

Geschiedenis

De oefeningen van de acht delen brokaat qi gong zijn al meer dan duizend jaar oud. Ze werden voor het eerst beschreven in een taoïstische tekst uit de 8e eeuw en de overlevering wil dat ze zijn bedacht door een van de acht Chinese onsterfelijken: generaal Chong Li-Quan. Oorspronkelijk bestond de serie uit 12 en ook wel 18 oefeningen. In de loop der eeuwen werden hieruit 8 oefeningen geselecteerd en gekoppeld aan de acht trigrammen (Ba Qua). In Tai Ji Quan zien we dezelfde ontwikkeling bij de acht basistechnieken. Het getal acht heeft een grote aantrekkingskracht in het Chinese denken.



De 8 trigrammen uit de I'Tjing

Van oudsher maken de oefeningen deel uit van het trainingsprogramma van de Shaolin tempel.

1. Beide handen dragen de hemel om de driewarmer te reguleren.
2. Span de boog links en rechts alsof je op een adelaar schiet.
3. Reguleer milt en maag door één hand op te heffen.
4. De 5 klachten en 7 stoornissen verhelpen door naar achteren te kijken.
5. Draai het hoofd en zwaai met de staart en het hart-vuur verdwijnt.
6. Beide handen pakken de voeten om nieren en middel te versterken.
7. Bal de vuisten en sper de ogen open om qi en kracht te vergroten.
8. Laat de rug 7 keer schokken en honderd ziektes verdwijnen.

Algemene werking op:

A. San Jiao is de driewarmer of drievoudige verwarmers - is een soort overkoepelend orgaan voor drie regio's in de romp:

- bovenste verwarmers: ademhaling-longen
- middelste verwarmers: spijsvertering-maag/milt
- onderste verwarmers: uitscheiding-nieren/blaaas/darmen.

B. De 5 klachten (wu xing = klachten voortkomend uit problemen met de 5 yin organen: longen, nieren, lever, hart en milt).

C. De 7 stoornissen (qi shang) = klachten voortkomend uit de 7 emoties: vreugde (opwinding), boosheid, verdriet, angst, piekeren, zwaarmoedigheid, shock. Dit zijn de interne ziekte-veroorzakers. Hart-vuur. Het hart heeft vuur als element en huisvest de geest (shén). Als het hart-vuur oplaait vindt de geest geen rust.

Kenmerken

Acht delen brokaat staat bekend als een hele eenvoudige maar zeer effectieve qi gong. Net als in Tai Ji Quan zijn de bewegingen erop gericht de meridianen te openen, de interne organen te masseren en spieren en pezen te versterken. Er is een staande en een zittende variant van deze qi gong. Hij is ook heel geschikt als opwarmingsoefening voor Tai Ji Quan. Je moet tenminste 100 dagen oefenen voor een duurzaam effect.



Richtlijnen

Draag gemakkelijke kleding. Oefen bij voorkeur niet binnen een uur na een warme maaltijd. Zoek een rustig plekje op, het liefst met veel frisse lucht. Buiten is natuurlijk het beste: in je tuin, in het park of in de natuur. Adem bij alle oefeningen in en uit door de neus: rustig, langzaam, diep en zonder geluid. Denk altijd een beetje aan je onderbuik (dan tian), vooral als je uitademt.

Span de boog op de Shaolin manier

Voer de bewegingen gelijkmatig en langzaam uit. Forceer niets - je moet je er comfortabel bij voelen. Probeer anderen niet te imiteren als die bijvoorbeeld dieper kunnen bukken of zich verder kunnen omdraaien.

Blijf na elk oefening even stilstaan en concentreer je op je dan tian voor je verder gaat met de volgende oefening. Herhaal elke oefening 2 tot 8 keer. In totaal ben je dan vijf tot twintig minuten bezig.

Verantwoording

Van de acht delen brokaat bestaan talloze varianten. Van heel eenvoudig ("zonder ademhaling") tot vrij gecompliceerd met allerlei extra bewegingen en ook meerdere in- en uitademhalingen per onderdeel.

Uit de bestaande literatuur werd een selectie gemaakt met als criteria:

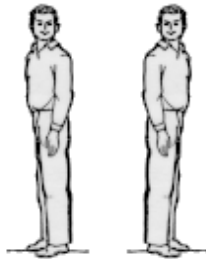
- goed te doen voor beginnende qi gong beoefenaars
- gemakkelijk te onthouden
- elke beweging doe je op één in- en uitademhaling.

