

Shiang-kung

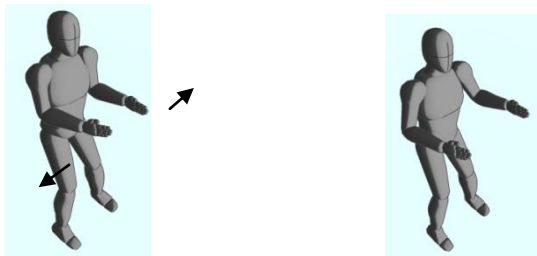
De beste tijd voor deze oefeningen voor armen en schouders is 's-morgens vroeg of 's-avonds laat voor het slapen gaan. Voor de oefeningen staat 36x, maar dit kun je uiteraard aanpassen aan je mogelijkheden. Meer dan 2x per dag wordt ontraden.

OPENING

Sta ontspannen, beide voeten iets in de vorm van een 8 (/ \) staan. Schouders los, doe net of je lacht maar niet echt lacht (het gezicht helemaal ontspannen). Handen naar voren ophalen, handpalmen draaien tot tegenover elkaar.

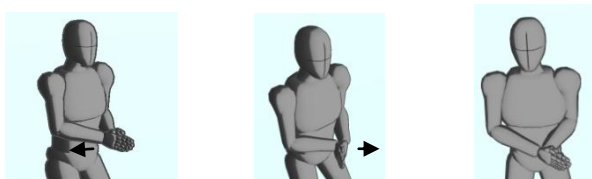
10 X EEN WEG BANEN.

Onderarmen, vingers wijzen naar voren, handpalmen naar elkaar toe. De hoek van de elleboog is circa 90 graden, de onderarm is horizontaal. Handen gaan horizontaal uit elkaar. Er ontstaat ruimte onder de oksels.



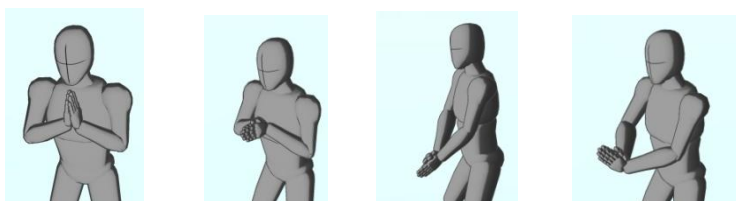
36 X DE GOUDEN DRAAK BEWEEGT ZIJN STAART.

Handen tegen elkaar, handen horizontaal, vingers naar voren. De hoek van de elleboog is circa 90 graden. Handen gaan van links naar rechts, terwijl de polsen zoveel mogelijk op dezelfde plek blijven. De beweging zit in de polsen.



36X DE PHOENIX KNIKT MET ZIJN KOP.

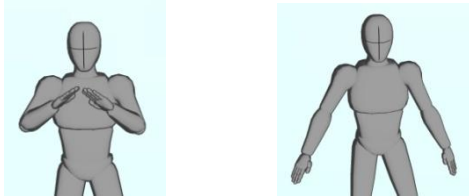
Start in bidhouding, handen tegen elkaar, vingers omhoog. Terwijl je de handen tegen elkaar houdt, laat je de vingers naar voren en naar beneden gaan. Dan breng je de vingers weer omhoog, de handen gaan automatisch ook wat omhoog.



5 X EEN WEG BANEN.

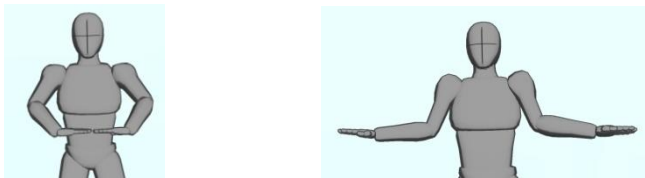
36X HET CIJFER 8 (/ \) ZWEEFT IN DE LUCHT.

De onderarmen en handen starten met de vorm / \. Daarna breng je de onderarm naar beneden naar circa 90 graden ten opzichte van het lichaam.



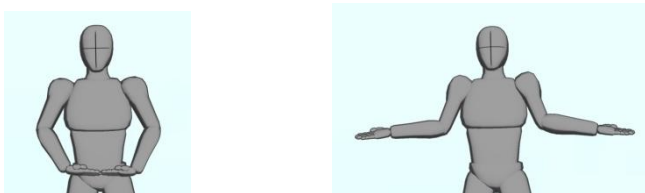
36X BEIDE HANDEN OP EEN MUZIEKINSTRUMENT.

Handen op hoogte van het bekken, handpalm naar beneden. De beweging is naar buiten en naar binnen.



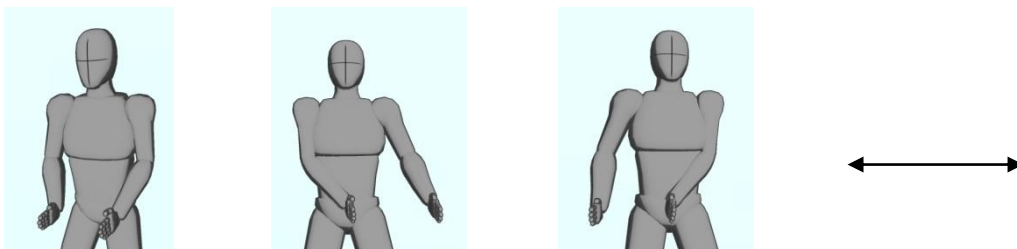
36X KOM EN HOUTEN STOK UIT ELKAAR HALEN.

Handen op hoogte van het bekken, handpalm naar boven. De beweging is naar buiten en naar binnen.



