

## Dubbele negen qigong - basis



### De onsterfelijke wijzende weg

Vuisten in de zij. Breng linkervuist naar voren en maak van de vuist een adelaarsbek\* (wegsturen van 'slechte' chi). Breng de andere vuist iets achter het lichaam (stretching) en strijk daarbij langs de flank. Verzamel de chi door de vuist te sluiten. Breng de vuist terug naar de zij en breng tegelijkertijd de rechtervuist naar voren.  
\*Adelaarsbek: palm naar voren gericht, wijsvinger omhoog, duim wijst naar buiten, rest van de vingers licht gebogen.



### Terugdrijven van het paard

Handen voor de borst brengen, palmen voor elkaar (verbinding met het hart). Armen bewegen op borsthoogte naar buiten, naar beide hoeken, en weer terug voor de borst, vanuit het openen en sluiten van de voorkant van het lichaam (hartstreek).

1.



### Feniks spreidt de vleugels

Breng de armen horizontaal naast het lichaam op schouderhoogte. Buig de armen. Breng de palmen naar buiten en strek de armen (stel je voor dat je tegen een zwaar object duwt). Breng de aandacht naar de palmen van de handen. Ontspan daarna en laat de armen weer omlaag komen.

### Raap de maan en zet hem aan de hemel

Breng vanuit de strekking van oefening drie de armen naar beneden, buig de knieën. Kijk naar het spiegelbeeld van de maan het water. Pak het spiegelbeeld, beweeg met je handen rond de maan. Breng de maan omhoog naar de hemel. Breng de palmen omhoog en strijk langs het hemelgewelf omlaag.





### **Energiebal**

Hou de handen voor het lichaam, op de hoogte van de buik, palmen naar elkaar gericht. Open en sluit de voorzijde van het lichaam. De handen maken licht pulserende bewegingen. Verbind beide handen met elkaar. Daarna: rechterhand boven de linker, palmen naar elkaar gedraaid. Idem als hierboven. Open en sluit de voorzijde van het lichaam. Combineer dit met het stijgen en zinken. Je maakt een licht draaiende beweging alsof je een deksel op een potje schroeft. Idem linkerhand boven rechter hand. Het openen en sluiten, gecombineerd met het stijgen en dalen zorgt voor een massage op de organen.



### **Openen van de drie yin meridianen**

Strijk met de linkerhand langs de binnenzijde van de rechterarm, van boven naar beneden en via de buitenzijde van de arm weer naar boven (tot de middellijn van het lichaam). Je strijkt de yinmeridianen, die aan de binnenzijde van de arm lopen (hart, pericardium en long) en de yange die aan de buitenzijde van de arm lopen (dunne darm, pericard en dikke darm). Beweeg vanuit het midden, open en sluit de borst. Idem andere arm.

2.



### **De wind beroert de bladeren van de lotus**

De handen kruisen elkaar voor de borst met de palmen omhoog. Daarna bewegen ze naar buiten naar weerszijden van het lichaam. De palmen draaien naar buiten. Beweeg je hele lichaam, als een parelsnoer. Voel hoe het openen van de borst en de beweging van de armen in de benen start. Hoe de beweging als een golf door je lichaam gaat.



### **Harmonisatie**

Breng de armen naast het lichaam, de vingers wijzen naar de heup, palmen omhoog. In een cirkel komen de armen naar voren, ruggen naar elkaar toe gericht. Draai de palmen omlaag en laat de armen dalen en naar je toe komen.