

SHEN HONGXUN



TAIJIWUXIGONG

CHINESE SPONTANE BEWEGINGSLEER

太極五息功

INTERNATIONAAL TAIJI WUXIGONG INSTITUUT



I N H O U D

FIGUUR : DE YU SIE BERGEN STENEN PLAAT

FIGUUR : GEBRUIK VAN UITWENDIGE QI O/E MAAGKANKERCEL SGC-7901

INHOUD :

HOOFDSTUK I : DE QI GONG en TAIJI WUXIGONG	1
WAT IS QI GONG ?	1
INTRODUKTIE van TAIJI WUXIGONG	5
HOOFDSTUK II : DE YUANQI EN DANTIAN	7
DE YUANQI	7
DE INTERNE QI EN EXTERNE QI	7
DE DANTIAN	8
DE FUNKTIE VAN 3 DANTIAN	10
HOOFDSTUK III: DE MAI EN JING EN ACUPUNCTUUR PUNTEN	11
DE 5 MAI	11
DE 12 MERIDIANEN	15
SOMMIGE ACUPUNCTUURPUNTEN	27
HOOFDSTUK IV : DE 8 STADIA	31
HOOFDSTUK V : DE WUXI STAANDE HOUDING	36
HOOFDSTUK VI : DE 5 DAOYIN OEFENINGEN	43
WUXI DAOYIN en het verband met de 8 STADIA	43
DE 5 PRINCIPES VAN DAOYIN	44
BASISHOUDING	46
HOOFD DAOYIN	47
SCHOUDEr DAOYIN	53
BORST DAOYIN	59
BUIK DAOYIN	65
HIEL DAOYIN	69
HOOFDSTUK VII: WUXI ZITHOUDING	75

STOELHOUDING	77
HALVE LOTUSHOUDING	78
VOLLEDIGE LOTUSHOUDING	79
HOOFDSTUK VIII: INSLUITHOUDING	81
SLOTFASE indien men de spontane bewegingen niet meer kan stoppen	84
HOOFDSTUK IX : RESTRICTIES BIJ HET BEOEFENEN VAN TAIJI WUXIGONG	85
AANDOENINGEN WAAROP TAIJI WUXIGONG EEN GUNSTIGE INVLOED HEEFT	86

HOOFDSTUK III

DE MAI EN JING EN ACUPUNCTUUR PUNTEN

De MAI (energiekanalen) en de JING (energiebaan) zijn de wegen langswaar de Yuanqi in het lichaam loopt. Er is een doorstroming tussen hetgeen binnen in het lichaam gebeurt en wat er buiten het lichaam omgaat. Mens en kosmos vormen dus in feite één geheel.

Het meridianensysteem in Qi Gong is wel enigzins verschillend van het systeem dat de acupunctuur toepast.

De 5 mai

Elk lichaam heeft 5 grote Mai. Langs deze wegen loopt de Yuanqi doorheen het lichaam.

Deze 5 Mai lopen in verticale richting. Deze bevinden zich respectievelijk in het midden, aan de voorkant, de rugzijde, in de linker lichaamshelft, de rechter lichaamshelft.

- | | | |
|----------|------|---------------------------------|
| Zhongmai | (宗脉) | : midden van het lichaam. |
| Renmai | (任脉) | : voorzijde van het lichaam. |
| Dumai | (督脉) | : achterzijde van het lichaam. |
| Roodmai | (红脉) | : linkerzijde van het lichaam. |
| Witmai | (白脉) | : rechterzijde van het lichaam. |

