

Tien eenvoudige ademhalings-oefeningen

DOOR QIGONG TE BEOEFENEN KUN JE OPNIEUW EVENWICHT IN JE LEVEN BRENGEN. DE MEESTE QIGONG-ROUTINES BESTAAN UIT ZACHTE OEFENINGEN WAARBIJ EEN DIEPE EN RUSTIGE ADEMHALING CENTRAAL STAAT. QIGONG HELPT JE TE ONTSPANNEN EN VERLAAGT HET STRESSNIVEAU IN JE LICHAAM. DE KALMTE DIE JE ERVAART TIJDENS DE OEFENINGEN ZORGT VOOR EEN GEVOEL VAN WELBEHAGEN EN RUST DAT NOG LANG BIJ JE BLIJFT.

In mijn taijiquanlessen besteden we steeds aandacht aan qigong voor we aan de taijiquan-routines beginnen. We beoefenen verschillende stijlen van qigong waaronder ook deze set van 10 eenvoudige ademhalingsoefeningen die zeer gemakkelijk aan te leren zijn zodat iedereen er meteen mee aan de slag kan.

Qigong betekent 'lucht-adem-energie' werk. We botsen meteen op het eerste probleem: het Chinese begrip 'qi' valt eigenlijk niet te vertalen. Afhankelijk van de context betekent het één van deze drie termen en nog een paar andere dingen. Maar omdat we bij deze reeks oefeningen vooral met ademen werken en omdat alle andere goede dingen die je ermee kan bereiken hieruit voortvloeien, houd ik het gewoon op 'adem' en dus adem-werk, of ademhalingsoefeningen.

We ademen op een natuurlijke manier, diep en rustig. Wel opletten, diep in- en

uitademen betekent niet dat je telkens je longen helemaal vol moet laten lopen en daarna alle lucht er uit moet persen. Te diep in- en uitademen zet teveel druk op je borstkas en belet je te ontspannen. Gewoon rustig in- en uitademen op het ritme van de bewegingen volstaat. Je bewegingen drijven als het ware je ademhaling aan en ook omgekeerd: je ademhaling is de motor voor alle bewegingen van deze set. Je armen gaan spontaan op en neer, open en dicht, zonder dat je bewust spierkracht gebruikt. Beeld je in dat je in water staat en dat je armen in het water drijven. Het water ondersteunt elke beweging van je armen want je ondergaat de drijvende kracht van het water, maar tegelijk belet het snelle, ondoordachte en hoekige bewegingen. Terwijl je deze set uitvoert richt je de blik een beetje naar beneden alsof je je ogen half gesloten houdt. Alleen wanneer je armen boven je schouders uit stijgen, volgt je blik deze beweging gedeeltelijk.



OEFENING 1.

De set bestaat uit de volgende oefeningen:

1. Je centrum opzoeken
2. De armen naar boven laten rijzen
3. De armen naar achter duwen
4. De armen zijwaarts laten rijzen
5. Naar de hemel reiken
6. Een verticale cirkel beschrijven van buiten naar binnen toe
7. Een verticale cirkel beschrijven van binnen naar buiten toe
8. Een horizontale cirkel beschrijven van buiten naar binnen toe
9. Een horizontale cirkel beschrijven van binnen naar buiten toe
10. De armen openen en sluiten

1. Je centrum opzoeken
Sta met je voeten tegen elkaar en met je handen boven elkaar ter hoogte van je dantian, dus net onder je navel. Adem rustig in en uit. Laat, na vier keer in- en uitademen, je armen los langs je lichaam hangen. Stap vervolgens met je linker-

been zover uit dat je in een kleine spreidstand staat met de voeten op schouderbreedte uit elkaar.



OEFENING 2.

2. De armen naar boven laten rijzen

Terwijl je inademt laat je je armen langzaam naar voor rijzen tot op schouderhoogte. Je moet er vooral op letten dat je schouders tijdens deze oefening ontspannen blijven en je ze niet omhoog trekt. Laat daarna je armen opnieuw zakken terwijl je uitademt. Je spieren voelen de hele tijd zacht aan. Herhaal vier keer.



