















	<p>Werking en effecten</p> <p>Deze set heeft alle voordelen van set 1. En verder: het opent de meridianen van de benen * Verbetert balans en evenwicht * Betere lichaamscoördinatie * Meer uithoudingsvermogen.</p> <p>Door de wiegende bewegingen en de zachte stretching worden alle organen zachtjes gemasseerd. Je stimuleert de qi-meridianen en de belangrijkste accupunctuurpunten. De oefeningen hebben een positief effect op de bloedsomloop, de spijsvertering, de borstkas, de ademhaling, hart en longen. Ze verbeteren de lichaamscoördinatie, het vergroten van het uithoudingsvermogen en het verdiepen van de meditatie-ervaring. Deze oefeningen verlagen ook stress en spanningen in je lichaam.</p>	
	<p>Beweging en aanwijzing</p> <p>Herhaal alle bewegingen 6 - 8 keer. Of naar beide kanten elk 3-4 keer. Het aantal keren is afhankelijk hoe geoefend je bent. Hoe meer oefening, hoe vaker de herhaling.</p> <p>Adem alle uitgaande bewegingen 'uit' en alle ingaande bewegingen 'in', tenzij anders vermeldt.</p> <p>Na afloop van de beweging ga je weer terug naar de basisstand, om van daaruit de nieuwe beweging te beginnen.</p>	
<p>1</p>	<p>Reguleren van de qi</p> <p>Begin in basisstand.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Adem langzaam in en strek je handen uit voor je heupen, handpalmen naar beneden gericht - Hef je armen naar voren met de handpalmen eerst naar beneden gericht, dan naar voren gericht en dan naar boven als de handen boven je hoofd zijn, strek de knieën - Op een uitademing: draai je handpalmen (boven je hoofd) naar buiten. Buig je knieën, niet verder dan de tenen. En beweeg je handen naar buiten met de handpalmen naar buiten gericht, tot aan beneden ze weer voor de heupen zijn. <p>Herhaal 6-8 keer</p>	
<p>2</p>	<p>Beweeg de qi langs de kleine kosmische baan</p> <ul style="list-style-type: none"> - Druk de handpalmen lichtjes tegen elkaar met de vingertoppen naar beneden gericht, met de polsen net voor de onderste dantian - Tijdens het inademen strek je de knieën en hef je beide handen met de vingers draaiend naar boven voor je omhoog tot borsthoogte (zonnevlecht). <u>Opmerking:</u> Hef bij het omhooggaan van de handen je schouders niet op - Draai op deze positie de vingers naar boven. En ga je met deze beweging door tot aan bovenste dantian. <p>Tijdens het uitademen ontspan je de knieën en breng je de beide handen naar voren en dan in een boog naar beneden totdat de vingers naar beneden wijzen en de handpalmen elkaar losjes raken.</p> <p>Herhaal 6-8 keer</p>	
<p>3</p>	<p>Wind waait door de Wilgen</p> <p>Begin in basisstand.</p> <p>Stap 45° met linkerbeen links naar voren. Plaats alleen de hiel op de grond.</p> <p>Bij een inademing:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Breng je gewicht naar het rechterbeen; buig de rechterknie; Strek de linkerknie en been - Reik naar voren en omhoog met de rechterhand, handpalm naar boven gericht met gestrekte arm - Reik tegelijkertijd naar achteren en naar beneden met de linkerhand met de handpalm naar achteren gericht. <p>Bij een uitademing</p>	



<ul style="list-style-type: none"> - Breng je gewicht naar linkerbeen (volledig geard, beide voeten plat op de grond); buig de linkerknie; Strek de rechterknie - Reik tegelijkertijd naar voren en omhoog met de linkerhand, handpalm naar boven gericht - Breng tegelijkertijd de rechterhand naar beneden en achteren met de handpalm naar achteren gericht. <p>Stap achteruit met het linkerbeen naar de oorspronkelijke positie, met de handen langs de zijkanten van het lichaam. Stap 45° met rechterbeen rechts naar voren. Plaats alleen de hiel op de grond.</p> <p>Bij een inademing:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Verplaats gewicht naar het linkerbeen; buig de linkerknie; en strek de rechterknie - Reik tegelijkertijd met de linkerhand naar voren en omhoog, handpalm naar boven gericht - Reik tegelijkertijd met de rechterhand naar beneden en naar achteren met de handpalm naar achteren gericht. <p>Bij een uitademing</p> <ul style="list-style-type: none"> - Breng gewicht naar het rechterbeen (volledig geard, beide voeten plat op de grond) en buig de rechterknie en strek de linkerknie - Reik tegelijkertijd de rechterhand, met de handpalm naar boven gericht naar voren en omhoog - Breng tegelijkertijd de linkerhand naar beneden en achteren met de handpalm naar achteren gericht. <p>Voer de bewegingen naar beide kanten om en om in totaal 3-4 x uit en ga dan terug naar de basisstand.</p>	
