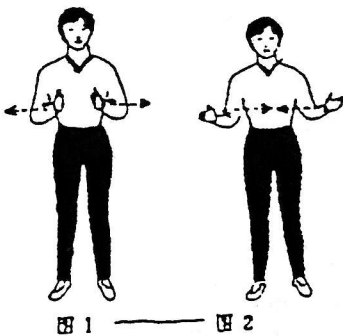
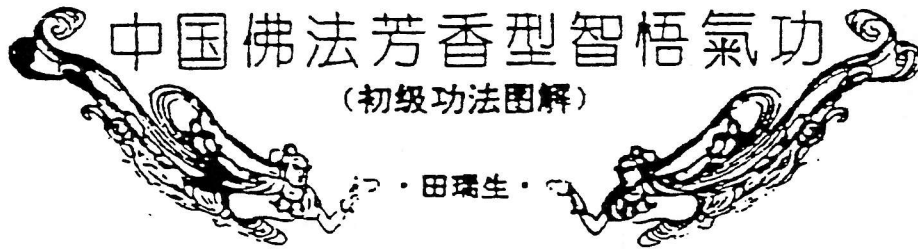


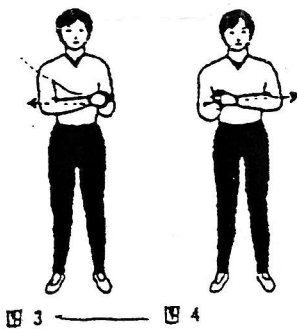
Geur Qi Gong

Qigong vorm voor het versterken van de pezen en de spieren van polsen, armen en schouders en het bestrijden van qi- en bloedstagnaties in de betreffende gebieden.



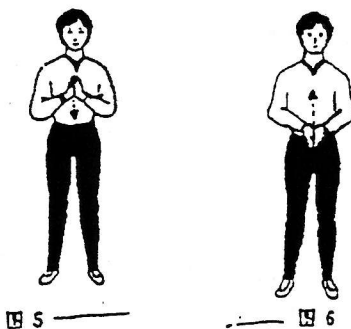
Opening.

Ga staan met de voeten parallel op schouderbreedte. Neem een natuurlijke ontspannen houding aan met een ontspannen gezicht. Houd met horizontale onderarmen de handpalmen naar elkaar toe, met ong. 10 tot 15 cm tussenruimte. Open en sluit de handen 10 keer.



De kwispelende gouden draak.

Plaats de vingertoppen tegen elkaar. De handpalmen zijn van elkaar, tussenruimte een paar cm. Beweeg armen en handen heen en weer. Maak een hoek van 45° naar links en van 45° naar rechts. Het lichaam beweegt niet mee. Beweging 36 keer.

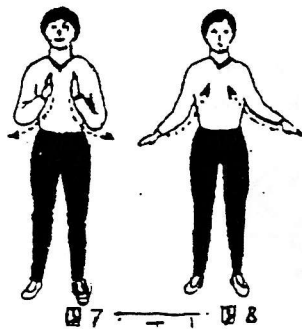


De knikkende jade pauw.

Houd de vingertoppen tegen elkaar en laat ze omhoog wijzen voor de borstkas. Beweeg de handen van boven naar beneden, het draaipunt is in de ellebogen. Het hoofd mag een beetje meebewegen. Beweging 36 keer.

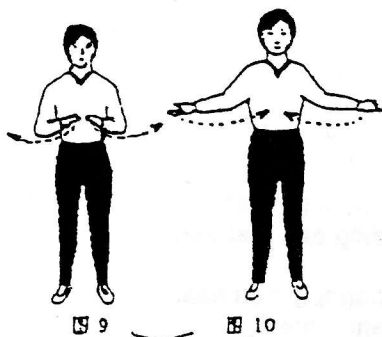
De geurende pagode.

Dezelfde beweging als tijdens de opening. De beweging is nu 5 keer, en is bedoeld als voorbereiding op de volgende beweging.



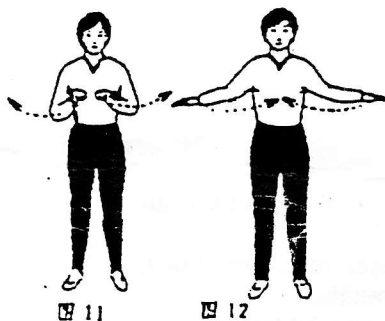
De geurende pagode vervolg.

Beweeg de handen in cirkelvorm naar beneden en naar buiten tot de handpalmen naar de grond wijzen. Beweeg de handen in cirkelvorm omhoog naar elkaar toe (boven smal en beneden breed). Draai de handpalmen niet naar opzij (buiten). Beweging 31 keer.



