

DE 7 ADEM-OPENERS

Deze Qigong-serie bestaat uit zeven verschillende oefeningen die elk drie maal achter elkaar uitgevoerd worden.

Doelstelling van deze serie:

- *Openen van de ademhaling*
- *Versterken van de afweer en hart en longen*
- *Toename van de Zong-qi (de qi van de borstkas)*

Deze cyclus van 7 ademhalingsoefeningen helpt om de energie van hart en longen en de afweerenergie in het lichaam te versterken. Als deze oefeningen regelmatig gedaan worden zul je merken dat je minder vatbaar bent voor verkoudheid- en griepvirussen, en dat de algehele energie van het lichaam zal verbeteren.

De oefeningen worden gedaan met de voeten ter hoogte van de schouders stevig op de grond, de knieën licht gebogen en ontspannen; ook de kaken dienen ontspannen te zijn. Dit is de klassieke Qigong basisstand. Het is belangrijk om in de beweging de ademhaling synchroon te laten worden met de bewegingen zelf. Adem langzaam door de neus in, in de richting van de buik en adem uit met de mond open. Probeer tijdens deze oefeningen steeds ontspannen te blijven, zonder dat er spanningen ontstaan in het lichaam. Men doet deze oefeningen het beste met losse kleren en met weinig of niets in de maag. Probeer naar binnen te voelen, contact te maken met het eigen lichaam, het ritme van de ademhaling van binnenuit te voelen. De oefeningen behoren niet automatisch te worden, dan verliezen ze het effect. Elke beweging moet driemaal herhaald worden.

Voordat u met de cyclus begint, probeer eerst rustig te staan in het hier en nu; voel het lichaam, hoor de geluiden om u heen, zie de omgeving, alsof u een waarnemer vanuit afstand bent. Deze vorm van bewustzijn wordt wel de 'Watcher-on-the-hill' genoemd. Het is een staat van rustig meditatief bewustzijn, waarbij alles waargenomen wordt (ook de ademhaling zelf, en de emoties en de lichamelijke gewaarwordingen), zonder dat iets zich op de voorgrond dringt. Zodra u merkt dat u gaat denken aan allerlei dingen tijdens de oefening, begin dan opnieuw met eerst staan in de Qigong basisstand en weer leeg worden in het hoofd.

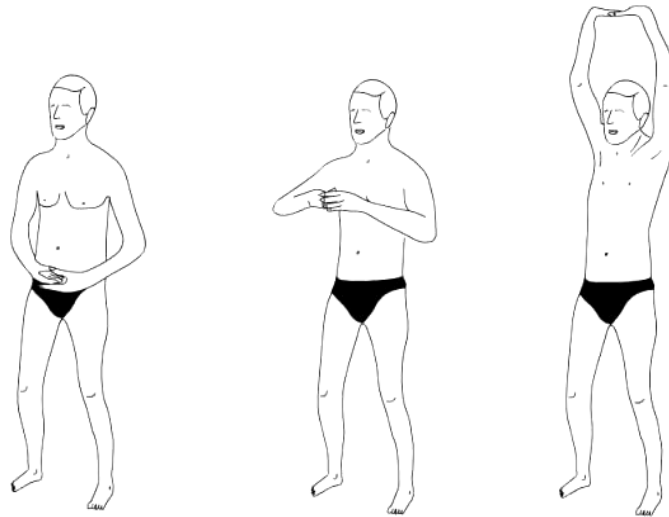
Basisstand



Bij de Qigong bewegingsoefeningen is het belangrijk dat het lichaam in de basisstand geheel ontspannen is. De voeten staan op schouderbreedte afstand recht naar voren, de knieën zijn licht gebogen, de buik is ontspannen (het doen uitpuilen van de buik), de schouders en armen zijn los en het hoofd is ontspannen. De handen liggen op elkaar voor de buik. De blik is niet gefocust en concentreer op de ademhaling. Op het moment dat niet meer aan het verleden of de toekomst wordt gedacht, maar je in het hier-en-nu zit, kunnen de oefeningen veel doeltreffender uitgevoerd worden.

Adem bij elke oefening in door de neus en adem uit door de mond. Elke cyclus van een oefening wordt 3 maal achter elkaar gedaan.

