

Vier-Seizoenen-QI Gong; De lente: Lever en galblaas.

Naam / beweging	Aandacht / Functie /Werking
Regenboog schilderen	Shibashi (2 de beweging) Masseert lever, maag en milt.
Roeien op het meer	Shibashi (6 de beweging) Masseert lever, maag en milt.
Middel draaien, duwen met de palm	Shibashi (9 de beweging) Masseert lever, maag en milt.
Tegen de golven duwen	Shibashi (12de beweging) Versterkt de vrije doorstroom van Qi.
Handen opheffen	8-brokaten (3de beweging) Masseert lever, maag en milt.
De uil kijkt om	8-brokaten (4de beweging) Masseert lever, maag en milt.
Yi Jin Jing (Muscle Tendon Change Classic Qi Gong) ook wel Bodhidharma-Qigong genoemd	
	<u>Functie van de hele serie:</u> Ondersteunt de functie van de Lever. Goed voor de spieren, spierkapsels en pezen, ze worden sterker en veerkrachtiger. De circulatie van Qi en bloed wordt gestimuleerd, wat genezing en herstel ondersteunt. De flexibiliteit en mobiliteit wordt vergroot. Aandacht voor volgen van de bewegingen of kijken in de verte met een heldere blik. Train de ogen. In de lente is er aandacht voor doelgerichte, standvastige en meegaande expansie.
Opening	Opening met de handpalmen tegen elkaar. Ellebogen naar buiten. Draai je vingertoppen richting je keel. Sta 30 sec. Voeten met de hakken tegen elkaar en de tenen 45° naar buiten. (uitdaging: (iets) op je tenen en zak daarna neer op je hakken) Laat vervolgen de handen zakken met de handpalmen naar beneden, de vingers naar elkaar toe, totdat de handen helemaal beneden zijn met de handpalmen naar beneden gekeerd en maak de omgekeerde beweging naar boven.
1. Aanbid de stok, eerste positie; Sta al een boom	30 sec. Eén minuut, staande meditatie Ga naar basisstand, waarbij je de armen voor je houdt alsof je een boom omarmd. Het is een rustige, evenwichtige houding die de nadruk legt op aarding, focus en gecontroleerde ademhaling. <u>Functie:</u> Helpt het zenuwstelsel, verbetert de bloedcirculatie en vermindert vermoeidheid. Variatie: 3 maal de handen naar je toe bewegen.
2. Aanbid de stok, tweede positie. Omarm de zon	Breng je voeten met de hakken tegen elkaar en de tenen 45° naar buiten. Breng je armen zijwaarts gestrekt, handpalm ↑. Ogen schuin omhoog. Houdt deze stand 30 sec. (uitdaging: (iets) op je tenen en zak daarna neer op je hakken). <u>Functie:</u> Stimuleert de vrije doorstroom van Qi. Ondersteunt leverfunctie. Beweegt qi door de ledematen, verbetert qi door hart en longen, verbetert de algehele bloedsomloop. Goed voor de spieren van schouders en armen, verbetert de mobiliteit van het schoudergewricht.
3. Aanbid de stok, derde positie.	Ga naar de basisstand. Breng je armen zijwaarts naar een gesloten positie, met de handpalmen naar boven, boven je

<p>Ondersteun de hemel.</p>	<p>hoofd. De vingertoppen raken elkaar (net) niet. Je kijkt naar je handruggen met je hoofd recht omhoog. 30 sec. (uitdaging: (iets) op je tenen en zak daarna neer op je hakken) <u>Functie:</u> Helpt bij het reguleren van de drievoudige verwarming. Ook goed voor polsen, schoudergewrichten en de spieren van de armen. Massage Lever.</p>
<p>4. Pluk en verwissel de sterren</p>	<p>Draai naar li-kant en breng daarmee je li arm op de rug. De re-arm volgt. Veer terug, laat de li, arm op je rug en volg de re- met je blik en draai met je lichaam naar rechts, waarbij je de re-hand (op buikhoogte) voor je langs blijft volgen met de handpalm naar binnen. Re-achter aangekomen beweegt de re-hand naar boven en eindigt met de handpalm naar boven gericht boven je hoofd. Vingers zijn naar voren gericht. Je kijkt naar boven naar je handrug. Je lichaam staat zover mogelijk naar re-achter geveerd. Je veert met gestrekte arme naar voren; draait je hand om je pols in deze stand en draait je lichaam terug totdat je vingers recht naar voren of net als je romp 45° naar li- staan gericht. Je re-arm blijft naar boven gestrekt met je handpalm naar boven gericht (geknikte pols naar buiten). Dan veer je terug totdat je romp weer recht naar voren staat. Knik je handpalm naar binnen en dus naar beneden en breng je re-hand en -arm langzaam naar beneden. Pluk en verwissel ook een ster aan de re-kant. <u>Functie:</u> Goed voor de nieren, helpt bij nek- en schouder spanning of zwakte, verhoogt de kracht en tonus (spierspanning) van de rug. Massage Lever.</p>
<p>5. Trek en draai negen koeien aan de staart in het rond</p>	<p>Kruis de handen voor je gezicht, stap li. met een stap uit naar brede paard-rij-houding. Laat gelijktijdig je bovenarmen zakken en open je armen zijwaarts naar strekstand met de palmen naar boven. Draai gelijktijdig je romp naar li. Waarbij je re-arm achterwaarts gestrekt wordt en je li-arm in de li-richting. Je draait je hoofd ook naar li- en buigt door je li-knie, daarbij komt je re-been gestrekt 'naar achter' = rechts te staan. Je tenen van je li-oet staan nu 90° op li- en je tenen van je re-voet staan 45° op li-. Deze hele beweging start je met een in- en tijdens de strekking een uit-.</p> <p>Dan op een in- gaat je re-arm naar een gedraaide kromming naar voren en naar buiten en maak je een vuist die vervolgens achterwaarts gericht is met de knokkels naar boven. Je li-arm buigt zich ook en je trekt met de li hand, arm en romp jezelf naar achter, waarbij de gebogen arm achter je komt en je romp gedraaid staat. Je volgt met je blik de li-hand. Deze beweging ook op een in- en een uit-. Dan veer je ook <i>langzaam</i> weer terug op een in- en een uit- naar de gestrekte positie op li. Dan herhaal je deze beweging voor de tweede keer. Na de tweede keer teruggeveerd, veer je terug op een in- en een uit- naar de basisstand. Dan maak je dezelfde beweging twee keer naar re-.</p>

