium, drievoudige verwarmmer, galblaas.

Voeten op schouderbreedte bij mannen en heupbreedte bij vrouwen. Linkerschouder naar binnen bewegen en terug laten gaan, waarbij linkerhand een cirkel maakt, met rechterschouder idem.

5. Vitale energie (8x)

Werking: lao gong, alle meridianen van de armen via de vingers, stofwisseling, vaatstelsel, hart, heupen, nieren, milt, alvleesklier, bekkenbodem, reguleert hormonen.

Voeten op schouderbreedte bij mannen en heupbreedte bij vrouwen. Neem 'de bal op', rechterhand onder.

Draai met uitstappen naar rechts, breng de onderste hand (rechterhand) omhoog en kijk in je handpalm. Maak vinger voor vinger een zachte vuist, te beginnen met de wijsvinger. Maak die krom en daarna de andere vingers. Duim als laatste aan de buitenkant. Draai de vuist van je af en open de vuist (handpalm is nu naar buiten gericht). Denk daarbij aan het lao gong-punt in je palm. Neem de bal weer op waarbij de uitgestoken hand de bovenste hand wordt (met palm naar de aarde gericht), de zogenaamde 'deksel op de pan doen'.

6. De Vogel vliegt. (8x)

Werking: hart, dikke en dunne darm, longen, nekwevels, stimuleert extra 1^e nekwevel.

Voeten op schouderbreedte bij mannen en heupbreedte bij vrouwen.

Dit is een soort beweging alsof je een baby wiegt.

Breng de rechterhand opzij op hoofdhoogte, met elleboog naar de aarde gericht, vingers naar de hemel gericht. De linkerhand is met palm naar de hemel gericht en plaats die zonder aanraken onder de rechterelleboog.

Breng je gewicht op rechts en kijk naar links. En wissel.

7. Yin-energie pompen (8x)

Werking: lever / galblaas, nierpunt voeten, nieren, rug, tegen droge huid, verbetert bloeddruk.

Handen in de zij en voeten bij elkaar.

Buig in de knieën, alsof je staartbeen naar de aarde wordt getrokken.

Je voelt de druk vergroten op je hiel en veer weer op. Houd je rug recht.



8. Nieren versterken (8x)

Werking: nieren, levenspoort ming men, sympathisch zenuwcentrum, werkt op alle yang energiebanen, longen, hart, pericardium.

Voeten bij elkaar.

Beiden handen maken contact met duim en middelvinger. Breng de hand naar achter je rug en plaats de handen met op je nieren. Je bovenlichaam is één geheel. Blik is recht vooruit en gaat langzaam omhoog. Op een bepaald moment voel je dat je iets achterover gaat hellen. Buig dan niet vanuit de onderrug, maar houd het bovenlichaam één geheel door je bekken een klein beetje naar voren te duwen, je rug blijft recht.

En kom weer terug door je blik weer langzaam van boven naar recht vooruit te brengen. Ontspan de schouders en herhaal.

9. Het Hart verlevendigen (8x)

Werking: verbetert doorstromingssysteem van het hart, bewerkt borstwervels en borstbeen, tegen hartbeklemming en hartkloppingen, heupen, benen.

Voeten bij elkaar.

Handpalmen voor hart tegen elkaar. breng handen naar links en je heupen naar rechts. Breng handen naar rechts en heupen naar links. En wissel

10. Drakenzwemmen (8X)

Werking: versterkt spieren, goed voor buik en bekkenbodem, rug, heupen, benen, nieren, tegen overgewicht, verbetert de houding.

Voeten bij elkaar.

Handpalmen tegen elkaar voor je hart. Breng de handpalmen omhoog voor je gezicht en kantel de handen naar links. Teken de 'contouren' van je hoofd en breng handen naar rechts. Vandaar zigzag je met je handen (vingers zoveel mogelijk richting de aarde gericht) in 3 keer naar beneden tot linker knie. Maak een horizontale cirkel rechtsom en ga dan vanaf de rechter knie met handen (vingers zoveel mogelijk naar de hemel gericht) weer zigzaggend naar boven. Eenmaal boven gekomen zijn je handen weer gekanteld naar links en begin je van voren af aan naar beneden te zigzaggen.



11. Hemels cirkelen (4x)

Werking: ming men, kosmische en aardse energie, heupen, lendewervels, stuitje, heiligbeen, schouders, betere chi-stroming.