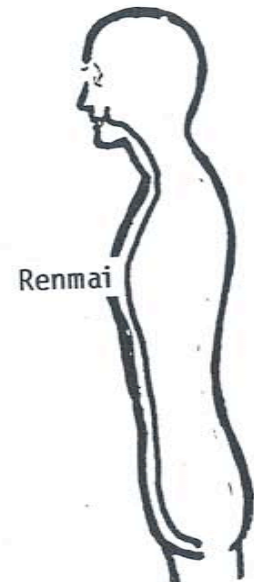


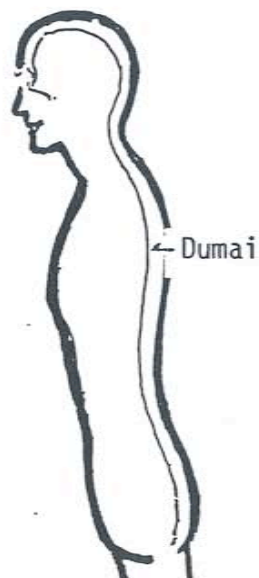
a. Zhongmai

Verloopt in het midden van het lichaam, beginnende punt Xinhui loopt naar de bovenste Dantian, naar de middenste Dantian, verder door naar de onderste Dantian om te eindigen in het punt Huiyin.

b. Renmai

Begint in Tongpunt loop naar Liangquan langs Shanzhong, Zhongwan, Shuifen Shenque, Qihai, Shimen, Guanyuan, Zhongji verloopt verder over de penis door het punt Renmai en Mi en gaat zo naar Huiyin.



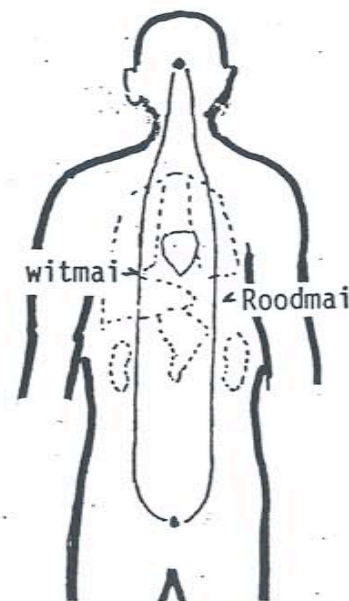


c. Dumai

Begint in het punt CHANGQIANG en loopt langs het ruggemergkanaal naar boven. Hij passeert in de punten JIEQI, MINGMEN, SHENDAO, DAZHUI, YAMEN, NAOHU, BAHUI, XINHUI, YINTANG, SHANGUAN en eindigt in het gehemelte. Door de tong tegen het gehemelte te houden, wordt er een verbinding gemaakt tussen RENMAI en DUMAI.

d. Roodmai en witmai

Roodmai bevindt zich links van het lichaam, en witmai bevindt zich rechts van het lichaam. (zie fig.)



DE 12 MERIDIANEN :

De 12 meridianen in het lichaam zijn als het ware in een twee-eenheid over het ganse lichaam verdeeld. Elk orgaan correspondeert met één meridiaan, die als een twee-eenheid over het lichaam is verdeeld. Er loopt dus zowel over de linker als over de rechter lichaamshelft één meridiaan voor elk orgaan. Langs deze meridiaan kan de goede QI naar het lichaam worden gebracht en de zieke QI worden uitgedreven.

Deze 12 meridianen zijn als volgt over het lichaam verdeeld :

