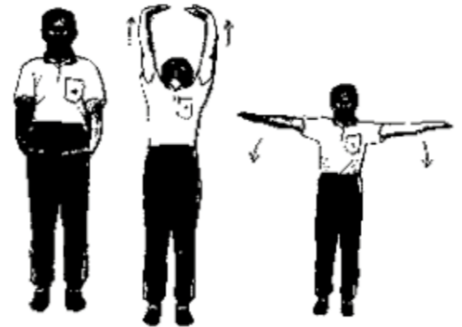


Vorbereiding

Sta met je voeten op schouderbreedte, armen hangen opzij van je lichaam, handen tegen het bovenbeen. Hoofd rechtop, ronde rug (borst niet opzetten), bekken ietsje naar voren kantelen. Ontspan en adem in en uit door de neus. Kijk recht vooruit, mond dicht, puntje van je tong tegen de bovenste snijtanden. Concentreer je op de ademhaling en denk aan je buik (dan tian).

1. Beide handen dragen de hemel om de driewarmer te reguleren

- Sta op schouderbreedte.
- Beide handen met palmen naar boven voor je buik
- Adem in, beweeg handen voor je lichaam omhoog (palmen boven).
- Draai palmen om ter hoogte van je gezicht.
- Ga op je tenen staan en duw beide palmen naar boven op.
- Adem uit, beweeg handen zijwaarts naar beneden tot uitgangspositie.
- Zet hakken weer op de grond.



Het verbetert lichaamshouding (rechte rug), strekt spieren en pezen, opheffen handen verbetert werking middenrif met daardoor diepere ademhaling, masseert maag en ingewanden, ontspant de spieren, verlicht vermoeidheid

2. Span de boog links en rechts alsof je op een adelaar schiet

- Ga staan op tweemaal schouderbreedte.
- Zak door de knieën alsof je op een paard zit (zo diep als comfortabel is), romp rechtop.
- Twee vuisten tegen de borst.
- Adem in, strek linkerarm naar links, wijsvinger en duim gestrekt.
- Trek rechtervuist naar rechts (alsof je een boog spant).
- Kijk voorbij linkerhand, gewicht blijft in het midden.
- Adem uit, span nu de boog naar rechts.



Het ontwikkelt de spieren van schouders en borst, versterkt beenspieren, verruimt de borstkas en versterkt de longen, stimuleert de bloedsomloop.

3. Reguleer milt en maag door één hand op te heffen.

- Sta op schouderbreedte, armen langs zij.
- Adem in, duw linkerhand omhoog boven je hoofd (palm omhoog, vingers wijzen naar rechts) en duw rechterhand naar beneden (palm onder, vingers naar voren).
- Adem uit, daarna met rechterhand boven.

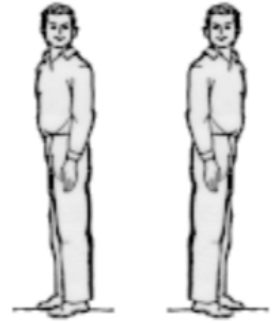


Het bevordert spijsvertering door massage van maag en milt, vergroot beweging van het middenrif (net als in oefening 1), versterkt spieren van armen en schouders.

4. Genees de 5 klachten en 7 stoornissen door naar achteren te kijken.

- Sta op schouderbreedte, armen langs zij.
- Adem in, draai je hoofd naar links en kijk zover mogelijk naar achteren
- Adem uit, draai je hoofd weer terug.
- Daarna naar rechts.

Het is goed voor nekspieren (maakt de nek los, voorkomt en behandelt pijn in de nek of stijve nek), versterkt zenuwbanen in de nek, verlicht duizeligheid bij mensen met hoge bloeddruk, stimuleert doorbloeding van de hersenen, verbetert gezichtsvermogen en oefent oogspieren.



