



# Baduanjin (Acht Brokaten)

## 1. Duw de handen naar de hemel en reguleer de driewarmer

- versterkt en balanceert systemen voor ademhaling, hormonen, spijsvertering en eliminatie;
- brengt extra bloed naar de borstkas en buikholte;
- balanceert de driewarmer;
- corrigeert een slechte houding in de bovenrug en borstkas;
- vergroot de longcapaciteit, opname van zuurstof en verhoogt de afgifte van kooldioxide;
- verlicht vermoeidheid;
- vermengt de energieën van hemel en aarde.

Voeten tegen elkaar. Zak iets door je knieën. Rug recht. Schouders ontspannen. Armen langs je lichaam. Handen komen voor je lichaam omhoog, handpalmen omhoog. Voor je borst draaien je handen en dalen weer. Stap uit naar links. Zijwaarts van je lichaam draaien je handen en de beweging herhaalt zich. Vouw je handen nu. Voor je borst draaien je handen weer en dalen, je zakt wat dieper door je knieën. Daarna maken je armen een boog omhoog tot je handen zich (nog steeds gevouwen) boven je hoofd bevinden. Op dit punt kun je visualiseren dat de energie uit de kosmos via je handen (die als het ware een satelliet-schoteltje vormen) je Baihui (kroon) binnenstroomt, terwijl de Aarde-energie via de borrelende bron (onder je voet) je lichaam binnenstroomt. Vervolgens beschrijven je handen een grote boog naar beneden, je verplaatst je gewicht naar je rechterbeen, waardoor je je linkervoet weer naast je rechervoet kun plaatsen. Herhaal het geheel, ditmaal naar rechts. Doe de oefening 4 of 8 keer.

## 2. Span de boog

- versterkt en balanceert het centrale zenuwstelsel, spieren, pezen en immuunsystemen;
- weldadig voor de bovenste warmer (longen en hart);
- versterkt de ademhaling en bloedcirculatie, versterkt borst- en tussenribspieren;
- vermindert de opbouw van melkzuur;
- ontspant de arteriën van het hart;

- vergroot de ademcapaciteit.

Voeten in V-vorm, hakken tegen elkaar. Zak iets door je knieën. Rug recht. Schouders ontspannen. Armen langs je lichaam. Handen komen als ontspannen vuisten voor je lichaam omhoog, armen wijzen (licht gebogen) naar voren. Stap naar links uit en ga zitten. Vuisten zakken naar beneden. Buig je linkerhand naar links, duim over ringvinger. Wijs- en middelvinger licht gebogen uitgestoken, zodat je een lichte spanning op het drukpunt boven op je pols voelt. Rechterhand als vuist bij je kaak (onder je rechteroor). Van je linker vingertoppen tot aan je rechterelleboog vormen je armen een boog (als je er van boven op zou kijken). Op dit punt visualiseer je dat je linkerarm naar links wordt getrokken en je rechterarm naar rechts. Hierdoor gaat je borstkas open en krijg je meer lucht. Let op: span geen spieren en buig je schouders niet naar voren of naar achteren. Breng je rechterhand naar je linkerhand en verplaats je gewicht naar je linkerbeen. Trek je rechtervoet naar je linkervoet, tot in de boven beschreven V-vorm. Je handen beschrijven een boog ter hoogte van je gezicht, naar je heupen. Herhaal het geheel, ditmaal naar rechts. Doe de oefening 4 of 8 keer.

### **3. Hef één hand om milt/alvleesklier en maag te reguleren**

- rekt en masseert de organen die de vertering reguleren;
- bevordert de peristaltiek van de darmen;
- ondersteunt de vertering;
- versterkt de milt bij de productie van rode en witte bloedlichaampjes.

Ontspan. Voeten tegen elkaar. Zak iets door je knieën. Rug recht. Schouders ontspannen. Armen langs je lichaam. Handen komen voor je lichaam omhoog, handpalmen omhoog. Voor je borst draaien je handen en dalen weer. Stap uit naar links. Beneden aangekomen gaan je handen een cirkel beschrijven, totdat ze bij elkaar komen (handpalmen naar beneden). Vanaf dat punt (zeg maar de hoogte van je kin) gaat je linkerhand een linkerbocht omlaag maken, je rechterhand een rechterbocht omhoog. Je linkerhand eindigt voor je onderbuik (handpalm omlaag), je rechterhand eindigt boven je voorhoofd (handpalm omhoog). De handen bevinden zich in elkaars verlengde. Op dit punt visualiseer je dat de linkerkant van je lichaam klein is en de rechterkant groot. Let wel: je doet dit niet, je visualiseert slechts! Je handen gaan dezelfde weg terug, tot ze weer (ter hoogte van je kin) samenkomen. Daarna beschrijven ze weer een boog naar beneden. Herhaal het geheel, ditmaal naar rechts. Doe de oefening 4 of 8 keer.

