

Qigong

- Balansdans
- Vijf dieren spel
- Vijf hoofdorgaan oefeningen
- Zes helende klanken
- Zijde oefeningen inleiding
- Zijde oefeningen
- Negen bedrevenheden
- Boek der Soepele Spieren
- Set van Achttien
- 24 Seizoens-oefeningen
- Lian gong

Hunyuan neigong

- Hunyuan systeem
- Taiji Ruler

Daoyin

- Daoyin
- prof Zang Guang De Reguleren
- Yang sheng gong
- Daoyin baojian gong
- Daoyin baojian extra
- Hewei jianpi gong
- Hewei jianpi extra

E mei Daoyin

- Hart houding

Dao Yin Bao Jiàn Gong

De DaoYin Bao Jiàn Gong is een van de qigong series van professor Zhang Guangde uit het Daoyin Yangsheng Gong systeem. De DaoYin Bao Jiàn Gong is een algemene gezondheidsversterkende oefenserie.

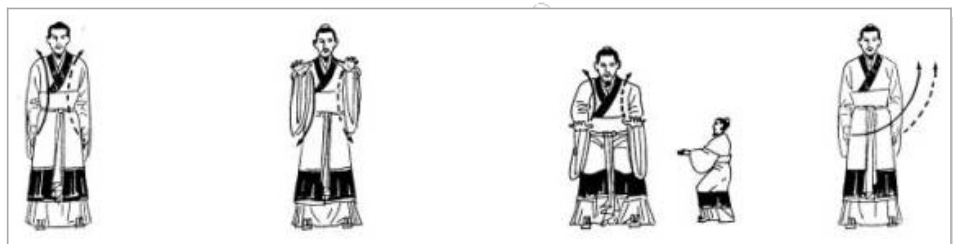
导引保健功

Hieronder staat een geautoriseerde versie. Goedkeuring is verleend door de Europese YangSheng Gong Association.

I. De adem reguleren, verwijder het oude en neem het nieuwe op

调息吐纳 tiao xi tu na

Voeten tegen mekaar. Zink iets door de knieën, uitstappen naar links en tegelijkertijd de armen vanuit de polsen omhoog laten komen tot iets onder schouderhoogte. Vingers naar de horizon gericht, polsen blijven recht. Laat dan de ellebogen eerst iets naar de flanken zinken en daarna de armen en handen weer dalen. De handen bewegen in een cirkel. Op de 7de tel met de handen naar boven terug zinken in de rechterknie. Op de 8ste tel terug bijstappen met linkervoet en de knieën weer strekken terwijl de armen terug in de beginhouding komen. Naar rechts herhalen.



II. Kabelend water duwt het bootje

顺水推舟 shun shui tui zhou

Voeten tegen mekaar. Armen drijven opwaarts, Dāntián draait schuin naar links (45°). Maak een kleine uitstap naar voor op de diagonaal met de linkerhiel (45°), open handen, kijk naar rechts en breng ze naar de schouders. Maak een zachte duwbeweging door je gewicht naar je linkervoet te verplaatsen en je armen vanaf harthoogte naar voor te schuiven. Gewicht terug naar achterste been brengen, Dāntián draait terug naar voor en je tilt de voorste voetpunt op. Armen draaien mee op schouderhoogte en openen een beetje, je kijkt naar de rechterhand, ellebogen zinken en armen komen tot voor het hart. Van hieruit weer gewicht en handen naar voor schuiven enz. Na 3 maal duwen, op 7de tel terug achter zitten, Dāntián en armen naar het midden draaien, gewicht verplaatsen en terug bijstappen met gebogen knieën terwijl de armen weer naast het lichaam komen. Naar rechts herhalen.



