

Les 4: Liefdevol Loslaten

Oefening 1: Spinal cord breathing

- Sta in wuji
- Handen op oorhoogte bovenarmen horizontaal, buig naar achter rug hol, borst gestrekt, schouderbladen naar beneden. Adem in
- Breng de handen weer voor de borst, borst hol rug bol, zak een beetje door de knieën. adem uit.
- 3-6x
- Doe hetzelfde maar verleng de ademhaling. Onderzoek de grenzen van je ademhaling en de beweging. Doe dit 3-6x
- Ontspan, schud de benen.

Oefening 2: Klop jezelf los

- Op de borst kloppen. Weer op de longpunten.
- Op linkerarm kloppen, eerst van boven naar beneden aan de buitenkant van de arm. Vervolgens van de vingers naar de schouders aan de binnenkant van de arm. Doe dit 3 of 6x
- Klop weer op de borst
- Op linkerarm kloppen, eerst van boven naar beneden aan de buitenkant van de arm. Vervolgens van de vingers naar de schouders aan de binnenkant van de arm.
- Adem diep in en uit
- Ontspan en voel na.

Oefening 3: Great bear swims in the ocean

- Sta op schouderbreedte. Gewicht op beide voeten.
- Breng je handen in een boogje voor je lichaam, handpalmen omhoog (adem in)
- Breng je handen zijwaarts naar achteren en buig een beetje door de knieën
- Draai je handen om en breng ze in een boogje langs de taille weer naar voren en strek de benen licht. (adem uit)
- Doe de bewegingen vloeiend en ontspannen (moving without effort). Sta stil en voel na

Oefening 4: Soaring crane

Deel 1:

- Sta op schouderbreedte. Gewicht op beide voeten.
- Laat de armen voorwaarts omhoog zweven tot schouderhoogte, handpalmen omlaag. Breng de armen zijwaarts en draai de handpalmen om, strek de benen een beetje en breng het gewicht een beetje naar de tenen) Breng de energie naar binnen (adem in)
- Laat duim en wijsvinger elkaar raken en breng de armen weer naar voren, zink de borst en breng het gewicht iets naar de hielen, billen iets naar achteren. Hou de energie vast (adem uit)
- Doe dit 3-6x
- Breng de armen iets lager naar borsthoogte en herhaal de oefening 3x
- Breng de armen iets lager naar middenrifhoogte (de onderkant van de longen) en herhaal de oefening 3-6x
- Breng de handen voor je buik, armen rond, duim en wijsvinger raken elkaar, palmen iets omhoog en blijf zo staan. Adem rustig in en uit.

Deel 2:

- Laat de armen voorwaarts omhoog zweven tot schouderhoogte, handpalmen omlaag. Breng de armen zijwaarts en draai de handpalmen om, strek de benen een beetje en breng het gewicht een beetje naar de tenen) Breng de positieve energie naar binnen (adem in)
- Laat duim en wijsvinger elkaar raken en breng de armen weer naar voren maar hou ze rond
- Open de handen, handpalmen naar de borst met duimen omhoog en trek deze langzaam naar je borst toe terwijl je voorstelt dat je wit licht je longen in brengt.
- Duw je handpalmen naar voren en duw negatieve energie uit (adem uit)
- Breng de handen zijwaarts met palmen naar beneden (adem uit)
- Herhaal deze bewegingen 3-6x
- Brengen de handen naar beneden. Laat duim en wijsvinger elkaar weer raken, armen rond, sta ontspannen en recht, en adem rustig in en uit. Stel je voor dat je lichaam opgevuld wordt met wit licht. Adem zacht, geluidloos en langzaam in en uit.

Oefening 5: Helende klanken: de Long klanken van het Metaal-element

- Ga op een stoel zitten. Zit recht op. Voeten stevig op de grond.
- Denk aan iets wat je los wil laten: emoties, patronen, dingen in je lichaam, dingen die je doet in je leven. Gebruik de geest om de Qi te leiden. Gebruik je geest om patronen te veranderen.
- Breng je handen boven je hoofd palmen naar de hemel. Ontspan je schouders en maak
- Breng je handen naar beneden voor je lichaam naar de longen en verder omlaag.
- tel je voor dat je met energie naar binnen brengt door wit helder licht naar je longen te sturen en denk aan wat je in je leven wilt brengen (inspiratie, moed, vertrouwen, positief) breng je beste licht in de wereld. Het heeft moed nodig om jezelf te zijn in deze wereld.
- Herhaal. **Laat los wat je niet meer nodig hebt terwijl je sssss-klank maakt**
- Breng handen naar je longen
- Stuur helder wit licht naar je longen. Zit recht op. Voeten stevig op de grond. En vergroot het licht naar buiten jezelf