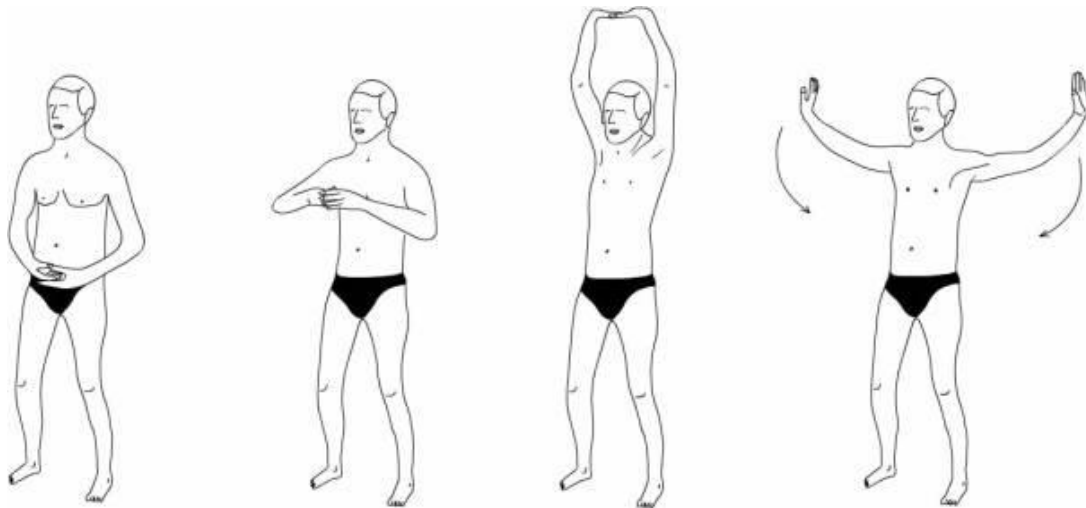
Oefening 1



In de eerste cyclus bewegingen brengt u de gevouwen handen eerst ter hoogte van de buik als in de basisstand. Daar zit de Dantian, enkele vingerbreedtes onder de navel, volgens de Chinezen het centrum van alle energie in ons lichaam.

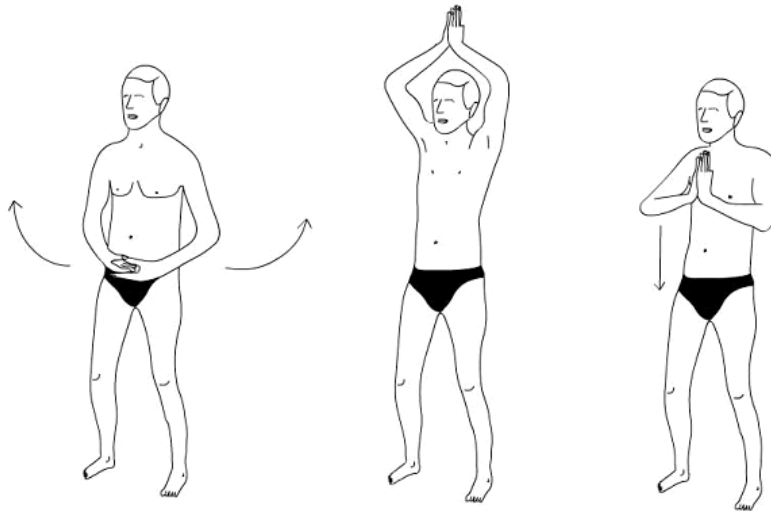
Bij de inademing gaan de handen omhoog, draaien voor het hart en worden boven het hoofd gestrekt met de handpalmen naar boven gericht. De armen zijn in de uiterste positie net niet gestrekt. De handen gaan dezelfde weg weer terug naar de buik tijdens de uitademing. Aan het einde van de uitademing brengt u gevouwen handen weer terug naar de plaats voor de onderbuik. Deze beweging wordt 3 maal gedaan.

