

	Beweging en aanwijzing	Werking en effecten De hele serie: ontspannend, verwarmend, coördinatie en zeer geschikt voor middelste en bovenste Dantien, met name voor functies van long, hart en gerelateerde organen. <i>Bij vier-seizoenen Qi-Gong vooral geschikt voor herfst en winter.</i>
1	De armen opheffen Richt de aandacht op de Dantian; visualiseer bij het opheffen van de armen dat de Qi door de Du Mai (over de ruggenwervel) omhoog stroomt. Bij het laten zakken van de armen is de aandacht in de handpalmen (Lao Gong).	Versterkt de hersenfuncties * verlicht fysieke en mentale stress, goed voor de gewrichten (vermindert spierspanning en versterkt toevoer van bloed (Xue) en energie (Qi) * gunstig voor hart- en bloedvaten (positieve invloed op de bloeddruk) * verbetert hoge bloeddruk, onregelmatige hartslag en zwakke knieën.
2	De borstkas openen De inademing is diep, lang en traag en de borstkas wordt zo groot mogelijk zonder daarbij kracht te gebruiken. Visualiseer dat je een ballon in je handen hebt die steeds groter wordt; bij de uitademing duw je de lucht uit deze ballon. Houd de aandacht in de handpalmen (Lao Gong).	Versterkt de long- en hart-Qi * neurasthenie (zenuwzwakte) * depressie * angst * slecht geheugen * verlies van concentratie * slapeloosheid * helder denken (toevoer van bloed naar hoofd) * bewustzijn neemt toe * geeft vreugde * vertrouwen * algemene waakzaamheid * vermindert astmatische problemen, bronchitis, nervositeit en versterkt het hart * opent de polsplooi voor hart- en longmeridiaan.
3	Een regenboog schilderen Visualiseer dat je vingers grote verfkwasten zijn waarmee je de regenboog schildert. Als je handen boven je hoofd zijn, voel dan hoe de handen en de kruin zich met energie vullen. Houd de schouders ontspannen.	Stimuleert de peristaltiek in de darmen * verlicht maagklachten * dringt vetlagen rond het middel terug * stimuleert bloedtoevoer naar organen * verbetert circulatie van bloed en lymfevocht * vermindert schouderspanning * vermindert vermoeidheid in spieren, lende- en schouderblessures, hoofdpijn, schouderartritis * goed bij rugklachten, vermindert vet aan de zijkant van het lichaam * rekt galblaasmeridiaan * doorstroming meridianen voor hart en longen * doorstroming Qi naar en van het hoofd.
4	De wolken scheiden Visualiseer dat je de wolken scheidt. Aandacht is in de handpalmen (Lao Gong). Hakken blijven op de grond.	Verbetert de ademhaling * stimuleert de nieren * vergroot beweeglijkheid schoudergewricht * vergroot mentale visie * verbetert algemene mentale functies * schouder- en elleboogproblemen * onregelmatige hartslag * verkrampte ademhaling * versterkt de onderrug, de benen en het middel * hart- en longmeridianen.
5	De armen draaien, paardrijhouding Als de handen elkaar passeren is de aandacht in de handpalmen. Haal de Qi met de achterste hand naar je toe en breng deze naar voren. Voer de bewegingen uit vanuit het midden. Draai de handen vanuit de polsen bij gestrekte armen van boven naar beneden en weer terug bij het naar elkaar toebrengen van de handen.	Verbetert de longcapaciteit * preventief tegen verkoudheid, astma, bronchitis * stimuleert spijsvertering * maakt ruggengraat los * bevorderlijk voor gewrichten van knieën, schouders, elleboog en nek * schouder-, arm- en polsproblemen, RSI, koude handen * lever-, hart- en longmeridianen bij draaien van handen en openen en sluiten van oksels en elleboogplooi * doorstroming Qi naar en van het hoofd.
6	Roeien op het meer De aandacht is de gehele tijd in de handpalmen (Lao Gong); zorg dat je hoofd en ruggengraat recht blijven.	Versterkt lange rechte buikspieren * masseert het spijsverteringsgestel en de organen * versterkt werking milt, pancreas, maag * vermindert indigestie en chronische ontsteking maagslijmvlies, maag – en darmproblemen * goed voor heup- en schouderpijnen, spijsvertering * stimuleert de levendigheid * dikke- en dunne darmfunctie, meridianen van long, hart en gerelateerde organen