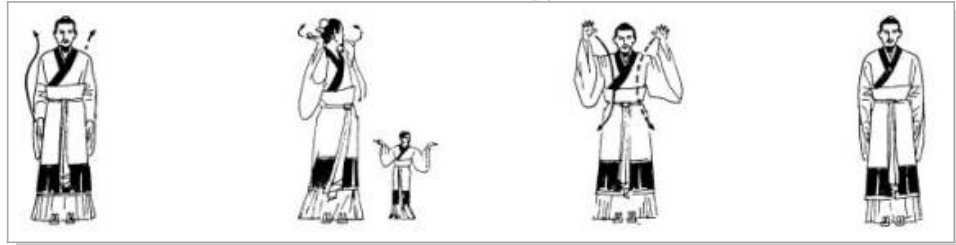
III. Draag zon en maan op een schouderstok

肩担日月 jian dan ri yue

Voeten tegen mekaar. Draai het dantien naar links terwijl de onderarmen naar buiten draaien.

Kijk naar de achterste hand en til tijdens het draaien de armen zijwaarts op (tot op schouderhoogte), met de handpalmen naar achter en ontspannen ellebogen.
 Draai de onderarmen en de handpalmen naar boven om zon en maan te dragen. Open de oksels! Kijk naar de linkerhand. Draai het Dāntián terug naar voor, terwijl de ellebogen zinken en de vingertoppen naar achter draaien. Laat ellebogen, onderarmen en handen rustig teruggaan naar de beginpositie. Bij het neerdrücken vormen duimen en vingers een driehoek zonder elkaar te raken met de vingers lichtjes opwaarts gericht alsof men een lange baard afstrijkt.
 Naar rechts herhalen.

Deze oefening 4 maal herhalen (afwisselend 4x links, 4x rechts).

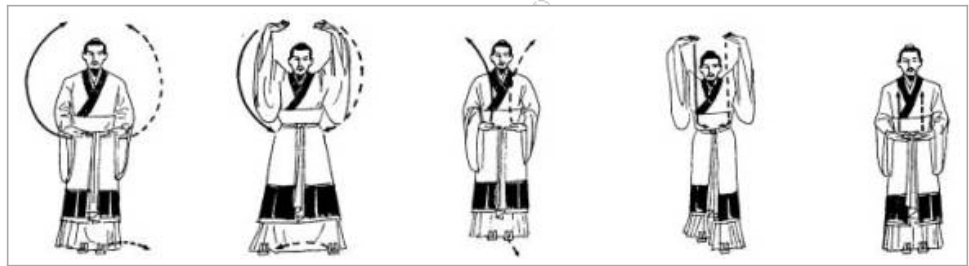


IV. Rokvogel spreidt zijn vleugels

鸞鳥展 peng niao zhan chi

Handen als kommetjes voor Dāntián (handpalmen naar boven, vuistbreedte tussen de handen). Stap uit naar links. Tegelijkertijd komen de armen zijwaarts op, gaan door tot boven het hoofd met de handpalmen naar boven. Wanneer de armen weer neerwaarts cirkelen de linkervoet terug bij plaatsen. Naar rechts herhalen.

Stap naar voren met linkervoet en breng je gewicht op je voorste gestrekte been. Hierbij cirkelen de handen voor je borstkas omhoog en daar draaien de palmen weer naar boven terwijl je ze iets verder uit mekaar brengt. De rechterhiel komt even los van de grond. Gewicht terug naar achter brengen, stap met links terug. De armen gaan tegelijkertijd voor je borstkas terug tot voor het Dāntián en vormen weer kommetjes. Rechts herhalen. Daarna alles nog eenmaal links en rechts.



V. Krachtig verplaatsen van stenen schijven

力搬磐石 li ban pan shi

Stap breed uit naar links, en breng tegelijkertijd de handen als kommetjes tot op keelhoogte. Als handen ter hoogte van keel zijn, handen richting oren bewegen met palmen richting oor. Draai je onderarmen en druk je handen zachtjes zijwaarts met palmen naar buiten en verder omlaag terwijl je steeds dieper gaat zitten. Hef je handpalmen weer omhoog langs het midden alsof je een zware steen optilt. Iets omhoog komen uit ruitersit. Nadruk ligt op het tillen van de schijven, de zijwaartse beweging is ontspannend. Op de 7de tel terug bijstappen met de linkervoet en handen weer voor het Dāntián brengen.

Naar rechts herhalen. Eindigen met voeten naast elkaar.