De teksten en plaatjes komen van diverse websites.

VOORBEREIDING

Neem de basishouding 'Staan in de stand' aan. Zie voor details de beschrijving op www.run4bodyandmind.nl in het menu 'Tai-Chi'. Ontspan en adem in en uit door de neus. Kijk recht vooruit, mond dicht, puntje van je tong tegen de bovenste snijtanden. Concentreer je op de ademhaling en denk aan je buik (dan tian).

1- GENEES DE 5 KLACHTEN EN 7 STOORNISSEN DOOR NAAR ACHTEREN TE KIJKEN



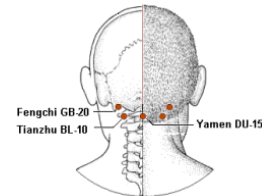
UITVOERING

- sta op schouderbreedte, armen langs zij
- adem in
- draai je hoofd naar links en kijk zover mogelijk naar achteren (1 - 4 tellen vasthouden)
- adem uit
- draai je hoofd weer terug
- Daarna naar rechts.

WERKING

Goed voor nekspieren (maakt de nek los, voorkomt en behandelt pijn in de nek of stijve nek), versterkt zenuwbanen in de nek, verlicht duizeligheid bij mensen met hoge bloeddruk, stimuleert doorbloeding van de hersenen, verbetert gezichtsvermogen. Door het draaien van het hoofd worden enkele acupunctuurpunten gemasseerd die op de haargrens van het achterhoofd liggen:

- feng chi (windvijver) - galblaas 20: bij problemen met hoofd,
- brein en zintuigen (met name de ogen)
- tian zhu (hemelzuil) - blaas 10: bij duizeligheid, hoofdpijn,
- neklacchten, mentale stoornissen
- ya men (poort der stomheid) - dumai 15: bij spraakstoornissen.



2- BEIDE HANDEN PAKKEN DE VOETEN OM NIEREN EN MIDDEL TE VERSTERKEN



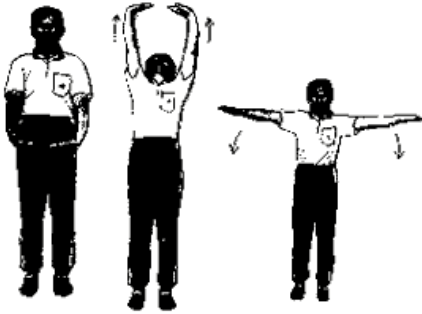
UITVOERING

- sta op schouderbreedte
- adem in
- plaats handen tegen de onderrug en buig licht achterover
- adem uit
- buig voorover, handen glijden voor langs de benen naar beneden, pak enkels of tenen - zover als je komt met gestrekte knieën
- adem in
- kom overeind, handen glijden achter langs de benen omhoog tot onderrug
- buig achterover

WERKING

Goed voor nieren en middel. Voorover buigen en overeind komen versoepeld de gewrichten en versterkt de spieren van heupen en onderrug. Voorkomt rugpijn.

3- BEIDE HANDEN DRAGEN DE HEMEL OM DE DRIEWARMER TE REGULEREN



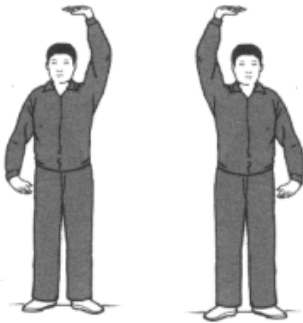
UITVOERING

- sta op schouderbreedte
- beide handen met palmen naar boven voor je buik
- adem in
- beweeg handen voor je lichaam omhoog (palmen boven)
- draai palmen om ter hoogte van je gezicht
- ga op je tenen staan en duw beide palmen naar boven
- adem uit
- beweeg handen zijwaarts naar beneden tot uitgangspositie zet hakken weer op de grond

WERKING

Verbeterd lichaamshouding (rechte rug), strekt spieren en pezen, opheffen handen verbetert werking middenrif met daardoor diepere ademhaling, masseert maag en ingewanden, ontspant de spieren, verlicht vermoeidheid.