	<p><u>Functie:</u> Goed voor hart en longen, verhoogt de bloedcirculatie en verhoogt de spierspanning en kracht.</p>
<p>6. Klauwen strekken en vleugels spreiden</p>	<p>Hef je armen gestrekt voorwaarts op met de handpalmen naar voren en geklauwd achter je hoofd. Sla ze iets achter je oren en vorm klauwen met je vingers en 'sla' langzaam naar voren. Buig gelijktijdig je romp 90° naar voren, houd je benen gestrekt. Adem, uit. En strek je armen volledig. Kijk vooruit, klauwen staan vooruit. Houd dit 3 tellen vast, adem in en leg de palmen van beide handen op elkaar en kom op een uit- rechtstandig naar boven. Wanneer rechttop, in- en draai je je handen met een uit- met de palmen naar buiten een laat de armen beide langzaam zijwaarts gestrekt naar beneden komen.</p> <p><u>Functie:</u> Goed voor de longen, opent en versterkt de spieren in borst, rug en armen.</p>
<p>7. Negen geesten trekken de zwaarden</p>	<p>Draai op een in- naar li-. Leg je re-arm op de rug, beweeg je li-hand achterlangs tegen re- achter en zijkant van je hoofd, onder je oren en trek op een uit- je hoofd li-schuin naar beneden tot re-buitenkant dij en kijk re- achterwaarts omhoog. Je knieën staan nu gebogen. Kom op een in- omhoog tegengestelde beweging, zodat je romp naar li- is gedraaid en buig op een uit- achterover. Kom op een in- weer rechttop naar li- en draai je lichaam op een uit in deze houding naar re-. Kijk naar re-achter je. Maak deze bewegingen ook naar de andere kant. Bevrijd je armen en breng ze horizontaal zijwaarts omhoog. En laat ze weer zakken.</p> <p><u>Functie:</u> Goed voor nek, schouders, taille en rug – verbetert de beweeglijkheid van de gewrichten in deze gebieden.</p>
<p>8. In drie fasen stabiliseren. Drie borden vallen op de grond.</p>	<p>Ga in ruitersstand staan. Zet je beide armen in de positie alsof je twee borden presenteert. Je hebt de palmen naar boven gekeerd waarop de borden ruste. Op een uit beweeg je de armen naar binnen; 'de borden vallen op de grond'. En je zakt iets door je knieën. Op een inademing hou je de knieën in de verlaagde stand maar breng je de armen weer in 'presenteerstand'; beide handen zijwaarts omhoog. Bij de tweede beweging herhaal je de eerste beweging; dieper door de knieën en de 'borden vallen weer op de grond'. Daarna nog een derde keer.</p> <p><u>Functie:</u> Versterkt de benen, buik en rug.</p>
<p>9. Blauwgroene draak strekt zijn klauwen</p>	<p>Je gaat weer in (brede) ruitersstand staan en brengt je vuisten met de knokkels naar boven in je zij. Je ademt in en op een uit- beweeg je de li-vuist, naar rechts, diagonaal, iets schuin omhoog. Je li- voet gaat naar 45° re-gedraaid en je re-voet 90° naar re-. Je gaat naar gestrekt naar rechts met de handpalm naar beneden op hoofdhoogte. De stand van de voeten passen zich dus aan de gestrekte houding. Vanuit deze stand een in- en vervolgens een uit- en bij de volgende in- trek je je arm weer</p>