5. Draai het hoofd en zwaai met de staart en het hart-vuur verdwijnt.

- Brede paardrijstand, romp rechtop, kijk naar voren.
- Handpalmen op je bovenbeen, duim bij de lies.
- Adem in, buig romp en hoofd naar linkerknie.
- Adem uit, keer terug naar de uitgangspositie.
- Buig vervolgens naar je rechterknie.

Het is een goede oefening voor middel en nieren, paardrijstand oefent beenspieren en onderrug, stimuleert organen in de buikholte (uitscheiding), goed voor ontspanning: kalmeert vurig hart (mentale onrust).



6. Beide handen pakken de voeten om de nieren en middel te versterken.

- Sta op schouderbreedte.
- Adem in, buig licht achterover en plaats handen tegen de onderrug.
- Adem uit.
- Buig voorover, handen glijden voor langs de benen naar beneden, pak enkels of tenen - zover als je komt met gestrekte knieën.
- Adem in, kom overeind, handen glijden achter langs de benen omhoog tot onderrug.
- Buig achterover.

Het is goed voor nieren en middel. Voorover buigen en overeind komen versoepelt de gewrichten en versterkt de spieren van heupen en onderrug. Voorkomt rugpijn.



Let op: bij klachten in de onderrug: deze oefening niet uitvoeren en bij hoge bloeddruk hoofd niet lager dan hart voorover buigen.

7. Bal de vuisten en sper de ogen open om de qi en kracht te vergroten.

- Brede paardrijstand, romp rechtop, kijk naar voren, vuisten opzij van middel (handrug onder), adem in.
- Adem uit, stoot langzaam met linker vuist naar voren op schouderhoogte, handrug draait naar boven, kijk met wijd open ogen strak voor je uit.
- Adem in, draai vuist en breng hem terug opzij van je middel.
- Doe hetzelfde met je rechtervuist.

Het vergroot spierkracht in armen en benen, stimuleert bloedcirculatie en zenuwstelsel, opensperren van de ogen vergroot fysieke en mentale kracht, goed voor gewrichten van vingers-hand-pols-elleboog en schouders..



8. Laat de rug 7 keer schokken en honderd ziektes verdwijnen.

- Sta op schouderbreedte of met voeten naast elkaar, armen losjes opzij, hoofd rechtop.
- Adem in, til je hielen op en breng je armen in een boog boven je hoofd.
- Adem uit en duw je handen omlaag ter hoogte van je navel en laat je hakken met een schokje weer op de grond komen (niet overdrijven), hoofd moet rechtop blijven.

Deze afsluitende oefening dient om de ruggengraat en interne organen even te laten trillen – goed voor Qi doorstroming, verbetert lichaamshouding, ontwikkelt kuitspieren, maakt gewrichten losser, ontspant schouders en schouderbladen, verheldert het denken. Ook goed tegen platvoeten.



Afsluiting:

Blijf nog even staan. Voeten op schouderbreedte met armen langs zij. Adem een paar keer rustig in en uit met concentratie op Dan Tian.

De driewarmer of drievoudige verwarmers - is een soort overkoepelend orgaan voor drie regio's in de romp:

- bovenste verwarmers: ademhaling-longen.
- middelste verwarmers: spijsvertering-maag/milt.
- onderste verwarmers: uitscheiding-nieren/blaas/darmen.

5 klachten (wu lao) = klachten voortkomend uit problemen met de 5 yin organen: longen, nieren, lever, hart en milt.

7 stoornissen (qi shang) = klachten voortkomend uit de 7 emoties: vreugde (opwinding), boosheid, verdriet, angst, piekeren, zwaarmoedigheid, shock. Dit zijn de interne ziekteveroorzakers.

Voor wie meer wil weten:

- www.weiqi.nl - Website van Peer Brouwers met allerlei varianten van de oefeningen. Kies Daoyin > Baduanjin uit het menu.
- www.egreenway.com - Website van Michael P. Garofalo met veel achtergrondinformatie en links naar andere websites. Kies Qigong > Eight Section Brocade Qigong