<p>4 Naalden zoeken in de zee</p> <p>Begin in basisstand.</p> <p>Terwijl je inademt:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Stap met het linkerbeen naar voren; de hiel mag de grond niet raken; Raak alleen aan met de bal van de voet en tenen. - Breng het gewicht naar het rechterbeen; buig de rechterknie; Strek de linkerknie <p>Terwijl je uitademt:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Beweeg beide handen evenwijdig en naar beneden langs je lichaam; dan langs de voorste dij en de voorste kuit, met de vingers naar beneden wijzend. Opmerking: Terwijl jouw handen langs jouw voorste been naar beneden bewegen, buig je naar voren, soepel en gelijkmatig in het ruggengraatgebied en de heupen. - Wanneer je uitademt en je handen naar beneden beweegt, visualiseer dan dat alle slechte qi in je lichaam naar beneden beweegt en diep in de grond uitkomt via de voorste voet. <p>Keer terug naar de oorspronkelijke positie: handen halverwege de borst, handpalmen naar elkaar gericht, vingers naar voren en iets omhoog, voeten naast elkaar ongeveer op heupbreedte uit elkaar. En maak dezelfde beweging naar rechts.</p> <p>Voer de bewegingen naar beide kanten om en om in totaal 3-4 x uit en ga dan terug naar de basisstand.</p>	
<p>5 Visser die het net uitwerpt</p>	



<p>Begin in basisstand. Terwijl je uitademt:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Draai heup naar links - Draai beide handpalmen naar links gericht - Zwaai beide handen naar links <p>Opmerking: De naar buitengaande (hier linker) arm moet iets hoger worden geplaatst dan de andere (hier rechter-) arm. De linkerhand moet op schouderhoogte eindigen; De rechterhand moet halverwege de borst eindigen.</p> <p>Terwijl je inademt:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Draai beide handpalmen naar rechts gericht - Draai heup naar het midden. <p>En vanaf ongeveer het midden weer met uitademing</p> <ul style="list-style-type: none"> - Draai heup naar rechts. Zwaai beide handen naar rechts. <p>Opmerking: De rechterarm is nu iets hoger geplaatst dan de linkerarm. De rechterhand moet op schouderhoogte eindigen; De linkerhand moet halverwege de borst eindigen.</p> <p>Voer de bewegingen naar beide kanten om en om in totaal 3-4 x uit en ga dan terug naar de basisstand.</p>	
<p>6 Onsterfelijke wijst de weg Begin in basisstand. Met een inademing:</p> <ul style="list-style-type: none"> - draai je met beide armen met de klok mee om twee cirkels te tekenen totdat de wijzers 3 uur bereiken (in feite start op 6:00, dan 3:00, 12:00, 9:00). <p>Bij uitademing:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Maak je zwaardvingers aan beide handen; de wijs- en middelvinger zijn recht. De ring en pink krommen naar binnen en de duim wordt er licht op geplaatst - Beweeg horizontaal naar links. Buig de linker knie (lichtjes). Stap diagonaal naar achteren en naar links (over en achter het linkerbeen) met de rechtervoet. Raak de grond alleen met de bal van de voet en tenen - Tijdens de horizontale beweging en het stappen, breng je de zwaardvingers horizontaal, direct naar links(achter). <p>Stap terug naar de basisstand Voer de bewegingen naar beide kanten om en om in totaal 3-4 x uit en ga dan terug naar de basisstand.</p>	
<p>7 Jongen schopt met de benen Begin in basisstand. Tijdens inademing</p> <ul style="list-style-type: none"> - Verplaats je gewicht naar je rechterbeen en strek het - Til je linker knie op zodat deze knie 90° buigt. De kuit en voet hangen naar beneden. <p>Tijdens uitademing:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Duw en schop je linkerhiel langzaam naar voren en naar beneden, naar de vloer, alsof je gemakkelijk met de hiel de grond raakt. Buig tegelijkertijd je rechterknie, enkel en voet om je evenwicht te bewaren, maar zorg ervoor dat de linkerhiel bijna, maar niet helemaal, de vloer raakt terwijl de trap zich uitbreidt. - Adem weer in en breng het linkerbeen terug naar zijn 	