	<p>langzaam naar de startpositie met de vuist in de zij. Je volgt de beweging van de vuist naar de startpositie met je ogen. Je start deze laatste beweging met 'het vastpakken van de pols van de tegenstander'.</p> <p>Daarna met de rechter hand en arm dezelfde beweging, maar dan nu naar links.</p> <p><u>Functie:</u> Goed voor de lever. Verbetert de stemming (de woede neemt af) en komt ten goede aan polsen, handen, taille en benen.</p>
10. Hongerige tijger bespringt zijn prooi	<p>Je draait naar li, li-voet draait 90° re- voet naar op 45° naar li-. Je brengt je armen gekruist voor je hoofd en vervolgens duw je deze gekruist weer naar beneden, je leunt iets achterover en brengt je li-voet op de hak. De beide de armen beweeg je op een in- door onderlangs naar achteren langs beide zijden van je lichaam, met de handpalmen naar voren. Na maximaal naar achteren, beweeg je de armen achterlangs naar boven over je hoofd op een uit- naar voren en klauw je je handen, je zet je li-voet zo'n stap naar voren zodat je je klauwen met de rug gebogen makkelijk op de grond kan zetten. Op het laatste moment kan je je re- voet nog een stapje naar achteren zetten/schuiven.</p> <p>Adem in en kijk recht vooruit en beweeg je staart naar boven. Adem uit in deze stand en op volgende in- kom je weer recht overeind aar de basisstand. Daarna zelfde beweging naar re-.</p> <p><u>Functie:</u> Opent de <i>ren mai</i> aan de voorkant van het lichaam, die alle yin-meridianen door het lichaam ondersteunt. Versterkt en opent benen en rug.</p>
11. Hemelse trom	<p>Leg je beide handpalmen op je oren met de vingers van je hand op de onder-achterkant van je hoofd. Tik met beide wijsvingers op het zachte deel, net onder de schedelrand. Doe dat door je wijsvinger steeds van je middelvinger af te laten glijden. Middelvinger ligt nog net op het harde gedeelte van de schedelrand. Wijsvinger valt steeds op zachte deel onder schedelrand. Buig gelijktijdig rustig maximaal voorover, zodat je tussen je benen naar achteren kan kijken. Tik 15 tot 20 maal wanneer je naar beneden gaat en evenzoveel maal weer terug naar boven naar de uitgangspositie. Druk als laatste je handpalmen gedurende 5 tellen maximaal tegen je oren aan en laat de hand palmen dan in een 'plotselinge' beweging van de oren af; je 'plopt je oren open'.</p> <p><u>Functie:</u> Opent de <i>du mai</i> aan de achterkant van het lichaam, ondersteunt alle yang-meridianen door het hele lichaam. Helpt de wervelkolom en de algehele gezondheid van het lichaam te verbeteren. Mobiliseert de rug en benen, verfrist de hersenen, helpt vermoeidheid en kan het gehoor verbeteren.</p>
12. Zwaaien met de staart	<p>Breng je handen zijwaarts naar boven en breng je handpalmen tegen elkaar. Kijk naar boven. Buig op een uit- vanaf de heup</p>

	<p>rechtstandig naar beneden tot maximale stand naar je voeten. Richt je handen (tegen-elkaar) zoveel mogelijk naar voren. Adem in-. Draai naar li- gedurende 8 tellen op een uit-. En vervolgens op een in- van 4 tellen weer naar oren. Doe dit ook naar re-. Kom dan een omgekeerde beweging weer omhoog. <u>Functie:</u> Goed voor de <i>ren mai en du mai</i>. Komt de rug ten goede en verbetert de mobiliteit via de spieren en gewrichten van het lichaam.</p>
--	---

Yi Jin Jing is uniek omdat de bewegingen krachtig en intens zijn EN ook soepel en zacht. De intentie van de bewegingen richten de inspanning van spieren, die dan in een statische vastgehouden wordt, vaak na een uit- en gedurende een in- en weer een uit-. Om dan vervolgens op een volgende in- weer een oorspronkelijke positie in te nemen. In de 3 eerste drie statische houdingen van *Aanbid de stok* blijft de ademhaling rustig doorgaan. In alle houdingen en bewegingen is het belangrijk de ademhaling natuurlijk te laten verlopen. In sommige pauzes wordt de spanning vastgehouden terwijl de ademhaling doorgaat. Wanneer de ademhaling doorgaat kan de geest zich focussen op de beweging, houding die uitgevoerd wordt.

Ogen zijn altijd open, nooit gesloten. Probeer zo weinig mogelijk te knipperen. Bewegingen zijn langzaam en ontspannen tussen de statische houdingen. Er is actieve spanning in een statische houding. Bewegingen worden aangepast om de draai of rek te verminderen op basis van de fysieke conditie van de deelnemer. De belangrijkste kenmerken van Yi Jin Jing-oefeningen zijn: Rust, een kalme geest en lichaam laten qi vrij door het lichaam stromen. Traagheid: langzame bewegingen zorgen voor een betere bloedstroom om diepe spierflexie te bereiken. Extensie: elke beweging moet worden uitgevoerd tot de maximale extensie om flexibiliteit te bereiken.

