

BEWEGING EEN
De Armen
Opheffen

Deze beweging is vooral nuttig om de hersenfuncties van *yi nian* in harmonie te brengen (*yi* heeft betrekking op de wilskracht, *nian* op intellectuele functies zoals de rede en het geheugen).

De beweging verlicht zowel lichamelijke als geestelijke stress en is goed voor de gewrichten, want zij heft de spierspanning op en stimuleert de toevoer van bloed en energie naar deze lichaamsdelen. De beweging is ook gunstig voor hart en bloedvaten en heeft een positief effect op de bloeddruk.

DE BEWEGING IN DELEN

Voet- en beenwerk

Strek de knieën langzaam vanuit de voorbereidende houding om het lichaam op te richten, buig dan om te zakken.

Armwerk

Hef beide handen voor u tot schouderhoogte, op schouderbreedte van elkaar, met de handpalmen naar beneden. Terwijl u de beweging uitvoert visualiseert u dat uw armen zweven, alsof ze omhoog worden getrokken door twee zwevende ballonnen die aan uw polsen vastzitten.

Ontspan dan langzaam uw ellebogen, laat zachtjes uw handpalmen weer zakken totdat uw handen weer langs uw zijden hangen. Vergeet niet uw ruggegraat recht te houden.

Ademhaling en coördinatie

Adem in terwijl u uw handen opheft tot schouderhoogte en omhoog komt.

Adem uit terwijl u uw knieën buigt en zakt.

1a

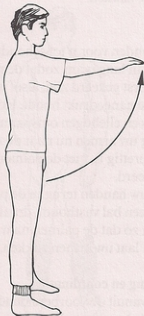
Adem in terwijl u omhoog komt en hef uw handen voor u tot schouderhoogte.

1b

Adem uit terwijl u zakt, ontspan uw ellebogen en laat uw handen langzaam naar uw zijden terugkeren.

Energie

Richt uw geest op het *tan-tien* punt. Terwijl u uw handen opheft, voelt u de energie langs de *ren-mai* meridiaan naar *shanz hong* omhoog gaan. Als u uw handen laat dalen, beweegt u de energie langs uw armen naar *lao gong*. Bij de acht herhalingen van de beweging houdt u de aandacht gericht op *lao gong*.



1a



1b