

*Bij uitademing de bal van het centrum af, bij Inademing de bal naar het centrum. Alle richtingen 8 keer*

**1. Hou de bal voor de onderste Dantian:** Streck de bal naar boven, iets achterover, holle rug, bal boven of iets achter je hoofd; dan de bal terug naar beginpositie=onderste Dantian. Dan door de knieën zakken en de bal tussen de benen achter de hielen leggen. En weer terug naar beginpositie

**2. Bal schuin LI. en daarna RE. omhoog;** tegenovergestelde hiel van de grond en kijk de bal na

**3. Boogstand LI. Gewicht 66 % op re-achterbeen,** heup recht naar voren, bal voor de buik. Daarna draai de heup richting Linker voet en duw de bal van je af. Daarna terug naar begin positie. Daarna zelfde beweging op boogstand naar RE. Bal voor onderste dantian voeten plat. Bal voor bovenste dantian (hart) wiegend beweging maken.

**4. Balansoefening. Op één been gaan staan.** Op een uitademing duw je andere been omhoog en naar voren en brengt de bal boven de hiel. Op inademing breng je been en arm met bal weer terug en gelijk door op uitademing met been naar achter en omhoog (holle rug). Je brengt de handen alsof je een bal op je rug brengt. Zink iets door standbeen. Daarna terug naar beginpositie en dezelfde oefening op andere been.

**5. Leg de bal opzij, afwisselend links en rechts van het lichaam.** Je lichaam draait mee. Bal wordt met een boogje naar zijkant gebracht. Je gewicht blijft op beide voeten hetzelfde. Bij wegleggen van bal iets door de knieën zakken.

**6. Duw de bal naar achteren.** Afwisselend naar li en re. Je draait de romp en zinkt daarbij iets door de knieën. Bij draai naar RE.: ervaar dat je li-hand de bal naar achteren duwt en de Re-hand volgt. De duwhand LI. is gevuld met Qi en de volghand RE. is "leeg"

**7. Hou de bal voor je dantien. Re-hand boven LI- hand onder.** Draai in deze positie naar links. Tijdens terugdraai naar midden, draai je de bal om en dan naar rechts.

**Functie:** werkt versterkend voor het middengebied en kan helpen bij hartritme stoornissen, verstoring van de Kringloop en Driewarmer. Voedt Aarde en verhelpt stagnatie van Hout.