	<p>oorspronkelijke positie. Adem uit terwijl je terugkeert naar de oorspronkelijke evenwichtspositie.</p> <p>Voer de bewegingen naar beide kanten om en om in totaal 3-4 x uit en ga dan terug naar de basisstand.</p>	
8	<p>Heilige kraanvogel aanbidt de maan</p> <p>Begin in basisstand. De handen moeten voor de onderste Dantian zijn met de vingers naar elkaar gericht en de handpalmen naar boven.</p> <p>Terwijl je inademt</p> <ul style="list-style-type: none"> - Beweeg je beide armen uit elkaar, langs de zijkanten van je lichaam, omhoog tot boven het hoofd. Wanneer de handen zich op hoogte van bovenste dantian bevinden, breng je de handpalmen lichtjes naar elkaar toe, vingers naar boven - Plaats wanneer de handen elkaar bijna raken tegelijkertijd het rechterbeen diagonaal achteren je linkerbeen, waarbij alleen de bal van de rechtervoet en de tenen de grond raken. Vergelijkbaar bij <i>Onsterfelijke wijst de weg</i>. <p>Aansluitend bij uitademing</p> <ul style="list-style-type: none"> - Druk je handpalmen boven je hoofd tegen elkaar en beweeg beide handen naar beneden tot zonnevlechthoogte (midden borst). De ellebogen moeten naar beneden wijzen, niet uit elkaar - Tegelijk met deze beweging van de handen buig je de voorste (li-)knie tot ongeveer meer dan 90° en hurk je (een beetje) naar beneden. Buig de achterste knie zoals nodig om het evenwicht te bewaren. Hurk niet tot op de grond - Strek de knieën en kom terug naar de beginpositie <p>Voer de bewegingen naar beide kanten om en om in totaal 3-4 x uit en ga dan terug naar de basisstand.</p>	
9	<p>Gouden (gele) draak duwt de klauwen naar voren</p> <p>Begin in basisstand. De handen maak je tot halfgesloten vuisten voor de dijen.</p> <p>Terwijl je inademt:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Breng beide vuisten omhoog langs de voorkant van het lichaam tot ter hoogte van de zonnevlecht (midden van de borst). Strek tegelijkertijd beide knieën. <p>Bij een uitademing</p> <ul style="list-style-type: none"> - Duw je beide handpalmen, met de vingers open en naar voren uitgestrekt, voor de borst en dan naar beneden, alsof je met klauwen krabt. Buig tegelijkertijd beide knieën. <p>Herhaal 6-8 keer.</p>	
10	<p>Open de boog (om de adelaar te schieten)</p> <p>Begin met basisstand.</p> <p>Terwijl je inademt</p> <ul style="list-style-type: none"> - strek je beide knieën en breng je beide handen omhoog, voor de onderste dantian met de handpalmen nog steeds naar elkaar toe, tot ongeveer voorhoofdshoogte - Breng je gewicht naar het rechterbeen en buig de rechterknie lichtjes en draai het hoofd naar links. <p>Bij een uitademing</p> <ul style="list-style-type: none"> - Draai je beide handen met de handpalmen naar voren en dan naar boven waarbij, in deze positie, de rechterhand boven het 	

	<p>hoofd is met de handpalm naar boven gericht</p> <ul style="list-style-type: none"> - Draai en strek de linkerarm uit naar de linkerkant met de handpalm naar links en diagonaal omhoog. De hand moet net boven schouderhoogte eindigen. <p>Verplaats je gewicht terug naar het midden naar de basisstand. Bij een inademing start je de beweging naar de andere kant. Voer de bewegingen naar beide kanten om en om in totaal 3-4 x uit en ga dan terug naar de basisstand.</p>	
<p>11</p>	<p>Tweelingendraak verschijnt uit de zee</p> <p>Begin in de basisstand.</p> <p>Bij een inademing</p> <ul style="list-style-type: none"> - Breng je beide middelvingers naar de duimen - Strek je beide knieën en zwaai beide handen naar voren en omhoog totdat ze zich boven je hoofd bevinden met de handpalmen naar buiten gericht. Verplaats tegelijkertijd het lichaam en het hoofd iets naar achteren. <p>Bij een uitademing</p> <ul style="list-style-type: none"> - Stap je met het linkerbeen schuin naar voren - En breng jij je bovenlichaamsgewicht naar voren. Buig de linker knie lichtjes en strek de rechter knie. Beweeg tegelijkertijd beide armen naar beneden en naar achteren, onder en achter de heupen. De wijsvinger van elke hand moet naar beneden wijzen, met de handpalmen naar achteren. <p>Voer de beweging in totaal 4 x uit.</p> <p>Ga dan terug naar de basisstand en voer de beweging ook 4 x naar rechts uit.</p>	