Voeten op schouderbreedte bij mannen en heupbreedte bij vrouwen. handen tegen over elkaar voor je onderbuik, vingers wijzen naar beneden. Breng beide handen naar rechts en daarna omhoog en maak 4 keer een grote cirkel. Beweeg daarbij vanuit je bekkengebied. Herhaal linksom.

12. Kosmische cirkel (4x)

Werking: longen, dikke darm, hart, maag/milt, nieren, drievoudige verwarmers, levenspoort, taille, verwijdert afvalstoffen.

Voeten op schouderbreedte bij mannen en heupbreedte bij vrouwen. Breng beide armen naar voren met de palm naar beneden, Rechterarm drijft horizontaal naar achteren. Draai nu beiden palmen naar de hemel, Maak een trechter door de armen omhoog te brengen. Vingers wijzen naar de hemel. Draai je bovenlichaam weer naar voren maak nu 4 keer een wijde cirkel linksom, beweeg daarbij vanuit je bekkengebied. Na de vierde keer zakken de armen naar beneden, ellenbogen eerst, dan handen.

Breng beide armen naar voren met de palm naar beneden, Linkerarm drijft horizontaal naar achteren. Draai nu beiden palmen naar de hemel, Maak een trechter door de armen omhoog te brengen. Vingers wijzen naar de hemel. Draai je bovenlichaam weer naar voren maak nu 4 keer een wijde cirkel rechtssom, beweeg daarbij vanuit je bekkengebied.

13. Over de Aarde cirkelen (4x)

Werking: heupen, lendegebied, ming men, lao gong, betere energiedoorstroming.

Voeten op schouderbreedte bij mannen en heupbreedte bij vrouwen. Breng de handen ter hoogte van je middenrif met de palmen naar de aarde gericht. Draai je bovenlichaam naar rechts, breng de handen met de vingers naar voren en rek ze uit, beweeg armen naar links (ga daarbij iets dieper door de knieën en breng ze in een cirkel terug naar je middenrif terwijl je je weer opricht. De handen komen zo dichtbij zodat je iets naar achteren leunt door je bekken naar voren te brengen. Herhaal 4x naar rechts en 4x naar links.



14. De Schildpad trekt zijn kop in (8x)

Werking: schouders, rug, nek, zenuwcentrum aderen, doorbloeding, nieren, longen, hart, pericardium, kringloop, ming men, endocriene stelsel.

Voeten op schouderbreedte bij mannen en heupbreedte bij vrouwen.
Neem 'de bal op', rechterhand onder.

Draai met uitstappen naar rechts, breng de onderste hand (rechterhand) omhoog en kijk in je handpalm. Draai de palm van je af en laat de hand vanuit de pols 'hangen'. Breng de linkerhand naast de rechterhand (dit vormt de kop van de schildpad).

Breng beide handen naast je schouder terwijl de palm naar de aarde gericht is. Gewicht op linkerbeen en breng de handen rechts naast je lichaam richting de aarde, je geeft oude energie af aan de aarde.

Van beneden gaan de handen met palmen naar de aarde gericht naar voren (voel daarbij met je handruggen) in een grote boog totdat je je handruggen voor je sleutelbeenderen brengt (gewicht is dan weer op linkerbeen), leun daarbij iets naar achteren.

Breng nu de handen in een grote boog eerst naar voren en dan naar beneden. Voel daarbij met je handpalmen.

Neem de bal weer op, dit keer met linkerhand onder omdat je nu naar links gaat. Draai rechtervoet in, breng gewicht over op rechterbeen en draai linkervoet uit. Richt je op en breng linkerhand op schouderhoogte en herhaal de oefening.

15. Kikkerzwemmen (4x)

Werking: schouders, knieën, tegen zwakke conditie, aderen, haarvaten, nieren/blaas, rug, nek, schildklier, tegen slapeloosheid, overgewicht.

Voeten bij elkaar.

Handen op middenrif hoogte, handpalmen naar beneden gericht.

Breng handen met vingers naar voren gericht naar voren en naar buiten, veer iets mee door de knieën. Dan handen terug naar het middenrif en richt je op. Maak dus zwembewegingen, in totaal 4 keer.

Terugzwemmen: Breng de handen weer bij het middenrif en breng ze opzij en naar voren, veer hierbij iets mee door de knieën en middendoor weer terug naar het middenrif, richt je op, in totaal 4 keer.