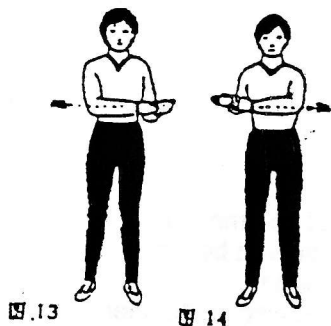
Handen op een muziekinstrument.

Houd de handpalmen met horizontale onderarmen naar de grond, midden voor het lichaam. Zwaai de onderarmen horizontaal naar buiten en naar binnen alsof de vingers over een toetsenbord bewegen. De polsen bewegen niet mee. Beweging 36 keer.



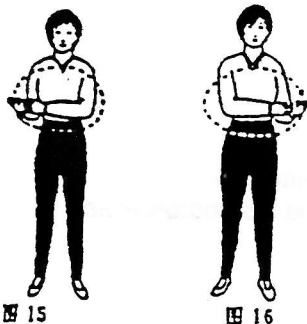
De vis van de houten schaal scheiden.

Richt de handpalmen naar boven, midden voor het lichaam. Zwaai de onderarmen horizontaal naar buiten en weer naar binnen. De polsen bewegen weer niet mee. Beweging 36 keer.



Het deinen van een lotusblad.

Houd de handpalmen met horizontale onderarmen naar elkaar toe gericht, midden voor het lichaam. Afstand tussen handpalmen is ong. 15 cm. Beweeg de armen horizontaal heen en weer. Maak een hoek van 45° naar links en 45° naar rechts. Het lichaam beweegt niet mee. Houd a.h.w. een elastiek tussen de *Lao gong* punten op spanning. Beweging 36 keer.



Het heeal draait naar links.

Houd de handpalmen op dezelfde manier naar elkaar toe. Beweeg de handen in een ovaalvormige (ellips) figuur van rechts naar links (tegen de klok in). De ovaal is liggend. De handen komen niet boven de schouders uit. Beweging 36 keer.



17



18

Het heeal draait naar rechts.

Kom langzaam tot stilstand en maak dan dezelfde beweging als bij heeal draait naar links, maar nu met de klok mee.

Beweging 36 keer.



19



20

De pont roeit naar zee.

Houd de handpalmen op borsthoogte schuin naar beneden. Beweeg de handen in een cirkel naar beneden en naar voren en maak een grijpbeweging (alsof je roeispanten vastpakt).

Cirkel door omhoog en strek de vingers. Houd de ellebogen gebogen. Beweging 36 keer.



21



22

De altijd draaiende gebedsmolen.

Houd de handen midden voor het lichaam, rechts boven links met de palmen naar beneden. Vingers wijzen zijwaarts. Afstand ong. 10-15 cm.

Maak een ovaalcirkel (ellips) naar voren toe, zodat de handen om elkaar heen draaien (alsof je een bol wol wikkelt). Beweging 36 keer.



23



24

Tamu schommelt in een klein bootje.

Houd de handpalmen naar elkaar toe ter hoogte van onderlichaam (Dantien). Afstand ong. 10 cm. Rechts boven links.

De ellebogen bewegen van links naar rechts (baby wiegen). Beweging 36 keer.



25



26

Twee bergtoppen dringen het oor binnen.

Laat de armen hangen, palmen naat het lichaam.

Beweeg de armen omhoog tot de handpalmen naast het oor zijn. Het oor niet aanraken. Luisteren.

Beweging 36 keer.



27



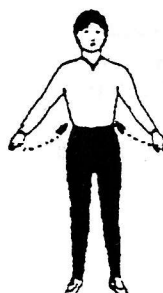
28

Het verblindende gouden licht.

Maak van de vingers een cirkel, zonder dat de wijsvinger en duim elkaar raken, "eendesnavel". Laat de armen hangen langs het lichaam. Beweeg de armen omhoog en maak een 'bril' van de handen. De handen raken de ogen niet. Beweging 36 keer.



29



30

De boeddha helpt mensen oversteken.

Houd de handen voor het onderlichaam met de palmen naar het lichaam. Rechts boven links. De vingers wijzen schuin naar beneden. Beweeg de onderarmen als de pendule (slinger) van een klok. Beweging 36 keer.



31

Boeddha handen.

Plaats de vingertoppen tegen elkaar. De handpalmen raken elkaar niet. Houd de handen op borsthoogte, de vingers bijna vertikaal. Bij hartklachten en/of hoge bloeddruk de handen iets lager houden. Sluit de ogen half en kijk naar beneden. Blijf zo drie minuten staan.



32



33

Sluiten.

Laat de armen ontspannen hangen. Beweeg de handen omhoog tot schouderhoogte met een 'open vuist'. Adem in door de neus. Laat de handen langzaam zakken, open de vingers en adem ondertussen uit. Wrijf de handen en bestrijk het gezicht en/of de plek(ken) op het lichaam die een 'probleem' vormen.



34



35

Tijdens de gehele vorm is de lichaamshouding rechtop, ontspannen en alert. Het lichaam beweegt niet of nauwelijks mee.