OEFENING 3.

3. De armen naar achter duwen
Duw nu, terwijl je inademt, je armen naar achter tot ze een hoek vormen van ongeveer 45 graden met je lichaam. Je romp mag een klein beetje naar voor hellen maar zonder echt voorover te buigen. Bij het uitademen laat je je armen zakken en komt je romp weer helemaal rechtop. Herhaal vier keer.



OEFENING 4.

4. De armen zijwaarts laten rijzen

Je laat nu je armen zijwaarts tot op schouderhoogte rijzen terwijl je rustig inademt, en dan bij het uitademen laat je je armen opnieuw zakken. Je schouders blijven gezonken en je armen voelen rond en zacht aan. Herhaal vier keer.

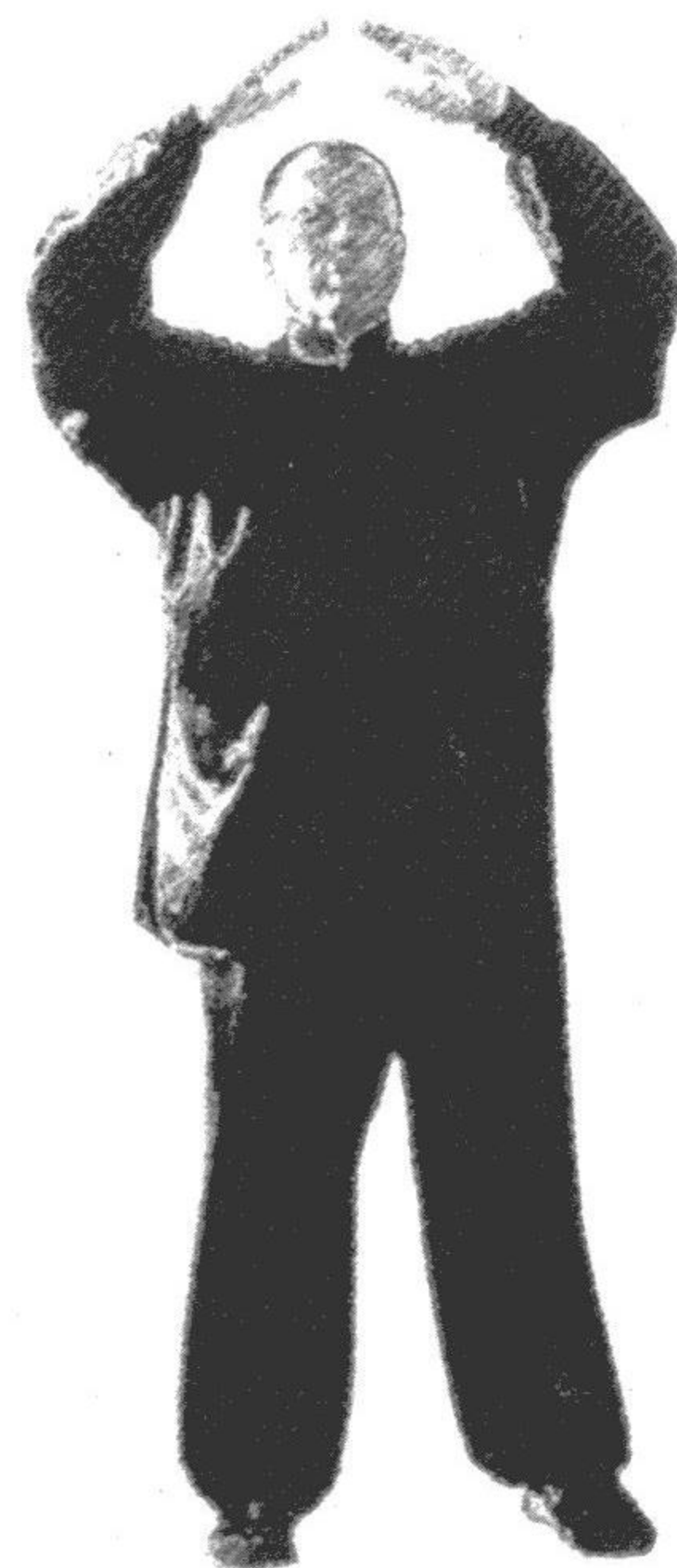


OEFENING 5.