<p>12</p>	<p>De wilde blauwe oceaan oversteken, golvende golven</p> <p>Begin met basisstand. Plaats beide handen op zonnevlecht (midden borst) met de handpalmen naar beneden gericht.</p> <p>Bij en inademing</p> <ul style="list-style-type: none"> - Draai je rechtervoet in de 45° positie naar links - Draai vervolgens de linkervoet, met alleen de linkerhiel 90° op de grond, naar links - Draai het bovenlichaam 90° naar links en verplaats je gewicht voor 90 % naar het rechterbeen terwijl je de rechter knie buigt - Buig tegelijkertijd beide ellebogen en breng beide handen naar de borst met de vingers naar boven en de handpalmen naar buiten. <p>Met een uitademing</p> <ul style="list-style-type: none"> - Duw met beide handpalmen en verplaats je gewicht naar voren op het linkerbeen terwijl je linkervoet volledig op de grond komt te staan. Terwijl het gewicht naar voren verschuift, til je de rechterhiel op. Duw tegelijkertijd met het verplaatsen van het gewicht beide handen naar voren. Houd je bovenlichaam in verticale stand. <p>Bij een inademing</p> <ul style="list-style-type: none"> - Beweeg je handpalmen naar beneden. Breng beide handen terug naar de borstkas, beweeg ze eerst iets omhoog en dan iets terug naar beneden, alsof je ze intrekt over een onbeweeglijk voorwerp of alsof ze op een golf drijven. 	

	<ul style="list-style-type: none"> - Plaats je linkervoet, met alleen je linkerhiel op de grond, 45° naar rechts. - Draai vervolgens de rechtervoet, met alleen de rechterhiel op de grond, naar rechts. - Draai het bovenlichaam 90° naar rechts en verplaats je gewicht naar het linkerbeen terwijl je de linker knie buigt. - Vervolg de beweging zoals je net naar links deed <p>Voer de bewegingen naar beide kanten om en om in totaal 3-4 x uit en ga dan terug naar de basisstand. Eindig in de basisstand.</p>	
<p>13</p>	<p>Leeuwenwelp speelt mset de bal</p> <p>Begin in basisstand. Plaats de rechterhand ongeveer de zonnevlecht (midden borst) hoog met de handpalm naar beneden gericht. Plaats de linkerhand voor de onderste dantian met de handpalm naar boven gericht.</p> <p>Bij een inademing</p> <ul style="list-style-type: none"> - Draai rechtervoet 45° naar links - Verplaats tegelijkertijd je gewicht naar het rechterbeen, knie licht gebogen - Verplaats de linkervoet 90° naar links, terwijl alleen de tenen de grond raken - Draai je lichaam naar links. <p>Bij een uitademing</p> <ul style="list-style-type: none"> - Til de linker knie op en stap naar voren en naar links en plaats de voet van hiel naar teen plat op de grond. Ga verder naar voren om je gewicht naar het linkerbeen te verplaatsen - Beweeg gelijk met deze laatste stap de linkerhand omhoog naar de bovenste dantian en draai de handpalm van naar boven naar buiten gericht. Duw met de rechterhand naar voren vanaf de zonnevlecht (het midden van de borst). <p>Verplaats je gewicht terug naar het midden. Plaats de linkerhand ongeveer de zonnevlecht (midden borst) hoog met de handpalm naar beneden gericht. Plaats de rechterhand voor de onderste dantian met de handpalm naar boven gericht.</p> <p>Voer de bewegingen naar beide kanten om en om in totaal 3-4 x uit en ga dan terug naar de basisstand.</p>	
<p>14</p>	<p>De maan omarmen bij de lage dantian</p> <p>Begin in basisstand</p> <p>Adem in en bij een uitademing</p> <ul style="list-style-type: none"> - Draai het lichaam naar links - Streck de knieën - Reik tegelijkertijd naar links omhoog uit alsof je de maan omhelst, maar hou je armen wijdt open - Hou je voeten plat op de grond. <p>Bij een inademing</p> <ul style="list-style-type: none"> - Draai je je lichaam naar voren toe, waarbij de beide handen naar beneden voor de onderste dantian komen en de handpalmen wijzen nu meer naar elkaar toe, alsof ze de maan vasthouden. - As je je lichaam draait en je handen naar beneden zwaait, buig je beide knieën tot hooguit 90°. 	