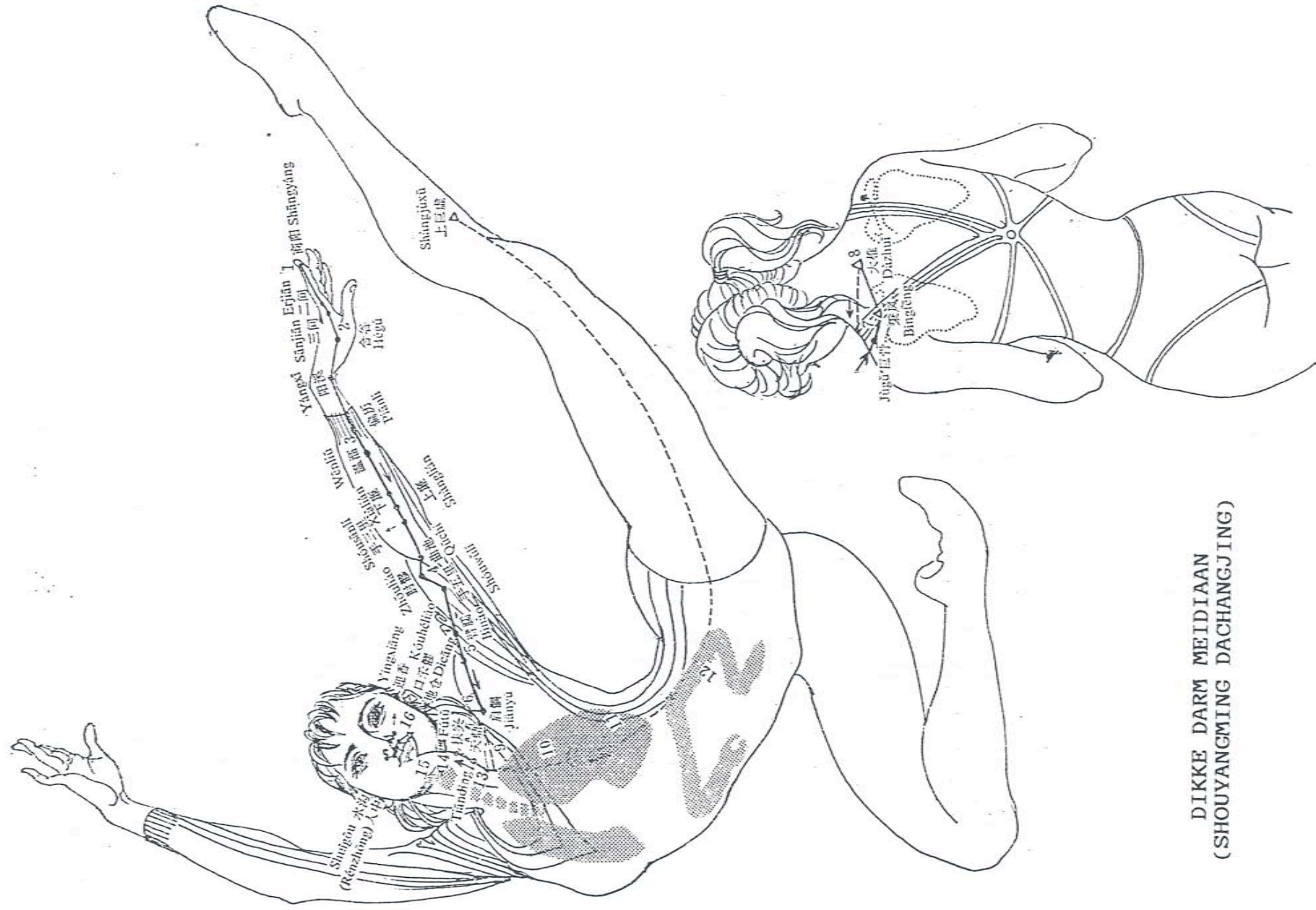
6 in het bovenste gedeelte van het lichaam, deze lopen naar de hand en worden daarom **Tsu Mai** genoemd.

Deze 6 meridianen worden onderverdeeld in :

3 yin meridianen : deze bevinden zich op de rugzijde van de arm en worden genoemd : **Tsu Chang Yin**.

3 yang meridianen : die verlopen op de binnenzijde van de arm en worden genoemd : **Tsu Chang Yang**.

6 in de onderste lichaamshelft, deze lopen naar de voeten.



DIKKE DARM MEIDIAAN
(SHOUYANGMING DACHANGJING)



SHIXUAN



BAXIE



QIDUAN



BAFENG

1. BASISHOUDING

Houding

1. Rechtop staan, voeten evenwijdig OP schouderbreedte.
2. Lichaamsgewicht laten rusten op "YONGQUAN" acupunt.
3. Heupen, liezen en knieën lichtjes gebogen, zodat het lichaam iets lager zakt.
4. De romp lichtjes naar voor, om het zwaartepunt te laten samen vallen met de **onderste DANTIAN**.
5. De armen gerond naar voor, ellebogen lichtjes gebogen, schouders naar voor gebogen, sleutelbeenderen laten zakken.
6. De handen voor, en ter hoogte van de heupen. De handpalmen naar beneden.
7. De vingers spreiden, duim en pink iets optrekken, de pink wijst naar voor en staat iets hoger dan de duim.
8. **TOT RUST KOMEN. Afleidende gedachten laten varen (empty mind).** Het hele lichaam **volledig** ontspannen, hoe **MEER**, hoe **BETER**. Hoofd ontspannen, kin iets ingetrokken.
9. Slechte "QI" uitademen.