Qigong helpt je te ontspannen en verlaagt het stress-niveau in je lichaam

5. Naar de hemel reiken

Terwijl je langzaam inademt breng je je armen naar boven en strek je het hele lichaam. Bij het uitademen ontspan je en laat je je armen wat zakken. Deze houding waarbij je armen in een halve cirkel boven je hoofd geheven zijn, noem ik de bekerhouding. Herhaal vier keer.



OEFENING 6.

6. Een verticale cirkel beschrijven van buiten naar binnen toe

Na de vorige oefening laat je eerst je armen helemaal naar beneden zakken tot ze los naast je lichaam hangen. Vervolgens beschrijf je met je handen een grote verticale cirkel terwijl je langzaam inademt. Wanneer je armen boven je hoofd zijn, laat je ze opnieuw zakken. Daarbij laat je je handen rakelings langs je lichaam passeren. Je handpalmen zijn naar onder gericht en je ademt langzaam uit. Herhaal vier keer.



OEFENING 7.

7. Een verticale cirkel beschrijven van binnen naar buiten toe

Na de vorige oefening laat je je armen nog even naar buiten uitdeinen, dan keer je de beweging om. Je brengt je handen via het midden van je romp naar omhoog, vingertoppen naar boven gericht en je ademt daarbij in. Wanneer je handen boven je hoofd zijn draai je je handpalmen naar buiten en laat je je handen langzaam naar beneden zakken in een wijde boog. Herhaal vier keer.



OEFENING 8.

Je bewegingen drijven je ademhaling aan en omgekeerd: je ademhaling is de motor voor alle bewegingen

8. Een horizontale cirkel beschrijven van buiten naar binnen toe

Trek je handen langs je bekken een beetje achter je romp en beschrijf dan een ruime horizontale cirkel van achter naar voor. Wanneer je handen voor je lichaam weer samenkomen trek je ze traag terug naar achter in een zachte strelende beweging. Terwijl je armen opengaan, adem je in, terwijl je je handen terug naar je heupen trekt, adem je uit. Herhaal vier keer.



OEFENING 9.

9. Een horizontale cirkel beschrijven van binnen naar buiten toe

Na de vorige oefening laat je je armen nog even naar buiten uitdeinen, dan keer je de beweging om. Je draait je handpalmen om en steekt nu langs je heupen naar voor terwijl je inademt. Wanneer je armen bijna gestrekt zijn, draai je je handen om zodat je handpalmen een beetje naar buiten gericht zijn. Je begint nu langzaam uit te ademen terwijl je met je

armen een wijde horizontale cirkel beschrijft rondom je lichaam. Herhaal vier keer.



OEFENING 10.

10. De armen openen en sluiten

Na de vorige oefening keer je nog één keer de horizontale cirkel om. Je ademt diep in en brengt daarna je handpalmen zeer dicht tegen elkaar aan, zonder dat ze elkaar raken. Ondertussen adem je uit. Vervolgens trek je bij elke inademing je handpalmen uit elkaar en bij elke uitademing breng je ze opnieuw zeer dicht tegen elkaar. Begin met kleine bewegingen en eindig met vrij grote bewegingen, in totaal acht keer.

We eindigen met de eerste oefening, je centrum opzoeken.

Een video van deze qigong set kun je bekijken op youtube (http://www.youtube.com/watch?v=DZIHHR_IC8g)

MARC HEYVAERT IS VOORZITTER VAN HET STUDIECENTRUM VOOR TAIJI VZW EN HOOFDTRAINER VAN SAN BAO TAIJISCHOOL OPWIJK IN BELGIË.
WWW.TAIJI.BE