



Kom samen in balans door jezelf te zijn

Beschrijving Qigongoefeningen

Oefening 1: balans lopen

- Sta recht op met voeten vlak naast elkaar. Je armen hangen ontspannen langs het lichaam en je knieën zijn van het slot.
- Breng je handen naar je borst, waarbij je linkerhandpalm op je hart rust en de rechterhand op de linkerhandpalm.
- Adem rustig en diep in en concentreer je op je buikademhaling
- Breng je aandacht naar je voetzolen en je handpalmen. Dit helpt de coördinatie bij het lopen
- Adem in en til je linkervoet op. Adem uit en plaats je linkervoet direct voor je rechtervoet door eerst je hiel neer te zetten en je voet af te rollen, waarbij je tenen het laatst op de vloer komen. Til je rechtervoet op en adem uit als je je rechtervoet direct voor je linkervoet plaatst. Doe op deze manier 6 of 9 passen vooruit.
- Pauzeer na je laatste stap en maak dan 6 of 9 passen achterwaarts. Adem in, til je voorste voet op en zet hem neer achter de hiel van je andere voet door eerst je tenen neer te zetten en je voet af te rollen naar je hiel.
- Na 6 of 9 passen achteruit, zet je je voeten naast elkaar en laat je je armen ontspannen naast je lichaam zakken.

Variant 2:

- Loop op dezelfde manier 6 of 9 passen voor- en achteruit.
- Je handen draaien als rad voor je borst. Als je linkervoet naar voren gaat, gaat je linkerhand naar voren en omhoog. Stap je met rechts naar voren dan gaat je rechterhand naar voren.
- Bij het teruglopen gaan je handen in tegengestelde richting

Variant 3:

- Loop op dezelfde manier 6 of 9 passen voor- en achteruit.
- Met zijwaarts gestrekte armen.
- Doe hetzelfde met je ogen dicht

Oefening 2: Earth Twist

Variatie 1

- Voeten naast elkaar. Hou een grote bal van qi voor je lichaam.
- Breng deze bal naar links op schouderhoogte.
- Breng de bal voor je lichaam van linksboven in een boogje naar rechtsonder terwijl je door je knieën zakt



- Breng de bal rechts in een boogje omhoog en terug voor je lichaam
- Laat hem daar weer voor je lichaam naar beneden zakken.
- Doe dit 3x
- Breng deze bal naar rechts op schouderhoogte.
- Breng de bal voor je lichaam van rechtsboven in een boogje naar linksonder terwijl je door je knieën zakt
- Breng de bal links in een boogje omhoog en terug voor je lichaam
- Laat hem daar weer voor je lichaam naar beneden zakken.
- Doe dit 3x

Variatie 2:

Doe het zelfde als hierboven, maar wissel links en rechts af

Oefening 3: Swimming Dragon

- Hang je armen los naast je lichaam
- Ga in wuji staan
- Breng je handen voor je onderste dantian en adem rustig in en uit
- Adem rustig in en verplaats je hand naar rechts met de handpalm naar boven gericht. Draai je handpalm een kwartslag met de duim omhoog en breng hem naar het midden van je lichaam. Adem rustig uit. Je volgt je hand met je ogen en aandacht.
- Til je hand naar borsthoogte en draai nogmaals naar rechts door je torso te draaien zover als je kunt. Adem rustig in.
- Draai je torso naar links en breng je rechterarm naar links. Duim van je hand losjes omhoog en hand ontspannen.
- Als je hand bij het centrum van je lichaam is, begin je rustig uit te ademenhalen terwijl je hand verder beweegt naar links tot je niet verder kunt.
- Breng dan gelijktijdig je rechterhand omlaag terwijl je linkerhand omhoog gaat. Adem rustig in.
- Beweeg je linkerhand rustig naar rechts. Je volgt je hand met je ogen en aandacht.
- Als je hand voor het centrum van je lichaam is, begin je met uitademen.
- Je draait zover als je kunt en vervolgens breng je je linkerhand naar beneden terwijl je rechterhand omhoog komt.
- Herhaal dit nog 3x.
- De volgende 3 series doe je met je ogen dicht terwijl je aandacht bij de leidende hand blijft
- Herhaal de bewegingen nog 3x met je ogen open.

Neem gerust contact met me op bij vragen, twijfel of medische aandoeningen voordat je aan nieuwe oefeningen begint. Ook als je vragen hebt over de oefeningen. Stuur dan een WhatsApp berichtje naar t. 06 26259333. Ik zal deze z.s.m. beantwoorden.