Oefening 2



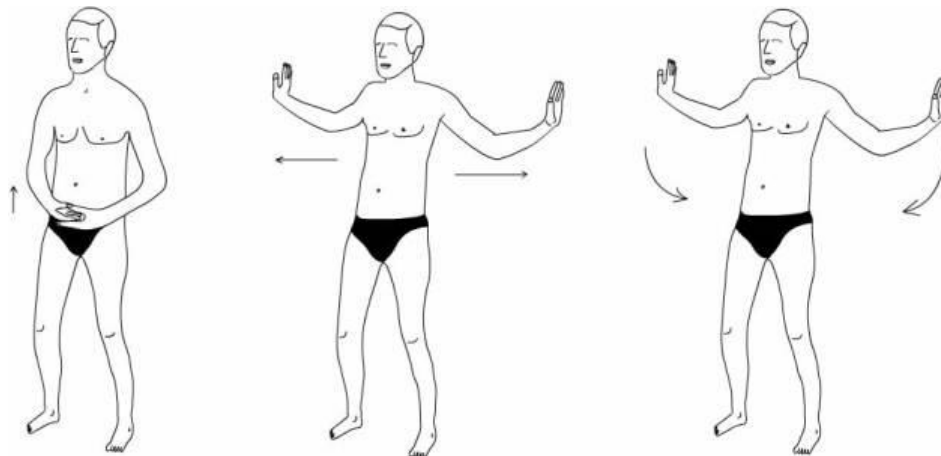
Vanuit de basisstand beweegt u de handen tijdens de inademing met de handpalmen omhoog tot de hoogte van het hart, waar ze draaien en verder boven het hoofd gestrekt worden als in oefening 1. Tijdens de uitademing beweegt u de handen zijdelings naar beneden terug naar uitgangspositie. Ook deze oefening wordt 3 maal herhaald.

Oefening 3



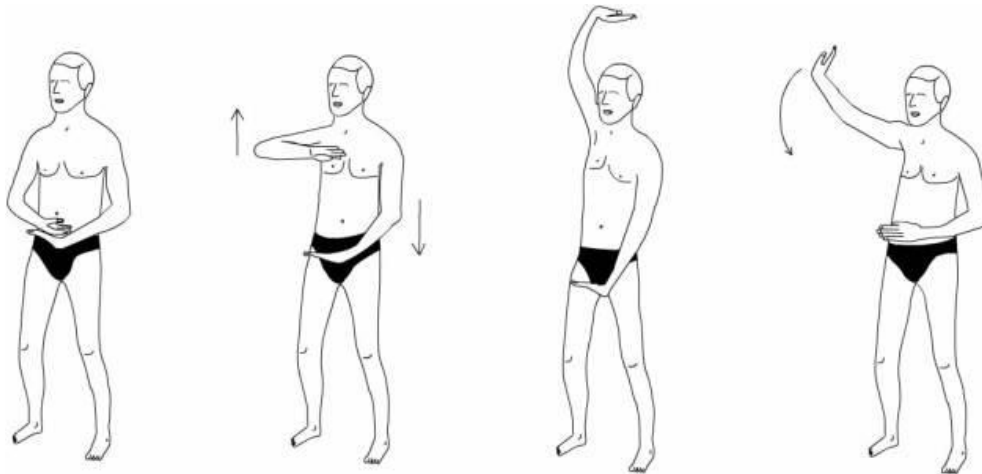
Tijdens de derde cyclus van bewegingen brengt u bij de inademing de handen vanuit de basisstand met een boog zijdelings omhoog totdat de handpalmen boven uw hoofd tegen elkaar aankomen. Tijdens de uitademing brengt u de handen, terwijl handpalmen tegen elkaar aanblijven, in de middellijn weer naar beneden terug naar uitgangspositie.

Oefening 4



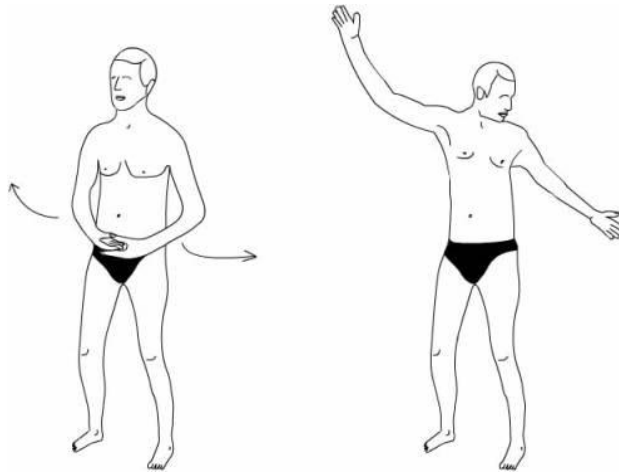
In de vierde cyclus bewegingen brengt u de handen vanuit de basisstand tijdens inademing omhoog tot borsthoogte en op borst hoogte gekomen drukt u de handen met de palmen naar buiten gericht tegen een denkbeeldige wand, helemaal tot uw armen uitgestrekt zijn. De handen maken een hoek van ongeveer 90 graden met de onderarmen. Tijdens het uitademen ontspant u de handen, beweegt u de armen in een boog naar beneden, waarna deze weer terugkomen in de basisstand.

