

5-Fasen Qi Gong (Qi Gong gericht op de Vijf Elementen)

Ga staan in de basisstand, voeten op heupbreedte, gewicht 50-50 verdeeld.

Water

Breng het gewicht 100 in links, zink door het linkerbeen en plaats de rechtersoet leeg naar achteren. De armen bewegen bij het zinken iets naar voren en omhoog. Breng rustig het gewicht over in rechts en trek de armen, met de handruggen naar achter, langs het lichaam terug als terugtrekkend water. De handen bewegen tot iets achter de romp, langs de nierstreek, en komen met een kleine cirkelbeweging (de draaiing van de polsen), met de handruggen naar elkaar weer voor het lichaam. Als een golf die ergens tegenaan klotst.

Het gewicht begint zich alweer naar voren te verplaatsen tijdens deze beweging.

Hout

Terwijl het gewicht voor 70% in het voorste been wordt gebracht komen de polsen -met de handruggen naar elkaar gericht- voor het lichaam omhoog (dit symboliseert de stam van een boom), totdat je met de vingertoppen naar de hemel reikt. Breng het gewicht terug naar achter en beweeg de handen zijwaarts uit elkaar en naar beneden, alsof je langs de kruin van de boom strijkt.

Vuur

Het gewicht gaat weer naar voren en je duwt de handen naar voren op harthoogte (alsof er vuur uitkomt dat het hout verbrand). Naar achteren bewegend gaan de handen zijwaarts uiteen – de vingertoppen wijzen naar elkaar en de handpalmen naar buiten- tot naast het lichaam. Visualiseer dat je de boom verbrandt en de as verspreid.

Aarde

Draai de dantian naar links terwijl de handen voor de dantian komen (vingertoppen recht naar voren en de palmen wijzen naar beneden). Breng het gewicht naar voren, draai de dantian naar rechts en breng het gewicht weer naar achteren. Dit is de beweging Langs Het Bord. Visualiseer dat je in deze cirkelbeweging over de aarde strijkt of aarde egaliseert.

Metaal

De dantian is weer naar voren gericht, je beweegt recht naar voren en steekt de handen scherp en schuin omhoog, van dantianhoogte naar schouderhoogte. Gelijktijdig met je gewichtverplaatsing zet je je rechtersoet op heupbreedte in de basisstand. Als het gewicht weer op 50-50 komt laat je de handen naast het lichaam zakken. Visualiseer dat je handen als messen zijn, alsof je iets bewust doormidden kliëft en in twee delen splitst. Stel je voor dat je door deze beweging het reine en onreine van elkaar onderscheid.

De hele oefening kan zich aan de andere kant herhalen, verplaats dan eerst het gewicht in rechts en plaats de linkersoet naar achter, enz.