
TOELICHTING OP DE OEFENINGEN CHI KUNG

MERTEN HINSEVELD

ALGEMEEN

In deze toelichting vindt u informatie over de video's en oefeningen op mijn website. Let op dat u bij het uitvoeren van de oefeningen altijd binnen uw eigen mogelijkheden blijft. Drie tips hierbij:

1. **Lage rugpijn.** Heeft u lage rugpijn, pas dan op met het sterk buigen en strekken, met name als de oefening inhoudt dat u naar achteren moet buigen. Blijf daarbij binnen uw mogelijkheden en strek minder dan wat u zou willen kunnen.
2. **Lage bloeddruk.** Oefeningen die vragen om diep naar voren te buigen kunnen u doen flauwvallen als u een lage bloeddruk heeft. Maak in dat geval deze oefening zo klein dat uw hoofd niet lager komt dan uw middel.
3. **Zwangerschap en overig.** Pas de oefeningen aan zodat u ze goed aankunt. Vraag bij twijfel altijd advies!

DE OCHTEND EN AVONDOEFENINGEN

De ochtend- en avondoefeningen spreken voor zich. De ochtendoefeningen zijn activerend. De avondoefening (dit is één oefening herhaald) is rustgevend en ontspannend. Er zijn op YouTube vele andere leuke en zinvolle video's te zien. De oefeningen die ik hier heb opgenomen zijn bij veel mensen favoriet.

DE ACHT BROKATEN OEFENING (BA DUAN JIN)

Het Ba Duan Jin is één van de veelzijdigste oefenvormen binnen de Chi Kung (ook Qigong of Chinese Yoga genoemd). Het wordt in vele variaties aangeboden (Ba betekent 8, Tuan betekent deel en Jin betekent wandkleed of brokaat). Op YouTube is veel materiaal te vinden (zoektermen: Chi Kung of QIGong of 8 brokaten). Als u de video aanklikt ziet meteen ook vele leuke alternatieven.

Tijdens de oefeningen worden de bewegingen en de ademhaling in coördinatie getraind. Blijf altijd diep, dun, gelijkmatig en langzaam ademen. Het geregeld doorlopen van deze oefeningen zorgt voor een betere gronding en neusademhaling. De oefeningen hebben een milde maar diepe werking op het lichaam: de geest komt tot rust en het lichaam ontspant.

Ieder van de acht oefeningen heeft zijn eigen werking, maar volgt nauwgezet het Yin-Yang principe van spanning en ontspanning in een vloeiende wisseling. Zoals u wellicht gewend bent uit de Chinese cultuur, zijn de benamingen van de oefeningen metaforisch. Als u het verhaal erachter opzoekt, snapt u waarom deze namen zo zijn gekozen en waarom de oefeningen zo in elkaar zitten.

Alle oefeningen zijn vrij eenvoudig aan te leren en kunnen zowel zittend als staand worden uitgevoerd. Ze zijn voor ieder op zijn eigen niveau. Oude mensen doen de oefeningen, maar vechtsporters met een six pack ook! Hieronder een korte toelichting op de acht oefeningen.

OEFENING 1: TWEE HANDEN TILLEN DE HEMEL OP

De maag en alle interne organen worden door de beweging en de adem gemasseerd. Dit helpt bij de spijsvertering, vermindert vermoeidheid, verbetert de ademhaling. Het sterkt ook de rugspieren, zorgt voor een betere houding en helpt bij gespannen schouders.

OEFENING 2: BOOGSCHieten

Deze oefening werkt onder meer op het borstgebied. Het versterkt de doorbloeding van het hart en de longen en verbetert de circulatie van bloed en zuurstof. Het zorgt ook voor een betere energiestroom in de dunne darm. Het werkt tegen slapeloosheid, maar ook tegen boosheid en frustratie.

OEFENING 3: HEMEL EN AARDE VERBINDEN

De oefening verbetert de energiestroom aan beide zijden van het lichaam. Het komt ten goede aan lever, gal, blaas, milt en maag. Ook helpt het spijsverteringsproblemen te voorkomen. Daarnaast helpt de oefening tegen piekeren.

OEFENING 4: DE WIJZE UIL STAART NAAR ACHTEREN EN KIJKT TERUG

Er wordt beweerd dat deze oefening ziekten die voortkomen uit het slecht functioneren van de innerlijke organen, zoals lever, longen, hart, nieren en milt bestrijdt. Ook problemen die voortkomen uit een overmaat aan de "zeven menselijke emoties (vreugde, verdriet, woede, liefde, haat, angst en verlangen)" worden bestreden. Naast het stimuleren van een soepele nek, werkt deze oefening kalmerend op de zenuwen en helpt bij vermoeidheid.

OEFENING 5: HET VUUR UIT HET HART VERDRIJVEN

Overmatige warmte van het Hart, "xin juo", is een chronische situatie als gevolg van een overactief hart (volgens de Chinese overlevering). De symptomen zijn gevoelens van constant onbehagen en verward en verstoord zijn. Sommigen kunnen daarnaast last hebben van slapeloosheid en een constante dorst. Deze oefening richt zich erop fysieke en nerveuze spanningen op te lossen. Het zorgt voor meer "gronding" en doorstroming in het bekken, het zitvlak en de onderbuik.

OEFENING 6: ACHTEROVER STREKKEN EN OMLAAG BEWEGEN/NIEREN STERKEN

Deze oefening reguleert de nierfunctie door ze een zachte massage te geven. Door de buig- en strekbewegingen wordt ook het functioneren van de maag en de overige organen gestimuleerd. Het verbetert de spijsvertering en kan verstopping voorkomen. De oefening werkt ook bij een te lage bloeddruk en voorkomt doorbloedingsstoornissen in handen en voeten.

OEFENING 7: VUISTSPEL MET "VLAMMENDE" OGEN

Deze oefening komt uit de krijgskunst en zorgt voor meer levenskracht en energie. Ze kan bijdragen tot het verlagen van de bloeddruk en het voorkomen van doorbloedingsstoornissen. Belangrijk is dat ze langzaam en geconcentreerd wordt uitgevoerd met ontspannen bovenlichaam en schoudergordel en een stevige stabiele stand. Volg de vuisten als ze naar voren en weer terug bewegen. Kijk niet mee omhoog als de armen omhoog bewegen, blijf naar voren kijken!

OEFENING 8: DE HIELEN LATEN VALLEN OM HONDERD ZIEKTEN TE VERDRIJVEN

Deze laatste oefening van de acht brokatenserie stimuleert de bloedcirculatie. Het zorgt voor een sneller herstel bij uitputtingsverschijnselen, helpt bij stijve spieren en gewrichten en voorkomt verstopping. De zachte vibratie na het laten "vallen van de hielen" maken de wervelkolom beweeglijker en stimuleren alle spieren, gewrichtsbanden en gewrichten. Dit zet zich voort in het gebied van hart, zonnevlecht en onderbuik. Wees voorzichtig met deze oefening als u rugproblemen heeft of een hernia heeft (gehad).

Adem diep, dun, gelijkmatig en langzaam.

Veel succes, Merten Hinsenveld

##