

## Vier-Seizoenen-QI Gong; Zomer en herfst: Hart, Pericard, Dunne darm en 3-voudige Warmer Longen en Dikke darm

Naam beweging	Aandacht / Functie /Werking
	<p>Versterkt de werking van de longen en hart; Fysieke en mentale weerstand</p> <p>Vergroot de doorstroming van de qi in de meridianen van de gerelateerde organen</p> <p>Door contractie en extractie van spieren worden de organen gemasseerd.</p>
<p><b>1. Naar voren en achter zwaaien met de armen</b></p>	<p><u>Functie</u>: openen van begin long, hart- en pericard meridiaan</p> <p><b>1.</b> Aandacht naar de duim en wijsvinger (long) of ringvinger en pink (hart). Aandacht bij naar voren gaan naar de voorkant van je longen/hart of bij het naar achteren gaan naar de achterkant.</p> <p><b>2.</b> <u>Aandacht</u> bij naar achteren gaan: ‘open’ de vingers van het orgaan bij naar voren gaan, ‘sluit’ je ze. Ervaar de stretch (bij het naar achtergaan) en de samengaan (bij het naar voren gaan). Bij naar voren gaan buig je ellenbogen voor acupunten LO-5, HA-3 en PE-3 en je polsen voor LO-9, HA-7 en PE-7</p> <p>Bij de <b>tweede en derde</b> variatie: aandacht voor openen hart en longen aan de voorkant wanneer je naar achter gaat en de contractie van beide organen wanneer je naar voren gaat.</p>
<p><b>2. Draai aan de lier</b> Draaien aan een wiel om een touw op te rollen</p>	<p><b>1.</b> Met de armen onder naar achter (IN) en boven naar voren (UIT): je gebruikt de achterkant van de longen/hart, dus ga daar ook met de aandacht naar toe. Aandacht ook naar begin meridianen, die openen <u>Functie</u>: Je verkoelt je longen en hart. (oefening voor de zomer).</p> <p><b>2.</b> Beweging andersom, volgorde weer IN en UIT: je gebruikt de voorkant van de longen/hart, dus ga daar ook met de aandacht naar toe. <u>Functie</u>: Je verhit je longen en hart, je hart gaat sneller slaan. (oefening voor de winter).</p> <p><u>Aandacht</u> naar: 1. Voel de stretch en voel de buiging. Naar 2. meridianen van borst naar vingers</p> <p><u>Functie</u> beide: masseren van maag, milt en lever</p> <p><u>Functie</u> naar de “zijcanten”. Nier masseren in onderrug</p>
<p><b>3. Krijger spant de boog</b> 1<sup>ste</sup> Naar boven, achter het hoofd en weer terug met je armen gekruist voor je borst</p>	<p>Je voelt het samendrukken van acu-punten aan begin van de meridianen (HUG) (IN), met <u>aandacht</u> naar je longen/hart aan de voorkant en je voelt het strekken en openen van deze acu-punten naar achter met de aandacht naar je longen/hart aan de achterkant, terwijl je de ‘boog aanspant’ (UIT).</p> <p><u>Aandacht</u> naar openen van Long- Hart- en Pericard kanaal.</p>

<p>2<sup>de</sup> Voorlangs klapwieken en armen bovenlangs naar zijwaarts spreiden 3<sup>de</sup> Naar beneden, langs je heup en naar achteren, dan armen weer gekruist voor je borst.</p>	
<p><b>4. Onsterfelijke) Duw(t) de stenen schijf</b></p>	<p>Bij arm naar achter met gebogen hand druk op polsplooi bij hart en long meridiaan. Je ervaart druk op punten in elleboog plooi en bij gestrekte arm masseer je ontspan je begin van long, hart en pericard Bij gestrekte houding wordt de long aan de bovenkant gecompriemd en ontspannen bij wisseling. <u>Functie:</u> reguleren long en hart.</p>
<p><b>5. Grote vogel buigt zijn vleugels naar voren</b></p>	<p><u>Aandacht:</u> naar het buigen en strekken van de pols. Aandacht voor acupunten van long, hart en pericard op polsplooi. En de draai die bovenaan de duim wordt gemaakt LO-9 en -10. <u>Functie</u> Om de hitte in de keel te koelen tot aan de duimnagel. Versterkt en vergroot de capaciteit aan de voorkant van de longen. De spieren en cellen rond en van de long worden getraind naar grotere expansie. Bij naar LI en RE vergroot je de capaciteit aan die bovenkant van de long en versterk je de hart-qi</p>
<p><b>6. Grote vogel buigt zijn vleugels naar achter</b></p>	<p>Voel de stretch in en de achterkant van de rug en longen. <u>Functie:</u> Versterkt en vergroot de capaciteit aan de achterkant van de longen en het hart.</p>
<p><b>7. Draai met je hoofd en zwaai met je staart (8-brokat 5).</b></p>	<p><b>1.</b> Als je het goed doet zal het hart langzamer gaan kloppen. De Qi wordt naar de zijkant gestuurd, naar waar je naar toe beweegt. Of naar achter of naar de zijkanten: in beide gevallen wordt de Qi van het hart afgeleid. <u>Functie:</u> Harmoniseren Hart en Longen. Reguleren hartvuur. <b>2.</b> Bij stand met gestrekte arm naar achteren; <u>Functie:</u> openen van longkanaal bij schouder.</p>
<p><b>8. Vogelkuiken vraagt en ontvangt voedsel</b></p>	<p><u>Aandacht:</u> Ellebogen naar HA- en PE-3, LO-5, LO-1 en -2. OP buigen en openen van je polsplooi met de acupunten . <u>Functie:</u> Release oefening. Qi die alsnog opgesloten zit in je lichaam weg en door laten stromen. Verwijdert vocht en hitte uit hart door je oksels te openen HA-1.</p>
<p><b>9. Witte kraanvogel schudt de vleugels</b></p>	<p><u>Functie:</u> Om de energie niet vast te laten zetten in de torso maar te releasen via de armen.</p>

