

BEWEGING TIEN
Wolkenhanden
in Paardrij-
houding

De beweging van de ene kant naar de andere helpt de lendespieren te versterken, waardoor de kans op een blessure of spanning in dit gebied afneemt.

De diepe ademhaling, het draaien en de lage houding dragen allemaal bij tot een betere bloedtoevoer naar de inwendige organen, zodat hun gezondheid en hun werking verbeteren.

De inwendige massage-effecten stimuleren het spijsverteringsstelsel, terwijl het armwerk nuttig is bij gewrichtsontsteking van de schouder.

Als u zich geestelijk richt op de handen in de wolken, is dat bevorderlijk voor uw emotionele evenwicht (*shen*) en voor het richten van uw wilskracht (*yi*).

DE BEWEGING IN DELEN

Voet- en beenwerk

Vanuit de voorbereidende houding draait u uw romp 45 graden naar links, dan 90 graden naar rechts. Alle volgende draaiingen zijn 90 graden. Let erop dat u vanuit uw middel draait en niet vanuit uw knieën. Houd uw hakken en tenen stevig op de grond en het gewicht gelijkmatig verdeeld. De ruggegraat moet om haar eigen as draaien en niet buigen of zwaaien.

Armwerk

Houd de handpalmen tijdens de hele oefening ontspannen. Hef de linkerhand op tot voor uw gezicht, met de palm naar binnen gekeerd en de vingers licht gespreid.

10a

Adem in terwijl u uw linkerhand tot voor uw gezicht opheft (palm naar binnen) en uw rechterhand (palm naar beneden) naar buiten beweegt tot heuphoogte.

10b

Adem uit terwijl u 45 graden naar links draait. Uw armen moeten meebewegen met uw draaiende lichaam, zodat uw houding op één lijn blijft.

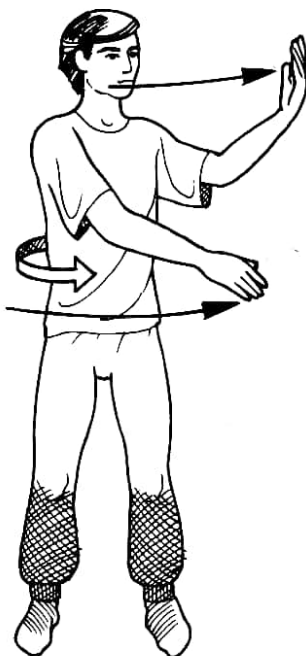
Tegelijkertijd beweegt u de rechterhand, met de palm naar beneden, een eindje opzij tot heuphoogte, de vingers licht gespreid.

Keer de positie van de handen om, totdat de rechterhand zich voor uw gezicht bevindt, met de palm naar binnen gericht en de vingers gespreid. Tegelijkertijd draait u de linkerhand met de palm naar beneden en laat haar zakken tot heuphoogte en naar de zijkant van uw lichaam, met de vingers gespreid.

Tijdens deze oefening visualiseert u dat uw handen door de wolken gaan, of dat ze eigenlijk zelf net zachte, drijvende wolken zijn.



10a



10b



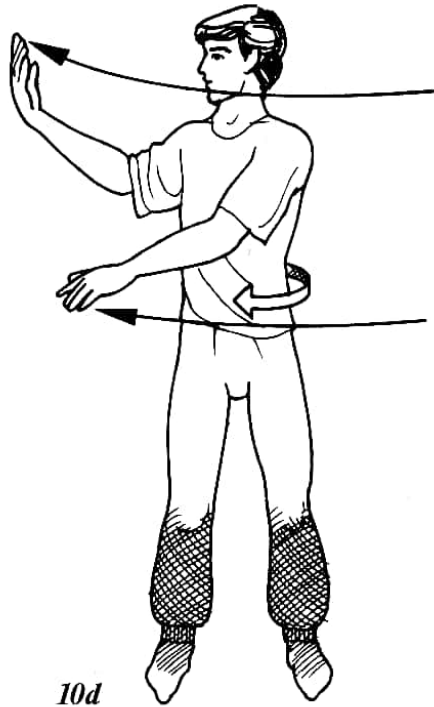
10c

10c

Adem in terwijl u uw handen van positie laat wisselen.

10d

Adem uit terwijl u naar rechts draait.



10d

Ademhaling en coördinatie

Adem in terwijl u uw handen naar hun positie brengt en uw lichaam naar links draait. Adem uit terwijl u 90 graden naar rechts draait.

Adem in terwijl u uw handen van positie laat wisselen. Adem uit terwijl u naar rechts draait.

Let erop dat de lagere arm de beweging van het lichaam volgt.

Energie

Concentreer u op de verbinding van de *lao gong*, *yin tang* en *tan tien*, zodat de energie een driehoekig circuit vormt.