

## Acht oefeningen voor soepele rug, nek en schouders



### 1. De zilveren slang steekt zijn tong uit

Basisstand: voeten op heupbreedte, recht naar voren. Armen zijn gebogen voor je lichaam, op heuphoogte, handpalmen naar beneden gericht. De rechterhand spiraalt naar links boven (de handpalm draait omhoog) en strekt zich uit naar de linkerhoek, de linkerhand blijft bij de heup. Dan wissel je: de linkerhand spiraalt naar rechts boven met de handpalm omhoog en de rechterhand spiraalt weer terug naar de rechterheup met de handpalm naar de grond. De knie blijft boven de teen en draait niet naar binnen. De beweging genereert warmte in de nierstreek.



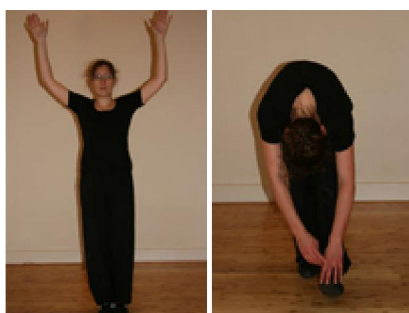
### 2. De hemelse fee strooit bloemen in het rond

Armen zijn gebogen voor je lichaam, op heuphoogte, handpalmen omhoog. Draai de linkerhand onder de oksel door op heuphoogte, maak de arm lang en breng de arm naar voren. De arm komt omhoog en cirkelt boven het hoofd en weer terug naar de heup. De handpalm blijft omhoog gericht. Idem rechterhand. Maak met de buik een circulaire beweging. Denk hierbij om het kantelen van het bekken bij de beweging naar voren. Deze beweging heeft een ontspannen effect op de schouders.



### 3. Twee draken woelen de zee om

Idem als 3, maar nu met beide armen in dezelfde richting. Afwisselend wordt de yange en yinne kant van de armen gestrekt.



### 4. De kraanvogel speelt op het water

Voeten naast elkaar. Armen drijven omhoog boven het hoofd, uit elkaar. Til tegelijkertijd het linkerbeen op en zet de hiel voor je neer. Maak je lang. Buig voorover totdat de vingertoppen de tenen raken. Hou de rug recht. Ontspan daarna de nek en laat het hoofd zakken. Duw vanuit het rechterbeen tegen de grond en kom langzaam weer omhoog. Buig rustig weer terug. Sluit de benen aan en herhaal de beweging met het andere been voor. Met deze oefening worden de voor- en achterzijde van het lichaam geopend (nier- en blaasmeridiaan).



### 5. Het levendige hert kijkt achterom

Bredere basisstand. Armen zijn gebogen voor je lichaam, op heuphoogte, handpalmen naar de aarde gericht. Maak losse vuisten. Draai vanuit het centrum (onderste dan tian). Armen volgen de beweging en afwisselend komt de rechter- en linkerarm losjes naar voren. Herhaal deze beweging drie keer. Op tel drie zink je op rechts en open je de linkervoet 45 graden. Verplaats je gewicht naar links en strek je de rechtervuist met een spiraalbeweging boven het hoofd en de linkervuist met een spiraalbeweging achter het lichaam. Kijk naar de achterste hand. Idem andere zijde. Deze beweging versterkt de benen, maakt rug en schouders soepel.



### 6. De witte tijger toont zijn klauwen

Deze beweging lijkt op de zilveren slang steekt zijn tong uit, maar de handen vormen nu tijgerklauwen. Bij het opzij strekken, sla je de tijgerklauw. Op het allerlaatste moment span je een kort moment alle spieren aan een kant van het lichaam als een golf van voet naar hand. Ontspan daarna direct volledig. Idem andere zijde. De beweging versterkt het beenmerg. Ook wordt het lichaamsbewustzijn vergroot en de coördinatie links/rechts getraind.



### 7. De adelaar spreidt zijn vleugels

De linkerhand vormt zwaardvingers die naar de aarde wijzen (wijs en middelvinger bij elkaar, de pink en ringvinger vouwen naar binnen en de duim sluit zich om de ringvinger), de andere hand is open en gestrekt met de handpalm naar de hemel. Het rechterbeen stapt tegelijkertijd schuin achter het linkerbeen, in de richting van de zwaardhand. De knie rust net onder de knieholte op de bovenbuik van de kuit. Je kijkt naar de zwaardvingers. Dan stap je terug naar de beginstand, wissel van been en tegelijkertijd wisselen de handen van positie en stand.

Deze beweging werkt op de qi van de longen, opent de meridiaan van het hart en de galblaas.



### 8. De beer zoekt zijn balans en schudt zijn staart

Armen zijn gebogen voor je lichaam, op heuphoogte, handpalmen naar de aarde gericht. Maak berenklauwen (alleen de bovenste kootjes van de handen zijn gebogen). Maak grote cirkels om de maag heen links om (8 maal) en dan rechts om (8 maal). Tot slot schud je je stuitje. Begin langzaam en schud dan wat sneller. Houd de rest van het lichaam ontspannen. Schud ongeveer een minuut. Deze beweging verwarmt de onderrug, versterkt de nieren en harmoniseert de qi.