2. HOOFD DAOYIN

funktie

Hoofd Daoyin A heeft invloed op de ganse wervelkolom. Het zorgt ervoor dat de tussenwervelruimte groter wordt, zodat eventuele druk op zenuwen en bloedvaten wordt opgeheven. Het verbetert de motorische bewegingen doordat de impulsen die van de hersenen over de zenuwbanen worden uitgezonden, beter kunnen doorstromen.

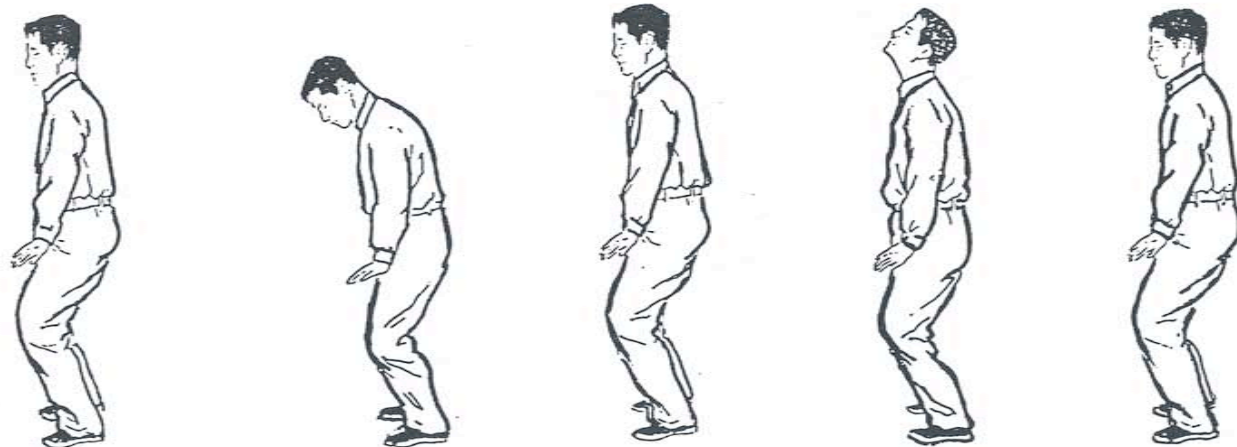
Tenslotte zorgt deze oefening ook voor een goede doorbloeding van alle inwendige organen. Hoofd Daoyin A zorgt voor de circulatie van de inwendige Qi in de Dumai en de Renmai.

Hoofd Daoyin B heeft een gunstige invloed op de nekwervels. Zij zorgt ervoor dat de nekwervels op de juiste plaats zitten en ze helpt eveneens de tussenwervelruimten te vergroten.

Hoofd Daoyin B zorgt voor de circulatie van de inwendige Qi in de Roodmai en Witmai. Vroegtijdige ouderdomsverschijnselen kunnen door deze beide hoofd-daoyin worden voorkomen of gestabiliseerd.

oefening

Hoofd Daoyin A





1. Basishouding



2. Ogen sluiten



3. Tong tegen verhemelte brengen

4. 20x uitademen zodat de warmte vanuit de borstkas naar de onderste Dantian gaat.





5. De onderbuik intrekken en de anus optrekken, tegelijkertijd inademen. De wervelkolom wordt wervel per wervel uitgerekt, zodat uiteindelijk het hoofd langzaam op de borst zakt.



6. Het hoofd langzaam terug heffen tot beginpositie stoppen, uitademen, het speeksel langzaam doorslikken en tegelijkertijd inademen.



7. Het hoofd verder opheffen en achterover laten doorbuigen, uitademen.



8. Het hoofd langzaam naar voor heffen, terug naar beginpositie en herbeginnen bij 5.

hoofd daoyin B



1. Basisstand.

2. Ogen gesloten.





3. Draai het hoofd langzaam 90° naar links, de kin is tegen de keel en glijdt over het sleutelbeen. Duw tegelijk rechter handpalm iets naar beneden en naar buiten.