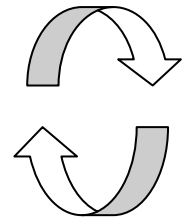
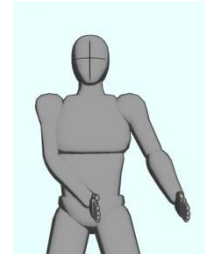
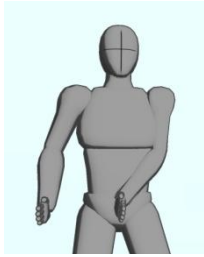
36X HET RIET BEWEEGT MEE MET DE WIND.

Onderarmen, handen wijzen naar voren. De hoek van de elleboog is circa 90 graden, de onderarm is horizontaal. Armen gaan naar links en naar rechts. De handen blijven steeds naar voren wijzen. Er komt een lichte knik in de pols.



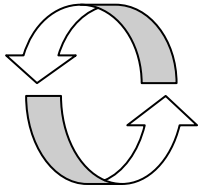
36X BEIDE ARMEN EN HANDEN IN HET ROND DRAAIEN.

Onderarmen, handen wijzen naar voren, handen op schouderbreedte van elkaar. De armen draaien rond, met de klok mee. De armen blijven ter hoogte van de buik en borstgebied.



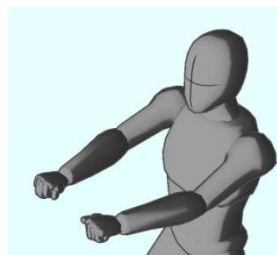
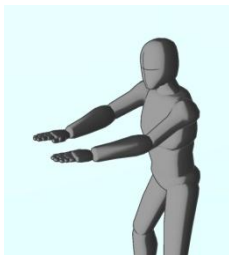
36X BEIDE ARMEN EN HANDEN IN HET ROND DRAAIEN.

Idem, maar dan tegen de klok in.



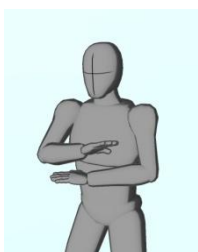
36X ROEIEN MET BOOT OVER DE RIVIER.

Je grijpt als het ware de roeispanten, die op armafstand voor je zijn. Armen zijn op schouderbreedte. Dan trek je schuin naar beneden naar de heupen en daarna omhoog.



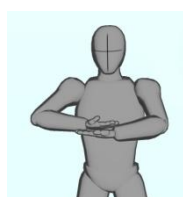
36X HET MAGISCHE WIEL BLIJFT DRAAIEN.

Handen voor elkaar op buikhoogte. Je draait de handen om elkaar heen.



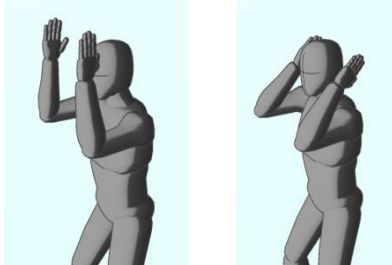
36X DE BOOT DOBBERT IN HET WATER.

Handen op elkaar, waarbij de handpalmen naar boven wijzen. Je beweegt alsof je een baby wiegt. Breng daarbij de schouderkom in beweging.



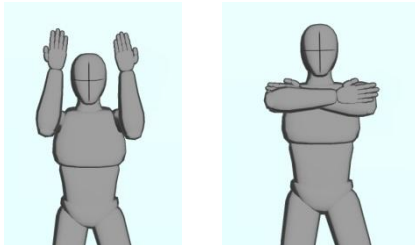
36X DE WIND WAAIT LANGS DE OREN.

Bovenarmen wijzen naar voren, op schouderhoogte. De onderarm gaat naar voren en achteren, langs de oren. De afstand tussen de onderarmen blijft steeds schouderafstand.



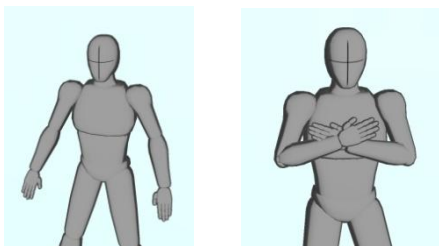
36X HET LICHT FLITST IN DE OGEN.

Bovenarmen wijzen naar voren, op schouderhoogte. De onderarmen liggen voor elkaar en bewegen omhoog en weer naar beneden (tot ellebooghoogte).



36X DE HANDEN KRUISEN.

Armen naar beneden. Onderarmen bewegen naar boven en kruisen voor de maag. Daarna gaan de onderarmen weer naar beneden.



30 SECONDEN. VOEW DE HANDEN EN STA STIL.

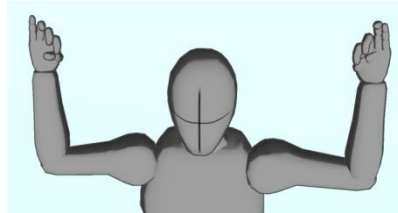
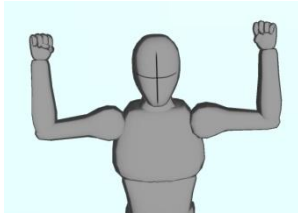
Handen tegen elkaar. Onderarmen horizontaal.



AFRONDING.

Navoelen, loslaten.

Handen omhoog tot schouderhoogte, tegelijkertijd met de vingers op laogun (punt waar ringvinger in handpalm komt). Even stilstaan, daarna de handen langzaam openen en naar beneden laten zakken.



Handen wrijven en gezicht “wassen”.