



# Tai-Chi QiGong

---

De kluizenaarsserie is een oefening uit de Qi Gong..

Het versterkt de drie krachten in je lichaam ( de aardse, menselijke en hemelse kracht) en laat de Chi in het lichaam circuleren.

De oefeningen zijn ook afzonderlijk te gebruiken en hebben ieder een sterke therapeutische uitwerking.

Het effect wordt versterkt als je vooraf losmaakoefeningen doet.

**De serie bestaat uit:**

1. **Kluizenaarsloop**
2. **Langs de grote trom**
3. **Langs het bord**
4. **Duw de hemel**

De kortste uitvoering van deze serie is iedere oefening vier maal.

## **1 Kluizenaarsloop**

- voeten in de V-stand
- gewicht op links laten zakken
- rechter hak voor linker tenen zetten
- met bekken en rechterbeen, vanuit je centrum (!) naar rechts draaien en leeg neerzetten (let op: linkerknie mag niet naar binnen wijzen!)
- Zorg dat neus en navel met de rechterknie in een lijn zijn
- Met zoveel mogelijk gewicht op linkerbeen de wervelkolom afrollen naar de rechterenkel toe, armen en hoofd hangen volledig ontspannen naar beneden.
- Omhoog komen door de wervelkolom wervel voor wervel terug omhoog te rollen. Als laatste strek je de nekwervels en kijk je iets schuin omhoog (probeer bij het af- en terugrollen iedere wervel afzonderlijk te voelen).
- Gewicht volledig op rechterbeen brengen, bekken in dezelfde richting
- herhalen, maar nu met linkerhak voor rechtervoet.

## **2 Langs de grote trom**

- Boogstand: gewichtsverdeling 70% / 30%
  - rechtervoet voor
  - Voetenstand:afwisselend gewicht op rechtervoet, linkerhak van grond  
gewicht op linkervoet, rechtervoorvoet van de grond
  - Armenstand: op het ritme van de ademhaling met de handen langs een denkbeeldige grote trom gaan (niet hoger dan de keel en niet lager dan de knie / adem uit naar voren en beneden en adem in omhoog op het achterste been).  
Let op: de bovenarmen zijn ontspannen (niet tegen lichaam aandrukken). De handen gaan langs de Grote Trom omdat je het onderlichaam beweegt. Je zakt door het voorste been en het achterste been duwt je weer omhoog, waardoor ook de handen omhoog gaan. De beweging wordt gedaan zonder tempoversnellingen en gaat maximaal van knie tot kin.  
Wanneer je deze oefening goed doet voel je al snel energie naar je handen stromen en naar het acupunt Kringloop 8 (Lao Gong, vertaling = "tempel van het lijden").
-

### 3 Langs het bord

- Boogstand: linkervoet voor, gewicht achter op rechts.
- Beide voeten blijven de gehele oefening op de grond.
- Beweging van handen en armen: Je handen zijn horizontaal voor de Dantian waarbij de vingertoppen naar voren wijzen. Tijdens de oefening bewegen de handen in dezelfde vorm als het bekken, neus en navel zijn in beweging voortdurend tussen de handen gericht.
- Bekkenbeweging:  
draai op rechtervoet het bekken zoveel mogelijk naar links; beweeg met stuit en kruin op een lijn naar voren zodat je met je as over de linkervoet rolt. Draai een stukje naar rechts en beweeg weer naar achteren. Op het achterste been draai je om je as zover mogelijk naar links om een tweede cirkel te maken.

N.B.: Het bekken bepaalt de beweging, de armen volgen

Dus armen niet afzonderlijk van het bekken bewegen.

Neus en navel tussen de handen houden, kruin hoog en schouders laag. Stel je voor dat alle spanning en warmte in je lichaam naar het gebied onder je handen gaat.

### 4 Duw de hemel

In de ruitersstand: voeten tweemaal schouderbreedte, in lichte V-stand.

Benen:

- \* langzaam door knieën  
benen langzaam strekken  
langzaam door knieën
- benen langzaam strekken
- langzaam door knieën, maar dieper
- herhalen vanaf \*)

Armen:

- \*) - handen in een soort kommetje
  - met handen over denkbeeldige dikke buik strijken
  - op keelhoogte de handen (met palmen naar beneden) recht naar beneden laten zakken tot kruishoogte
  - handen in een kommetje voor je lichaam recht omhoog halen, op keelhoogte handpalmen omdraaien, doorstrekken in de lucht terwijl je op de tenen komt
  - handen zijwaarts laten zakken en onderaan weer tot kommetjes vormen.
-