4. Draai het hoofd langzaam terug naar de beginpositie ontspan rechterpalm.



5. Draai het hoofd langzaam 90° naar rechts, duw tegelijk linker palm iets naar beneden.



6. Draai het hoofd langzaam terug naar de beginpositie, ontspan linkerpalm.

Opmerkingen

Hoofd Daoyin A

1. Het is af te raden om met deze oefening als eerste te beginnen, in het bijzonder voor mensen die lijden aan te hoge bloeddruk.
2. Bij de aanvang van de oefening moet men voelen dat de warmte van de ademhaling naar de buik gaat.
3. 1x naar voor en 1x naar achter buigen, vormen 1 Hoofd Daoyin A.
De oefening wordt 36x herhaald.

Hoofd Daoyin B

1. Er zijn 2 verschillende bewegingsvormen :
Bij de eerste brengt men eerst de kin naar de keel, vervolgens draait men het hoofd terwijl de kin over het sleutelbeen glijdt.
De tweede vorm bestaat erin het hoofd afwisselend te draaien naar links en rechts. Bij de eerste vorm gaan we hoofdzakelijk de tussenwervelruimte in de nek vergroten. De tweede methode heeft voornamelijk invloed op het openen van de Witmai en Roodmai.
Het is aan te raden deze oefening te oefenen. Hierdoor wordt de nekwervelkolom uitgerekt, waardoor verdrukking van zenuwen en/of bloedvaten vermeden wordt.
2. Bij de eerste methode het hoofd zover mogelijk naar opzij draaien, zodat men naar het einde van de beweging een zekere spanning voelt in de nek.
Het is belangrijk bij de eerste methode dat bij het draaien van het hoofd, tegelijkertijd de hand van de tegengestelde kant iets naar beneden en naar buiten wordt geduwd zodat de zieke energie langs daar afgevoerd worden.
3. Deze oefening kan zo vaak gedaan worden als men zelf kan.

HOOFDSTUK VIII

INSLUITHOUDING

De gecontroleerde beëindiging van de oefening is uiterst belangrijk. Voor beginners is het echter, gewoonlijk, niet nodig dit te doen. De meesten hebben wind en vochtigheid in hun lichaam, die tijdens de training spontaan worden uitgedreven via handen en voeten.

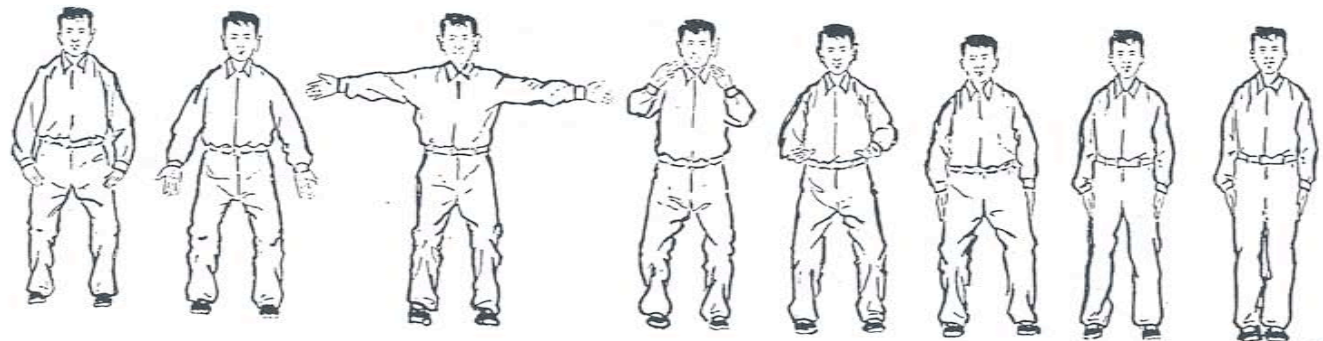
Indien men op dat ogenblik, de oefeningen gecontroleerd zou beëindigen, dan kan de "zieke Qi" eventueel opnieuw het lichaam binnendringen. Hierdoor kan de QIGONG training zijn betekenis als therapie verliezen.

