

Vier-Seizoenen-QI Gong; De Winter: Nieren en Blaas

Naam beweging	Aandacht / Functie / Werking
	Versterkt de Nieren door masseren van de nieren bij buigingen en strekken en ontspannen van spieren en bindweefsel langs de blaasmeridiaan.
1. Langs de grote trom	Boogstand (aardestand). Hou je handen met de palmen naar elkaar toe op heupbreedte. Draai met je heup verticale rondjes, aan de bovenkant naar voren. Je knieën buigen en strekken daarbij beurtelings. Wanneer je naar beneden gaat buigen de knieën, wanneer je naar boven komt strekken ze meer. Bij het naar voren naar beneden gaan komt je achterste hak omhoog en duw je je voorste voet plat op de grond en vise versa. <u>Functie:</u> Qi van middelste Dantien laten dalen naar onderste Dantien.
2. Langs het bord	In boogstand naar links . Breng je handen met de palmen naar beneden met de vingers iets naar elkaar toegedraaid op heup hoogte, onder navel hoogte. De vingeruiteinde van de handen staan ongeveer op een handlengte van elkaar. Maak horizontale draaiende bewegingen met je heup en je romp in de richting van je li-voet en van daaruit naar binnen toe, naar rechts. Waar bij je gelijktijdig het gewicht verplaatst van je re-voet naar je li-voet en weer terug naar je re-voet. De beweging is draaiend naar binnen toe. Je benen zijn afwisselend gestrekt en gebogen. De voeten blijven plat op de grond. Maak deze beweging ook met de re-voet naar voren. <u>Functie:</u> Qi circulatie in onderste Dantien stimuleren en nieren masseren.
3. Kluizenaarsloop	Ga staan als een pinguïn; hakken tegen elkaar en voeten op 45°. Breng je re-voet met de hak op de grond voor je li-teen. Draai als een passer je re-hak naar rechts. Je staat op je li-been. Je re- been staat nu met de hak op de grond gestrekt op 45° naar rechts. Breng je armen met de handpalmen zijwaarts naar boven, je strekt je rug en draait je handpalmen naar voren en buigt voorover terwijl je de handen meeneemt naar beneden, waar ze beide ‘slap’ komen te hangen weerszijden van je re-been. Je drukt jezelf vervolgens vanuit je li-voet weer omhoog. Trekt je armen op en duwt tegen de golven naar voren waarbij je re-voet weer plat op de grond komt te staan. Je li- voet blijft zo lang mogelijk plat op de grond, wanneer dat niet meer kan en het gewicht 100 % op je re-voet is, zet je je af met je re-voet en komt omhoog. Je plaatst je li- hak voor de re-voet en draait als een passer de li- voet tot op 45° naar links. 8 x aan beide zijden. <u>Functie:</u> Nieren beurtelings masseren en strekken en ontspannen ‘blaas-lijn’.
4a. Buig je rug en pak je tenen. Swingen met je	Vouw je handen voor je buik met de handpalmen naar boven, breng omhoog tot keelhoogte met een inademing. Streck uit

