

## SPIRAALOEFENING OM DE ENERGIE OP TE WEKKEN

---

Mantak Chia maakt in zijn oefeningen (o.a. in De innerlijke structuur van Tai Chi) gebruik de spiraalvormige aarde-energie. Deze energie kun je door het hele lichaam heen sturen en stimuleert zo de eigen energie.

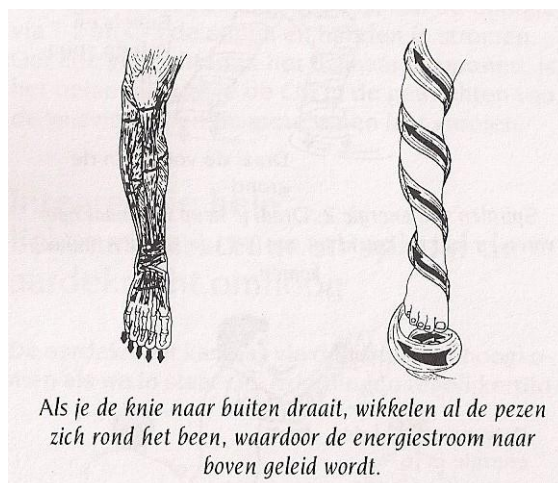
De spiraalvormige energie kun je opwekken met alleen de aandacht, maar ook met bewegingen. De volgende oefening is bedoeld om deze spiraalvormige energie op te wekken, zodat je deze ook in andere oefeningen of meditaties gebruiken kunt. Het vergt wel veel oefening. Enerzijds om te voelen binnen welke grenzen je kunt bewegen zonder te forceren (vooral enkels en knieën). Anderzijds om de oefening zo ontspannen te kunnen doen, dat blokkades voor de energiedoorstroming verdwijnen. Enerzijds focus, anderzijds ontspanning.

De beweging kan vanuit de basispositie, maar ook vanuit de boogstand.

### STAP 1. VOETEN EN ENKELS DRAAIEN

---

Verplaats het gewicht van de voeten van de achterkant naar de buitenkant van de voeten, naar voren en via de binnenkant van de voeten weer naar achteren. Het is een kleine beweging waardoor ook de enkels licht meedraaien. Probeer de voetzolen ontspannen te houden, om de kans op kramp te verminderen.



### STAP 2. KNIEËN EN LIEZEN OPENEN EN SLUITEN

---

In lijn van de draai van de enkels laat je ook de knieën en liezen openen en sluiten. En start met visualiseren dat de aarde-energie omhoog komt door de benen heen naar de romp. Het visualiseren kan helpen tot het moment dat het vanzelf gaat.

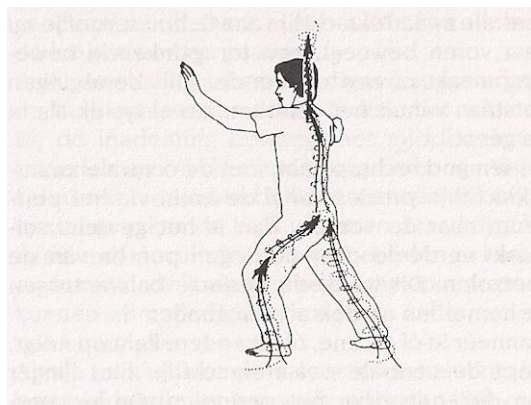
### STAP 3. RUG MEE LATEN BEWEGEN.

---

Laat de energie de rug instromen en probeer in ontspanning mee te bewegen. Of start bij de beweging: Op het moment dat voeten naar buiten en voeren gaan ga je met het gewicht iets naar voren, open je het borstgebied en maak je de onderrug een beetje holler. Op het moment dat het gewicht zich weer naar achteren verplaatst open je de onderrug.

	<b>Openen van de voorkant</b>	<b>Openen van de achterkant</b>
<b>Voeten</b>	Gewicht naar buiten en voren	Gewicht naar binnen en achteren
<b>Enkels</b>	Draai licht naar buiten	Draai licht naar binnen
<b>Knieën</b>	Draai licht naar buiten en voren	Draai licht naar buiten en voren
<b>Liezen</b>	Openen	Sluiten
<b>Onderrug</b>	Iets holler	Iets boller
<b>Ruggengraat</b>	Ontspannen meebewegen	Ontspannen meebewegen

In deel 2 hebben we de beweging geleerd om de energie uit de grond te laten stromen naar de rug toe. Nu gaan we dit uitbreiden naar de rest van het lichaam.



---

#### STAP 4. INTEGREER DE ADEMHALING MET DE BEWEGING VAN DE BENEN EN RUG.

---

- Start met een diepe buikademhaling.
- Op de inademing laat je het gewicht in de voeten rustig naar buiten en voren gaan. Op de uitademing weer naar binnen en achteren.
- Integreer het openen van de liezen met het ritme van de ademhaling. De knieën bewegen ontspannen mee.
- Op de inademing open je de voorkant van het lichaam, op de uitademing de achterkant.

---

#### STAP 5. OPEN HET SCHOUDERGEWRICHT EN BEWEEG DE ARMEN ALS SCHROEVENDRAAIERS.

---

De armbeweging begeleid de spiraalvormige energie. Afwisselend ga je met de armen naar beneden en naar voren.

1. Op de inademing breng je de handen naar de buik. De handen richting de buik. Daarbij open je het schoudergewricht bij longpunt 1 en 2.
2. Op de uitademing breng je de armen in een draaibeweging naar de beneden. De pols wordt daarbij naar buiten gedraaid, zodat longpunten 1 en 2 gesloten worden. Tussen de schouderbladen ontstaat dan meer ruimte.
3. Op de inademing breng je de handen op borsthoogte. De handen richting borstbeen. Daarbij open je het schoudergewricht bij longpunt 1 en 2.
4. Op de uitademing breng je de armen in een draaibeweging naar voren. De pols wordt daarbij naar buiten gedraaid.



---

#### STAP 6. NEEM DE NEK EN KEEL MEE MET DE BEWEGING.

---

Op het moment dat je inademt en de voorkant opent, open je tevens de keel. Maak de spieren in de keel even langer. Dit is de afronding van het yange aspect van de oefening: het meer naar buiten komen. Je kijkt dan ook meer naar buiten.

Op het moment dat je uitademt en de achterkant van het lichaam opent, maak je de nek langer. Hierdoor kan de energie beter doorstromen naar en van het hoofd. Dit is de afronding van het yinne aspect van de oefening. Door het strekken van de nek gaat de blik en dus ook de energie meer naar binnen.

De afwisseling tussen yin en yang in de beweging versterkt de doorstroming van de chi.