4 - REGULIER DE MILT EN MAAG DOOR ÉÉN HAND OP TE HEFFEN



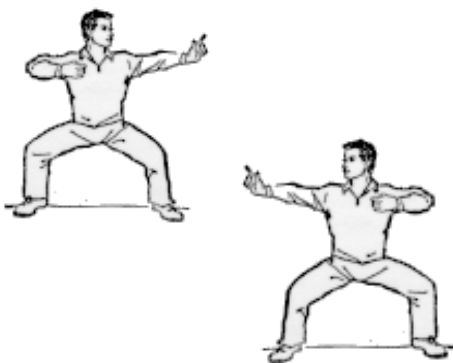
UITVOERING

- sta op schouderbreedte, armen langs zij adem in
- duw linkerhand omhoog boven je hoofd (palm omhoog, vingers wijzen naar rechts) en duw rechterhand naar beneden (palm onder, vingers naar voren) adem uit
- keer terug naar de uitgangspositie
- Daarna met rechterhand boven.

WERKING

Bevordert spijsvertering door massage van maag en milt, vergroot beweging van het middenrif (net als in oefening 1), versterkt spieren van armen en schouders en verruimt de hart en longgebied.

5 - SPAN DE BOOG LINKS EN RECHTS ALSOF JE OP EEN ADELAAR SCHIET



UITVOERING

- sta op heupbreedte
- twee vuisten/handen kruislings tegen de borst
- stap uit op rechts en ga staan op tweemaal schouderbreedte
- zak door de knieën alsof je op een paard zit (zo diep als comfortabel is), romp rechtop
- adem in
- strek linkerarm naar links, wijsvinger en duim gestrekt
- trek rechtervuist naar rechts (alsof je een boog spant)
- kijk naar linkerhand, gewicht blijft in het midden
- adem uit
- breng beide handen en voeten terug naar uitgangspositie
- stap uit op links en span daarna de boog naar rechts.

WERKING

Ontwikkelt de spieren van schouders en borst, versterkt beenspieren, verruimt de borstkas (longvolume), stimuleert de bloedsomloop en hart.

6 - BAL DE VUIST EN SPER DE OGEN OPEN OM YI EN KRACHT TE VERGROTEN



UITVOERING

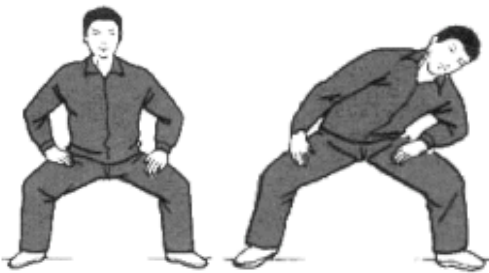
- brede paard rijstand, romp rechtop, kijk naar voren, vuisten opzij van middel
- (handrug onder), adem in
- adem uit
- stoot langzaam met linkervuist naar voren op schouderhoogte, handrug draait
- naar boven, kijk met wijdopen ogen strak voor je uit
- adem in
- draai vuist en breng hem terug opzij van je middel

Doe hetzelfde met je rechtervuist.

WERKING

Vergroot spierkracht in armen en benen, stimuleert bloedcirculatie en zenuwstelsel, opensperren van de ogen vergroot fysieke en mentale kracht, goed voor gewrichten van vingers-hand-pols-elleboog en schouders.

7 - DRAAI HET HOOFD EN ZWAAI MET DE STAART EN HET HART-VUUR VERDWIJNT



UITVOERING

- brede paard rijstand, romp rechtop, kijk naar voren
- handpalmen op je bovenbeen, duim bij de lies
- adem in
- buig romp en hoofd naar linkerknie
- adem uit
- keer terug naar de uitgangspositie

Buig vervolgens naar je rechterknie.

WERKING

Goede oefening voor middel en nieren, paard rijzit oefent beenspieren en onderrug, stimuleert organen in de buikholte

8 - LAAT DE RUG 7 KEER SCHOKKEN EN HONDERD ZIEKTE VERDWIJNEN



UITVOERING

- sta op schouderbreedte of met voeten naast elkaar, armen losjes opzij, hoofd rechtop
- adem in
- til je hielen op
- adem uit
- laat je hakken met een schokje weer op de grond komen (niet overdrijven),
- hoofd moet rechtop blijven

WERKING

Deze afsluitende oefening dient om de ruggengraat en interne organen even te laten trillen - goed voor qi doorstroming, verbetert lichaamshouding, ontwikkelt kuitspieren, maakt gewrichten losser, ontspant schouders en schouderbladen, verheldert het denken, ook goed tegen platvoeten

AFSLUITING

Blijf nog even staan. Voeten op schouderbreedte met armen langs zij. Adem een paar keer rustig in en uit met concentratie op Dan Tian.
