

LIANG GONG voor SHEN:

Versterken van de energie in de Shen. Dit is soepel maken van de nek/schouder/armen; verbeteren van de circulatie en versterken van het hart en longen.

Het ritme is van groot belang en de oefeningen moeten langzaam uitgevoerd worden. Het is handig om bij elke stap hardop te tellen. De ledematen en het bovenlichaam moeten zoveel mogelijk worden gestrekt en de ademhaling overeen stemmen met de lichaamsbeweging.

## 1. Nek versterken (handen in de zij)

1. Draai je hoofd voorzichtig naar links en volg met je ogen de beweging  
*-keer terug naar beginpositie*
2. Herhaal nu de beweging naar rechts  
*-keer terug naar beginpositie*
3. Buig je hoofd achterover om naar de hemel te kijken  
*-keer terug naar beginpositie*
4. Buig je hoofd naar beneden om naar de grond te kijken  
*-keer terug naar beginpositie*



## 2. Schouders versterken (omcirkel gezicht met open handen)

1. Breng armen zijwaarts en zet de borst uit (vuisten als kokertjes waar je doorheen kijkt, ellebogen laag). Kijk tijdens het zijwaarts brengen door de 'linkerkoker'  
*-keer terug naar beginpositie*
2. Idem naar rechts': kijk door de rechterkoker  
*-keer terug naar beginpositie*



## 3. Handen uitstrekken

(losse vuisten voor de schouders)

1. Hef armen boven het hoofd en open de handen, de palmen blijven naar voren gericht, kijk naar je duimen.  
*-keer terug naar beginpositie*
2. Handen terugbrengen als vuisten voor de schouders



## 4. Borst uitzetten (kruis de handen voor de buik)

1. Breng armen tot boven het hoofd, blijf naar de handen kijken (linkerhand is boven)
2. Laat armen zijwaarts zakken en volg met de ogen de bovenste hand tot over de buik
3. Nu komt andere hand voor, weer heffen (rechterhand is nu boven)

- Herhaal de oefening vergeet niet handen te wisselen-



## 5. Klapwieken

1. Laat hand ruggen naar elkaar wijzen, hef de ellebogen tot boven de schouders (hou je schouders laag!)
2. Laat ellebogen zakken, til de handen op en duw ze langzaam naar beneden

-Let op: de ellebogen tillen de armen op!



## 6. Één arm optillen

1. Til linker arm zijwaarts met pal omhoog en kijk naar de rug van je hand, hou de rechte hand op de rug (probeer deze ook hoger te brengen)

2. Keer terug naar beginpositie

- Herhaal beweging maar nu tegenovergesteld.

**Eén arm optillen**



Noot: Elke oefening bestaat uit acht stappen. Tel steeds van 1 tot 8.

Dus bijv. bij oefening 1: Links achterom kijken is 1; terug naar voren is 2; rechts achterom kijken is 3; terug naar voren is 4; omhoog kijken is 5; terug naar voren is 6; naar beneden kijken is 7; terug naar voren is 8.

Doe iedere oefeningen minimaal tweemaal (= dus 2 x tot 8 tellen).

Probeer na 1 week de serie uit te breiden tot iedere oefening 3 maal (= 3 x tot 8 tellen)

Na 2 weken de serie uitbreiden tot 4 maal iedere oefening (= 4 x tot 8 tellen)

(In China wordt in de therapie soms zelfs 8 x 8 of zelfs 16 x 8 voorgeschreven!)

Wanneer je de oefeningen zittend op een stoel doet, zorg dan dat je rechtop zit (op je zitbeentjes) en dat je voeten goed warm blijven.

Oefen iedere dag, minimaal drie weken achtereen. De serie is effectief bij:

Hoge bloeddruk; circulatie stoornissen; hartritmestoornissen; pijn in schouders en/of armen; hart- en vaatziekten; longproblemen; depressiviteit.

Daarnaast geeft het ontspanning voor de Shen, waardoor stressproblemen, zoals bijv. slaapstoornissen, verminderen of kunnen verdwijnen.

Veel plezier met oefenen!