	<p>Laat de inademing overgaan naar een uitademing en herhaal de beweging naar rechts.</p> <p>Voer de bewegingen naar beide kanten om en om in totaal 3-4 x uit en ga dan terug naar de basisstand.</p>	
15	<p>Feniks spreidt zijn vleugels</p> <p>Begin in bassistand.</p> <p>Adem in en bij een uitademing</p> <ul style="list-style-type: none"> - Draai je lichaam naar links en iets omhoog. Zwaai tegelijkertijd beide armen weg van het lichaam en omhoog naar hoofdhoogte, met de handpalmen naar beneden gericht, en verplaats je gewicht naar je linkerbeen - Vervolg naar links totdat de rechterhiel wordt opgetild. <p>Bij een inademing</p> <ul style="list-style-type: none"> - Beweeg je je lichaam weer naar achteren en naar voren gericht, laat de armen naar beneden zwaaien en kom terug in de bassistand. <p>Met een inademing start je de beweging naar rechts.</p> <p>Voer de bewegingen naar beide kanten om en om in totaal 3-4 x uit en ga dan terug naar de basisstand.</p>	
16	<p>Op de oren van de tegenstander slaan</p> <p>Begin in de basisstand</p> <p>Bij een inademing</p> <ul style="list-style-type: none"> - Plaats je de handen langs de heupen, met de handpalmen naar boven en de ellebogen naar achteren. Vorm twee licht gebalde vuisten. - Buig je knieën en breng je gewicht voor 80 % op je rechter been. <p>Bij een uitademing</p> <ul style="list-style-type: none"> - Stap je met linkerbeen 45° links naar voren naar boogstand. Beweeg je bovenlichaam naar voren totdat je rechterbeen gestrekt is en je gewicht voor 80 % op je linkerbeen rust. Het linkerbeen is licht gebogen. - Tegelijkertijd zwaai je langzaam beide vuisten naar buiten, rond en omhoog in een parabolische beweging om je uitgestrekte vuisten voor je hoofd te plaatsen, met de achterkant van je vuisten naar elkaar toe, alsof je met de zijkanten van je vuisten op de oren van de tegenstander slaat. <p>Bij een inademing breng je jezelf weer naar de uitgangspositie en maak je dezelfde beweging naar rechts.</p> <p>Voer de bewegingen naar beide kanten om en om in totaal 3-4 x uit en ga dan terug naar de basisstand.</p>	
17	<p>Circuleren van de qi voor de lage dantian</p> <ul style="list-style-type: none"> - Begin in de basisstand. Plaats beide handen voor je onderste dantian en met de handpalmen naar beneden gericht. - Beweeg beide handen in een cirkelvormige beweging tegen de klok in. Beweeg je onderste dantian (en heupen) iets in dezelfde richting als je handen. <p>Voer de beweging 3-4 x uit en verander dan van richting, ook 3-4</p>	

<p>x.</p> <p>Ademhaling: Adem uit wanneer je de handen wegduwt van de lagere dantian en in wanneer je de handen naar de lagere dantian toe beweegt.</p>	
<p>18</p> <p>Het verzamelen van de Qi</p> <p>Begin in de basisstand.</p> <p>Bij een inademing</p> <ul style="list-style-type: none"> - Draai beide handpalmen af van je dijen. - Beweeg beide handen/armen in een boog weg van je lichaam en dan omhoog boven je hoofd. Boven je hoofd zijn de handpalmen naar elkaar toe gericht. - Tegelijkertijd met de armzwaai strek je de beide knieën. <p>Bij een uitademing</p> <ul style="list-style-type: none"> - Draai je hand(en) boven je hoofd met de handpalmen naar beneden. De vingers van beide handen wijzen naar de vingers van de andere hand. - Beweeg de handen naar beneden naar de onderste Dantian en buig tegelijkertijd beide knieën. <p>Herhaal 4 tot 8 keer</p>	
<p>19</p> <p>Eindig in de shou gong stand.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ga staan met de voeten op schouderbreedte uit elkaar - Palmen van de handen (met acupunt Lao-gong) zijn gedraaid naar de onderste Dantian, hou de handen net voor de Dantian of leg ze erop - Ontspan het hele lichaam. - Iets intrekken in de kin - Buig beide knieën - Maak de geest leeg - Voel de hoe de adem de onderbuik beweegt. - Voel hoe de Qi via de handpalmen en de meridianen in de buik het lichaam ingaan <p>Blijf minimaal 1 minuut in deze houding (hoe langer hoe beter).</p>	