Terwijl de "zieke Qi" uitgedreven wordt, kan gevoeld worden dat koude wind of kilte en vochtigheid via handen en voeten het lichaam verlaten. Pas nadat die volledig uitgedreven zijn en de handen warm en niet meer vochtig aanvoelen, kunnen de oefeningen gecontroleerd beëindigd worden.

Daarnaast zijn er QIGONG beoefenaars die soms, door al te gespannen trainen hun uitwendige spontane bewegingen niet meer kunnen stoppen. Tot nu toe is dit bij beoefenaars Van TAIJI-WUXIGONG nog niet voorgekomen.

Mocht dit evenwel toch gebeuren dan hoeft men alleen maar één van onderstaande methodes te proberen om de oefening gecontroleerd te stoppen.

Oefening

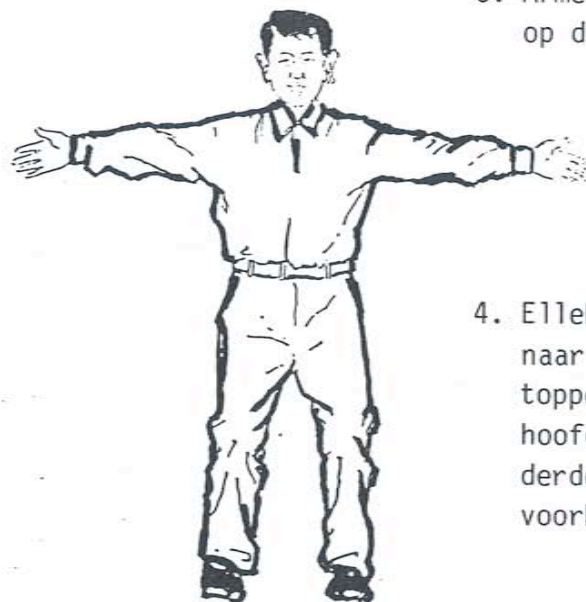




1. Indien de ogen nog gesloten zijn, dan moet U ze openen.



2. Handen langzaam naar buiten duwen, de palmen naar voren draaien.



3. Armen langzaam zijwaarts heffen, tot op de hoogte van de borst.



4. Ellebogen buigen terwijl de handen naar voren gebracht worden en de toppen vande wijsvingers het voorhoofd aanraken ter hoogte van het derde oog, handpalmen haaks op het voorhoofd.



5. Handen laten zakken voorbij neus, mond, borst, navel tot voor de onderbuik. De handpalmen zijn naar onder gedraaid.



6. De handen verder laten zakken tot naast de dijen, waar ze zich ontspannen.

7. Het Laogong punt in de handen zorgt ervoor dat de QI in de handen via de Xinbao meridiaan terugkeert naar de onderste Dantian.

Terzelfdertijd ontspannen de tenen zich, zodat het Yongquan-punt niet meer op de grond steunt. In één en dezelfde beweging trekt men onderbuik en de anus op. Op deze manier kan de Qi in de voeten via het de Shenjing-meridiaan terugkeren naar de onderste Dantian.



8. Tenslotte wordt de linkervoet terug naast de rechtervoet geplaatst en zo blijft men ontspannen staan.



SLOTFASE INDIEN MEN DE SPONTANE BEWEGINGEN NIET MEER KAN STOPPEN

Daarnaast zijn er QI GONG beoefenaars die soms hun uitwendige spontane bewegingen niet kunnen stoppen.

Dit kan voorkomen wanneer men té gespannen getraind heeft of wanneer de beoefenaar teveel zieke QI in het hoofd of de hersenen opgestapeld heeft.

Tot nu toe is dit bij de beoefenaars van TAIJI WUXIGONG nog niet voorgekomen. Mocht dit evenwel toch gebeuren, dan hoeft men enkel één van de onderstaande methodes toe te passen, om de oefening gecontroleerd te stoppen.

Methodes :

1. Na zich ontspannen te hebben even traag rondlopen.
2. Een paar keer luidop lachen.
3. Speeksel inslikken en anus optrekken (net als na de stoelgang).
4. Het bewustzijn gebruiken om de bewegingen te vertragen en tenslotte te doen ophouden. Positie van de wervelkolom verbeteren, de rug strekken om het Mingmen-acupunt te sluiten.