

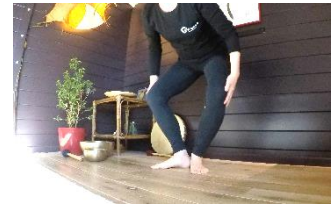
## Shaolin Nei Jin Qi Gong - Voorbereidingsoefeningen

Deze oefeningen vanuit de Traditioneel Chinese Geneeskunst (TCM) zijn ter bevordering van de energiestroom door ons lichaam. Hoe vrijer deze energie kan stromen, hoe groter onze weerbaarheid, zowel fysiek (immunititeit) als mentaal (draagkracht en veerkracht). Door de volgende oefeningen dagelijks te doen, ondersteun je bijgevolg het lichaam en de geest!

1. de voet draaien op de bal van de voet: 10 X in de ene richting ('open'), 10 X in de andere richting ('dicht'), zowel met de linker als met de rechter voet

2. beide knieën samen naar één kant draaien. 10 X in tegenwijzerzin, 10 X in wijzerzin

3. knieën 'open' draaien 10 X, knieën 'dicht' draaien 10 X.  
Hierbij gaan de knieën telkens aangesloten naar het midden maar gaan ze uit elkaar als je naar de zijkanten beweegt (zie foto)



4. heupen draaien. Zet je voeten breder dan heupbreedte open, hou je benen zo recht mogelijk en maak grote cirkels met je bekken. 10 X in tegenwijzerzin, 10 X in wijzerzin

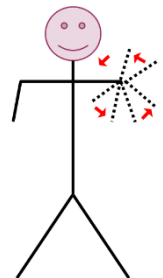
5. Chinees trommeltje. Voeten zijn op heupbreedte, knieën lichtjes gebogen, maak de beweging vanuit je heupen, roterend om je as, je schouders zijn ontspannen en je armen zijn los: je doet niets actiefs met je armen, die zwieren mee van links naar rechts. Adem hoorbaar uit! Laat alles wat je niet (meer) nodig hebt los. Maak het kind in jezelf weer wakker. Zie of je je hele lichaam kan ontspannen, met focus op je losse armen, handen, schouders. Doe dit ongeveer 24 X.



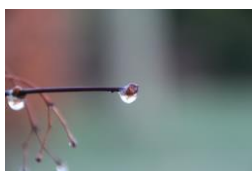
6. ademhaling: je armen zijwaarts bewegen tot boven je hoofd terwijl je inademt, langs de voorzijde naar beneden met je handpalmen naar je toe en uitademen. Dit 3-5 X doen.

7. schouders los draaien: trek je schouders op bij het inademen en breng ze weer naar beneden op de uitademhaling; 10 X 'open' (= naar achter rollen), 10 X 'dicht' (= naar voor rollen).

8. ellebogen draaien: een "molenwiek"-beweging maken met je onderarmen. 10 X 'open', 10 X 'dicht'. Opgelet: schouders zijn ontspannen! De beweging zit voornamelijk in je ellebogen. Vingertoppen raken elkaar net niet.



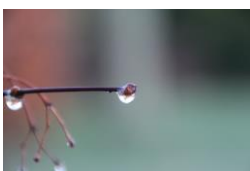
9. handen wrijven en daarna polsen draaien. 10 X linksom, 10 X rechtsom.



10. het hoofd naar voor en achter bewegen, handen in de nek. Maak je nek eerst lang door je kruin naar het plafond te richten en je kin een beetje in te trekken. Je vingertoppen ondersteunen je nekwervels. Buig niet te ver, respecteer de grenzen van jouw lichaam. 10 X
11. rechter hand op linker schouder leggen, rechter oor naar rechter schouder brengen. Vertrek ook hier met een lange nek en probeer je hoofd tijdens de oefening niet teveel naar voor of naar achter te brengen maar in een recht vlak te blijven. 10 X; daarna 10 X hetzelfde naar links (dus met linker hand op rechter schouder en je hoofd naar je linkerschouder te bewegen).
12. gezichtsmassage:
  - a) met beide handen van onderaan het gezicht over de kruin tot in de nek, 10 X
  - b) het voorhoofd met de vingertoppen, vanuit het midden tot aan je slapen bij de zijkant van je hoofd, 10 X
  - c) rond de ogen, over de oogkassen, 10 X
  - d) de slapen zachtjes masseren met één of twee vingertoppen, 10 X 'open' en 10 X 'dicht'
  - e) met de handpalmen van naast de neus, over de jukbeenderen, langs de wangen naar de kin en opnieuw naar boven, naar de jukbeenderen, 10 X
  - f) naast de neus, naar beneden tot naast de mond, 10 X
  - g) rechterhand tussen neus en bovenlip, linkerhand tussen onderlip en kin, de handen uit elkaar bewegen zodat je je mond een massage geeft, 10 X
  - h) de oren masseren met duim en wijsvinger, 10 X van boven naar beneden
13. de nierstreek lichtjes kloppen met open, losse vuisten en daarna afwrijven van boven naar beneden
14. de meridianen van de benen: naar beneden langs de achterzijde van de benen, langs de voorzijde opnieuw naar boven, 10 X
15. de meridianen van de armen: naar de schouder toe langs de bovenzijde, langs de onderzijde (= de blekere kant van je arm) opnieuw naar de hand, 10 X linkerarm, 10X rechterarm



foto: [www.glenysbrown.com](http://www.glenysbrown.com)



*Doel van deze oefeningen volgens de TCM*

- *Losmaken van de gewrichten*
- *Vrijmaken van belangrijke drukpunten (acupunctuurpunten)*
- *Er ontstaat een betere algemene doorstroming*
- *De zgn wei qi (= onze natuurlijke beschermlaag) wordt versterkt*
- *Onze immuniteit verhoogt*
- *Massage van de nieren: goed laten stromen van de aanwezige nier-energie, wat de belangrijkste energie is volgens de TCM.*
- *Massage van de meridianen (de energiebanen die in ons lichaam aanwezig zijn) bevordert de vrije energiestroom*