16. De Feniks spreidt zijn vleugels

Werking: schouders, nek, wervels, 1^e nek, wervel, lao gong, vitale energie, zenuwcentrum, aardse energie, kosmische energie.

Voeten op schouderbreedte bij mannen en heupbreedte bij vrouwen.
Neem 'de bal op', rechterhand onder.



Draai met uitstappen naar rechts, breng de onderste hand (rechterhand) omhoog en kijk in je handpalm.

Maak met de linkerhand een 'kommetje' achter je heup en kijk over de linkerschouder in de linkerhandpalm. Strek daarbij iets de linkerarm totdat je een kleine spanning voelt.

Neem de bal weer op, dit keer met linkerhand onder omdat je nu naar links gaat. Draai rechtervoet in, breng gewicht over op rechterbeen en draai linkervoet uit. Richt je op en breng linkerhand op schouderhoogte en herhaal de oefening.

17. De Adelaar scherpt zijn klauwen

Werking: stimuleert alle punten in handen en voeten, rug, nek, hoofd, gebit, hart, milt, hormonen, knieën, goed tegen koude voeten.

Voeten bij elkaar.

Handpalmen elkaar, breng handen samen tussen je knieën en buig iets in de knieën. De knieën drukken tegen de buiten-lao gong-punten, je blik is 1-1,5 meter voor je op de grond. Leg nu een 'verbinding' tussen alle schakels in je rechterzijde van je lichaam (de hiel, knie, heup, schouder), licht je rechterhiel van de grond en alle schakels veren mee omhoog. Zet de hiel weer rustig terug op de grond en leg nu verbinding met de gehele linkerzijde (de hiel, knie, heup, schouder). licht je linkerhiel van de grond en alle schakels veren mee omhoog. Zet de hiel weer rustig terug op de grond.

Adem rustig door....de handen wrijven lichtjes met de palmen tegen elkaar.

18. Drie bijzondere sterren

Werking: totale lichaam.

Voeten op schouderbreedte bij mannen en heupbreedte bij vrouwen.

Breng langzaam de armen iets naar voren en omhoog met een langzame, gelijkmatige inademing. Breng je handen boven het hoofd met de handpalmen naar de hemel gericht en ga daarbij iets door de knieën.

Je ondersteunt de hemel.

Richt je op en pluk tussen duim en wijsvinger de eerste ster:
de ster van Geluk.

Omhul jezelf in een gelijkmatige uitademing met dit Geluk van je kruin tot aan je tenen.

Vingertoppen wijzen naar de grond. Je richt je op en de handen + armen drijven omhoog tot boven je hoofd.

Herhaal de oefeningen met de volgende sterren:



Ster 2: ster van Welzijn & Welstand.

Ster 3: ster van Liefde & Gezondheid.

Bonusster: pluk wat jij op dit moment nodig hebt en omhul je daarmee.

Uitleg meridaanpunten:

Chi

Met Chi wordt je levensenergie bedoeld. Onder andere stress en slechte voeding ondermijnen deze energie. Met onder andere de juiste voeding en ademhalingsoefeningen zoals in Tai Chi of Qi Gong, kan je je levensenergie gezond houden.

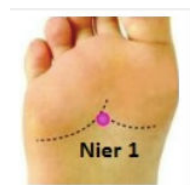
Ming men

Het punt ming men is een levenspoort. Dit gebied is verbonden met de dikke en dunne darm, het lymfeklierstelsel en neemt een sleutelpositie in het lichaam in. De ming men is een verzamel- en verspreidingspunt voor chi. Het punt zit op de rug, precies achter je navel, oftewel tussen de 2^e en 3^e lendewervel

Lao gong

Het Lao-gong-punt zit ongeveer in het midden van beide handpalmen. Daar waar je middelvinger je handpalm kan raken. Dit energiepunt correspondeert met je 7^e nek- en 1^e rugwervel. Beide wervels hebben verbinding met je schouders, armen, ellebogen, onderarmen, handen en vingers. Tevens is het een van de belangrijkste energiepunten.

Nierpunt



Het Nierpunt zit onder op de voetzool en vermindert stress. Nier 1 is het eerste punt op de Niermeridiaan en staat bekend om energie naar beneden te trekken, heel nuttig voor mensen die veel in hun hoofd zitten. Ook helpt het je reserve-energie aan te vullen.

Bron: Jan Kraak