Oefening 5



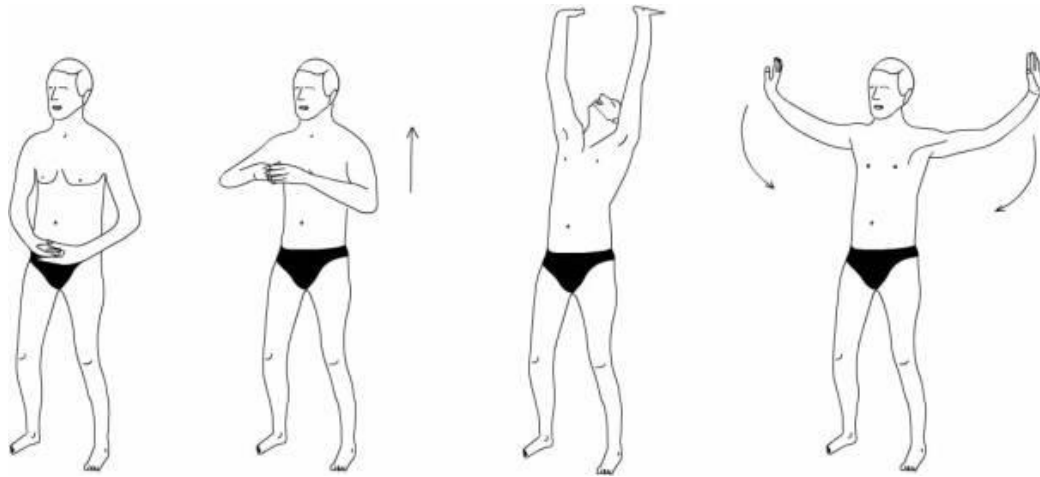
De vijfde cyclus bewegingen begint weer met de handen op elkaar, maar nu met de linker handpalm naar beneden gericht (linkerhandpalm naar de aarde gericht) en de rechter handpalm omhoog gericht. Tijdens de inademing draait de rechterhand voor het hart en wordt naar boven gestrekt, terwijl de linker arm naar beneden wordt gestrekt. Hemel en aarde worden van elkaar gescheiden. Vervolgens brengt u tijdens de uitademing de rechter arm weer naar beneden, als een molenwiek en sluit aan op de linkerhand. De linkerhand wordt naar de buik gebracht en omgedraaid, zodat de handpalm naar boven wijst. Bij volledige uitademing is het eerste gedeelte van de oefening voltooid, alleen rust nu de linkerhand boven de rechterhand. Bij de volgende inademing gaat nu de rechterhand omlaag en de linkerhand omhoog, waarna bij de uitademing de hele cyclus is voltooid.

Oefening 6



De zesde cyclus van bewegingen is als volgt: u brengt eerst tegelijkertijd de linkerarm schuin naar beneden en de rechter arm schuin omhoog terwijl u kijkt naar de hand die zich links achter u bevindt. In de positie aan het einde van de inademing bevinden beide armen zich in een diagonaal. De armen worden net niet geheel gestrekt. Tijdens de uitademing brengt u de handen weer terug in de uitgangspositie. Vervolgens doet u hetzelfde in spiegelbeeld de andere kant uit, waarbij de linkerarm omhoog gaat en rechterarm omlaag.

Oefening 7



Vanuit de basisstand worden bij de inademing de handen naar boven gebracht, draaien ze voor het hart, worden de armen boven het hoofd uitgestrekt en wordt er een lichte holle rug gemaakt. Bij de uitademing gaan de handen weer in een cirkelbeweging aan de zijkant omlaag, om weer in de basisstand uit te komen.