<p>staart. (variatie op Beide handen pakken je voeten uit 8-brokaten, nr 6)</p>	<p>boven je hoofd met een uitademing. Je lichaam wordt gestretcht. Adem in en vervolgens uit terwijl je vanuit je onderrug naar voren / beneden buigt met gestrekte rug. De onderrug spier drukt de nieren nu samen. Buig verder door en pak je tenen vast of anders de achterkant van je kuiten. Beweeg je 'staart heen en weer van li naar re. Of beweeg van links naar rechts met je staart en schouders. Met je vingers onder je voortenen. <u>Functie:</u> Nieren beurtelings, strekken 'blaas-lijn'</p>
<p>4b. Pak je kuiten (vervolg op 1a)</p>	<p>Bij li-kuit pak je met je li-hand achterkant en re-hand buitenkant van de kuit vast. (of als je leniger bent bij de voeten) Adem in, maximaal naar boven komen en dan met een uitademing trek je je neus naar de knie toe. <u>Functie</u> We masseren hier de nier dan niet alleen van de bovenkant en voorkant samen maar ook van de zijkant. We eindigen met vingers weer onder de voorvoet. Na een inademing ga je bij de uitademing <u>langzaam</u> omhoog. En maakt je het nier-geluid: "TSJOEUU"</p>
<p>5. Phoenix spreidt de vleugels.</p>	<p><u>Variatie 1:</u> breng je beide armen op schouderhoogte zijwaarts. Draai naar links en zorg dat re-hand op li-knie uitkomt en li-arm vertikaal omhoog staat. Draai de li-hand, om de duim, naar de andere kant. Bovenaan staat ie dan naar binnen gericht. Je hoofd draait ondertussen gericht op deze eindstand. Kijk naar je li-hand. Dan weer terug naar boven en draai naar rechts. <u>Variatie 2:</u> Je buigt naar voren met je handen op je knieën. Dan pak je met je re-hand de buitenkant van je li-knie en strekt gelijktijdig je li- arm omhoog. Je draait met je hoofd mee en kijkt li- omhoog. Deze beweging maak je met een uitdaming. Met een inademing breng je je li-arm weer naar beneden en breng je deze naar je re-knie en doe je op een uitademing dezelfde beweging naar rechts. Je eindigt weer met je handen op je knieën en dan kom je <u>langzaam</u> omhoog.</p>
<p>6. Draai het hoofd om naar de maan te kijken.</p>	<p>Vanuit de basisstand beweeg je je li-arm met de handpalmen naar achter. Je torso draait ook mee naar links. Je rechterhand komt met de palm naar boven van basisstand schuin langs je borst omhoog en brengt deze boven je li-schouder achter je. Dit doe je met een draai om de duim met de handpalmen naar buiten tot gericht. Je ellenbogen blijven gebogen. Je kijkt li-achter je. Je li-hand duwt met een open handpalm naar re-achter. Je heup draait mee naar links. Daarna wissel je deze houding naar de re-kant. Je start de beweging met een inademing en tijdens het strekken naar achteren doe je de uitademing. Tweede positie is dat je breder gaat staan en met je torso meer zijwaarts/voorover draait. Bij het naar li-draaien is je re-been gestrekt en je torso vormt met je re-been een diagonale lijn van re-onder naar li-boven. Je draait met je hoofd naar achteren zover mogelijk naar links. Je kan bij de uitgestrekte stand deze ook even vasthouden en gelijk even</p>

	inademen, om dan met een uitademing naar voren het Niet geluid te maken. Voordat je dan weer naar de andere kant (rechts) gaat adem je eerst in en strek je daarna op een uitademing naar re-buiten.
7. Grote beer verzacht de taille	<u>Variatie 1</u> : handen in de rug en rondjes draaien met de heup. <u>Variatie 2</u> : Dit is dezelfde oefening als die we bij het opwarmen doen, maar dan nu met de aandacht bij uitademing op ellenboog-hoogte rug, daar leggen we ook een hand. De andere hand net onder middenrif. Beëindig deze oefening met een steeds trager draaiende draai. <u>Functie</u> : releasen van de energie rond je nieren na bovenstaande oefeningen.
Massage van de oren	<ol style="list-style-type: none"> 1. Masseer met duim en wijsvingers beide oren. M.n de buitenste rand. Trek de oren ook naar achter uit. 2. Wrijf met de vlakke handen van boven naar beneden over je oren. 3. Masseer de binnenkant van je oorschelp 4. Masseer de ingang van je gehoorgang 5. Masseer je slapen; aan de voorkant van de oren. 6. Klap je oren van achter naar voren dubbel
Massage van de nieren 1	Masseer je nieren door met je vuist rondjes te draaien over je nieren. Aan de bovenkant naar binnen toe. <u>Functie</u> : je brengt de energie in de nieren. (Andersom breng je de energie naar buiten, doe je in de zomertijd)
Massage van de nieren 2	<ol style="list-style-type: none"> 1. Tap je nieren met de rug van je vuisten, begin boven op de onderrug en ga langzaam naar beneden naar de onderrug. De energie daalt dan makkelijker naar onderkant wervelkolom (sacrum); bovenkant bilspleet. 2. Dan de boven-achterkant van benen, op je billen, en buitenkant benen. Deze oefening gaat over in
8. Beide handen pakken je voeten (uit 8-brokat, nr 6)	Breng je vuisten met een lichte tap op je nieren. Maak je handen open alsof er een ei in de pan valt en langs je been naar beneden glijdt. Strijk gelijk met deze beweging met je handen over de buiten-achterkant van je benen, over de voorvoeten en langs de binnenkant van je benen. Langs je liezen omhoog. Met de vingers strijk je zo over de nier-meridiaan. Open je armen bij het naar boven, buiten en achteren brengen van je armen. Adem ontspannen uit. En start de beweging opnieuw.
Massage acupuncten	Milt-6 en Ni-1 aan beide voeten <ol style="list-style-type: none"> 1. Draai op NI-1. 2. Wrijf vanuit de binnenvoet naar de buitenvoet vanuit Ni-1 3. Klop op de onderkant van je voet met je vuist of vlakke handen.