7	Bal voorlangs gooien Beweeg vanuit de onderste Dantian (3 vingers onder de navel) en heb de aandacht in de handpalmen (Lao Gong).	Bevordert concentratie * stressreductie in m.n. schouders en lendenen * coördinatie tussen hand en ogen * vermindert slapeloosheid en nervositeit, geeft innerlijke rust en helpt het herstel na vermoeidheid * meridiaan van long, hart gerelateerde organen
8	Staren naar de maan Kijk tussen je handen alsof de maan tussen je handen is.	Schouder-, middel- en nekproblemen * artritis van de schouder * zwakke baarmoederhalsspieren * zwakke rugspieren * stimuleert bloedsomloop en spijsvertering * maakt het middel en de heupen slanker * versterkt het middel * doorstroming Qi naar en van het hoofd * concentratie en focus * oogspieren
9	Middel draaien, duwen met de palm Duw op de uitademing je hand weg en stel je daarbij voor dat je iets zwaars wegduwt met de energie uit de handpalmen (Lao Gong).	Ondersteuning van milt en maag * coördinatie * spierspanning rond middel * verbinding lendenwervels en heiligbeen * vermindert druk op bloedvaten in hersenen * verlicht pijn in de rug of knieën * versterkt de milt en maag, voedt Dantian.
10	Wolkenhanden in paardrijhouding Visualiseer dat de handen door de wolken gaan. Concentreer je daarbij zowel op de handpalmen (Lao Gong), kruin (Yin Tang) als Dantian (onder de navel), zodat er een driehoek van energie ontstaat.	Lendenspieren * bloedtoevoer organen * stimuleert de spijsvertering * verlicht gewrichtsontsteking in schouder * bij nervositeit, ontstekingen, spijsverteringsklachten.
11	Zee scheppen. Kijk naar de horizon Visualiseer dat je water uit de zee schept. Als de handen omhooggaan, valt het water als regen tussen de handen door. Als de handen boven het hoofd zijn, kijk dan naar de horizon. Concentreer je op het scheppen en stijgen van de Qi als het lichaam naar voren beweegt en het dalen van de Qi naar de Dantian als het lichaam naar achteren gaat en de armen zakken. Voeten blijven plat op de grond.	Idem als Gong 10 waarbij Gong 11 Gong 10 versterkt * inwendige massage * groter geestelijk evenwicht * maagkwalen * pijn in de rug of benen, vermindert maagvet * versterkt de maag- en darmfunctie.
12	Tegen de golven duwen Visualiseer de golvende bewegingen bij het naar voren en naar achteren gaan. De aandacht is in de handpalmen (Lao Gong). Voeten blijven plat op de grond.	Stimuleert coördinatie tussen benen en middel * laat Qi, Xue (bloed) en lymfe vrij stromen * ontspannend * spiercoördinatie * vermindert stress * bij leverontsteking, hoge bloeddruk, borst- en adempijn.
13	Vliegende duif spreidt vleugels Aandacht is de gehele oefening in de handpalmen (Lao Gong). Voeten bewegen mee van hak op teen.	Vergroot ademhalingscapaciteit (bronchitis, emfyseem) * brengt ontspanning bij angst en agressieve gevoelens * gunstig voor bloedvaten * stimuleert Qi en bloedtoevoer naar het hart en de hersenen * aderverkalking in hersenen * belemmerde bloedtoevoer naar kransslagader * leverontsteking * spanning in de borststreek, versterkt de longen en de ademfunctie.
14	Duw met de vuisten Kijk vlammen. Concentreer je op je handpalmen (Lao Gong) en Dantian (onder de navel). Visualiseer dat je vuist zich met Qi (niet kracht) voedt vanuit de voeten.	Geeft algehele kracht * bij algemene zwakheid, permanente vermoeidheid, concentratiestoornis, geringe wilskracht * versterkt hartvatenstelsel * maakt ademhaling krachtiger * stimuleert bloedtoevoer naar inwendige organen en spijsverteringsstelsel * bevordert gevoel van vitaliteit, vermogen en kracht * ademhalingsklachten, verbetert de algemene conditie * voedt onderste Dantien.
15	De vliegende wilde gans	Geeft vitaliteit * voedt de wilskracht (Zhi) en zet deze om in emotionele- of geestelijke energie (Shen) * verhelpt

	Concentreer je op de handpalmen en kijk naar voren. Visualiseer een grote vogel die door de lucht vliegt.	hoofdpijn, stress en depressie * long- en hartmeridiaan en die van gerelateerde organen.
16	Draaien vliegwiel via boven LI & RE Concentreer je op de handpalmen (Lao Gong).	Bloed- , lymfe- en Qi-doorstroming * lage bloeddruk (langzaam uitvoeren!) * stijfte in rug en schouders * verstevigt rugspieren * herstel bij aandoeningen van nekwervels en lendenwervels * vermindert vet aan de flanken * long- en hartmeridiaan en die van gerelateerde organen.
17	Stappen en een bal stuiten Concentreer je op de handpalm van de opgeheven hand.	Geeft kracht en vitaliteit * betere coördinatie * brengt geestelijke functies in evenwicht * versterkt beenspieren * neemt stress in kuit en enkels weg * aandoeningen in bloedvaten van de hersenen * stress * gewrichtsontstekingen * versterkt de rug en benen * elleboog- en schouderklachten * herstel na oververmoeidheid, ontspant armen en benen * long- en hartmeridiaan en die van gerelateerde organen.
18	De Qi dichtbij balanceren Visualiseer dat je de energie van de aarde opschept en in je lichaam laat vloeien als de armen zakken. Laat de energie langs de Ren Mai (voorzijde lichaam) naar de Dantian gaan.	Geeft rust bij stress, emotionele onevenwichtigheid * hoge bloeddruk, maag-, darm- en hartklachten * stabiliseert de Qi en de geest * brengt hart en adem tot rust.
19	Zen-stand	

Met dank aan Charlotte Akse voor de tekstregie.

