

**BEWEGING DRIE**  
***Een Regenboog***  
***Schilderen***

Deze beweging is goed voor de spijsvertering, aangezien ze maagzweren en maagpijn verlicht en vetlagen rond het middel terugdringt. Zij kan ook helpen om het schoudergebied lossler te maken en schouderpijn te verlichten.

Het zachte, ritmische strekken en ontspannen van de schouderpijeren verbetert de circulatie van bloed en lymfvocht en vermindert de spanning in deze gebieden. Daardoor neemt de vermoeidheid van de spieren af en kunnen blessures in de lendenen en de schouderpijeren, hoofdpijn en schouderartritis worden verlicht.

Ritmische spreiding en samentrekking van de beide zijden van de buik stimuleert de peristaltiek en de beweging van voedsel door het spijsverteringskanaal, terwijl de diepe ademhaling en het ontspannen beeld een positief effect hebben op de bloedtoevoer naar de inwendige organen.

## DE BEWEGING IN DELEN

### **Voet- en beenwerk**

Ga in de voorbereidende houding staan en verplaats uw lichaamsgewicht langzaam van het ene been naar het andere. Verplaats het gewicht eerst naar rechts, dan naar links. Als het gewicht op het rechterbeen is, moet de rechterknie gebogen zijn en als het gewicht op het linkerbeen is, moet de linkerknie gebogen zijn.

### **Armwerk**

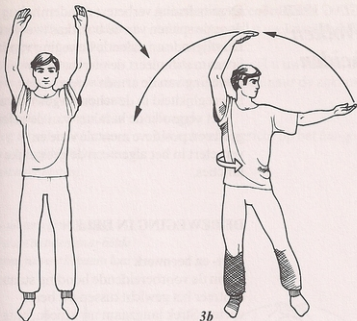
Hef uw armen voor u tot boven uw hoofd.  
Dan doet u het volgende in één beweging:

- 1 Buig de rechterhand over uw hoofd zodat de rechterpalm naar de bovenkant van uw hoofd wijst. De rechterelleboog vormt een lichte boog, de schouders zijn ontspannen.
- 2 En laat de linkerhand tot schouderhoogte zakken aan de linkerkant van het lichaam, met de palm naar boven gekeerd; draai tegelijkertijd uw lichaam naar links zodat u naar uw linkerpalm kunt kijken.

Dan doet u het volgende in één beweging:

- 1 Laat uw linkerhand gebogen omhoog gaan zodat de linkerpalm naar de bovenkant van uw hoofd wijst. De linkerelleboog is zachtjes gebogen, de schouders zijn ontspannen.
- 2 En laat de rechterhand tot schouderhoogte zakken aan de rechterkant van uw lichaam met de palm naar boven; draai uw lichaam naar rechts en kijk naar de rechterpalm.

Terwijl u de beweging uitvoert, visualiseert u dat uw armen reusachtige verfkwasten zijn waarmee u verf op een regenboog smeert, met uw vingers als de afzonderlijke haren van de kwast.



3a

3a

*Adem in terwijl u omhoog komt en uw handen voor u opheft totdat ze boven uw hoofd zijn.*

3b

*Adem uit terwijl u uw gewicht naar rechts verplaatst, uw rechterpalm naar de bovenkant van uw hoofd laat wijzen, naar links draait en uw linkerhand laat zakken.*

*Vergeet niet in te ademen telkens als u de hand die gezakt is, boven uw hoofd heft.*

3b

### **Ademhaling en coördinatie**

Adem in terwijl u uw handen boven uw hoofd heft.

Adem uit terwijl u het gewicht naar de rechterkant verplaatst, naar links draait, de rechterpalm naar de bovenkant van uw hoofd laat wijzen en de linkerhand tot schouderhoogte laat zakken.

Adem in terwijl u het gewicht naar de linkerkant verplaatst, naar rechts draait en uw linkerhand boven uw hoofd heft.

Adem uit terwijl u uw rechterhand laat zakken.

### **Energie**

Telkens als u een hand boven uw hoofd heft, verbeeldt u zich dat het *lao-gongpunt* het *bai-huipunt* met energie vult.