VI. Het venster open schuiven en de maan bekijken

推窗望月 tui chuang wang yue

Voeten staan tegen elkaar. Draai Dāntián naar links, beide armen cirkelen voorbij het Dāntián zijwaarts naar links tot bijna gestrekt. Handruggen naar mekaar gericht. Linkerhand naar voor draaien en met een lichte trek beide handen langs de keel bewegen, palmen naar buiten terwijl Dāntián naar voor draait. Vanaf gezicht wordt de trek- een duwbeweging. Dāntián draait verder naar rechts en samen met de duw wordt het gewicht verplaatst op rechts. De linkervoet stapt in het zijwaartse vlak met de tenen naar binnen gericht, zodat de linkervoet iets gedraaid op de rechter staat. Handpalmen naar buiten gericht, rechterhand aan elleboog van de linker.

Dāntián draait en de linkervoet draait terug tot parallel aan de rechter. Beide handen cirkelen terug naar links en vormen een raam met linkerhand boven. De duimen wijzen naar elkaar in tijgerbek, vingers wijzen naar voor. Tegelijkertijd wordt de rechtervoet met geheven hiel een stukje achter de

linkervoet gezet. Dan zink je tot zit. (Zo laag als goed voelt voor jou) Kijk door het raam naar de maan door onder de tijgerbek van de bovenste hand te kijken. Terwijl je de benen strekt, handen terug laten zinken, iets naar voor schuiven en naast het lichaam brengen terwijl je de rechtervoet terug naast de linker plaatst.

Naar rechts herhalen.

Herhaal in totaal vier maal (links, rechts, links, rechts).



VII. Stof tegen de wind in vegen

迎風彈塵 yíng fēng dan chén

Draai het Dāntián naar links, armen zijwaarts heffen terwijl de handpalmen naar buiten draaien. Dāntián terug naar voor draaien, onderarmen draaien en handen met pink vanaf de hartzone tot heuphoogte vegen.

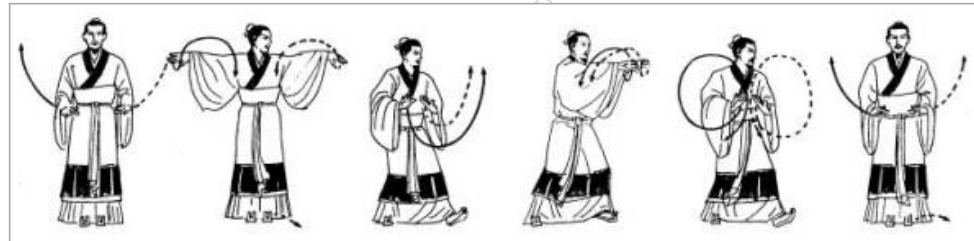
Draai het Dāntián weer naar links, stap schuin uit naar links met linkerhiel.

Voet neerzetten, knie buigen en gewicht naar voor verplaatsen terwijl je de handruggen naar mekaar toebrengt.

Onderarmen draaien, achter zitten (=gewicht verplaatst naar rechterbeen), Dāntián draait terug naar voor en pinken vegen weer over de hartzone enz..

Dit drie keer herhalen. Op de 7de tel armen zijwaarts naar boven brengen en op 8ste tel linkervoet weer bijzetten en handen terug als kommetjes voor het lichaam brengen.

Daarna rechts herhalen.



VIII. Oude vader strijkt langs zijn baard

老翁拂髯 lao weng fu ran

Stap uit naar links, kijk naar links en breng tegelijkertijd de armen zijwaarts met pinkjes omhoog tot op schouderhoogte. Buig je linker knie, en draai de onderarmen en de handpalmen naar boven. Breng je gewicht naar links en beweeg de handen naar je oren. Blijf gebogen in je knie, stap bij met rechts en kom licht op terwijl je de handen in een V met duimen en wijsvingers langzaam naar beneden strijkt alsof je langs een lange baard afstrijkt.

Herhaal naar rechts. En dan nog eenmaal links en eenmaal rechts.

Afsluitend dezelfde beweging viermaal herhalen maar zonder uitstappen naar links/rechts en terwijl je met een ontspannen blik naar voor blijft kijken.