#### 4. Kijk naar achteren om het zenuwstelsel te versterken

- verhoogt de circulatie naar de hersenen;
- versterkt het centrale zenuwstelsel;
- verlicht vermoeidheid in het hoofd;
- verbetert de impulsen vanuit het zenuwstelsel naar de ademhalings- en circulatiesystemen;
- repareert de 5 zwakheden: te lang zien beschadigt het bloed (televisie, computer); te lang liggen beschadigt de Qi; te lang zitten beschadigt de spieren; te lang staan beschadigt de botten; te lang lopen (in beweging zijn) beschadigt de pezen;
- herstelt schade aan de 7 emoties;
  - *vreugde* doet de Qi verminderen en hierdoor kan de hartfunctie verzwakken, de Qi raakt verspreid en wordt niet opgeslagen;
  - *woede* drijft de Qi naar boven (het wordt hem rood voor de ogen);
  - *verdriet* lost de Qi op en schaadt de longen;
  - *angst* drijft de Qi naar beneden (de moed zakt hem in de schoenen) en kan de nier-energie aantasten;
  - *schrik* verwart de energie van hart en psyche;
  - door *lang (na-)denken* raakt de energie verstopt;
  - door je *zorgen te maken* verstopt de energie eveneens;
- versterkt de oogspieren.

Ontspan. Voeten tegen elkaar. Zak iets door je knieën. Rug recht. Schouders ontspannen. Armen langs je lichaam. Handen komen voor je lichaam omhoog, handpalmen omhoog.

Voor je borst draaien je handen en dalen weer. Stap uit naar links. Je hoofd draait langzaam naar je linkerschouder. Kijk met je ogen half dicht over je schouder. Je handen zijn zo gedraaid dat je pinken licht omhoog wijzen. Verplaats je gewicht weer naar rechts, je hoofd draait weer langzaam naar voren, je handen beschrijven een boog naar voren, stap terug. Herhaal het geheel, ditmaal naar rechts. Doe de oefening 4 of 8 keer.

#### 5. De draak roert zijn staart en verzacht het hartvuur

- verzacht mentale stress;
- versterkt het lichaam in zijn totaliteit;
- verlicht nerveuze spanning (hart);

- bevordert de Qi-stroom door de wervelkolom en nek;
- versterkt taille en bovenbenen.

Voeten in V-vorm, hakken tegen elkaar. Zak iets door je knieën. Rug recht. Schouders ontspannen. Armen langs je lichaam. Handen komen voor je lichaam omhoog, handpalmen omhoog, draaien voor je borst. Stap naar links uit en ga zitten. Plaats je handen op je knieën (duim achter, middelvinger drukt licht in kuiltje). Recht je rug. Buig je bovenlichaam naar je linker knie. Verplaats je bovenlichaam zonder overeind te komen naar je rechter knie. Houd hierbij je rug vooral recht. Bij je rechter knie komt je bovenlichaam enigszins omhoog, je strekt je linkerarm en kijkt naar links. Zorg er voor dat je gewicht wel in het midden blijft. Buig je bovenlichaam terug naar je rechter knie, beweeg onderlangs terug naar je linker knie. Tijdens deze beweging verplaats je je gewicht naar links, zodat je je rechterbeen kunt bijtrekken. Breng onderwijl je handen bij elkaar en beschrijf een boog. Herhaal het geheel, ditmaal naar rechts. Doe de oefening 4 of 8 keer.

## **6. Omvat de voeten om de vitale kracht vrij te maken**

- versoepelt de rug- en beenspieren;
- ondersteunt de organen in de onderbuik (voornamelijk nieren en blaas);
- verjongt de reproductie-organen;
- verbetert de functies van de bijnieren;
- verbetert de flexibiliteit;
- versterkt de vitaliteit.

Voeten recht vooruit op schouderbreedte. Zak iets door je knieën. Rug recht. Schouders ontspannen. Armen langs je lichaam. Je armen gaan opzij en langzaam in een boog omhoog, totdat ze boven je hoofd weer bij elkaar komen. Tijdens deze beweging verplaatst je gewicht zich iets naar voren, waardoor je met ongeveer twee derde van je gewicht op je voorvoet rust.

Je handen beginnen voor je lichaam te zakken. Tijdens deze beweging komt het gewicht weer midden op je voet. Wanneer je handen ter hoogte van je onderlichaam zijn begin je voorover te buigen. Buig je knieën en hurk. Je handen zijn naar voren gericht (alsof je een boom vasthoudt).

Strek je benen langzaam en plaats je vingers onder je tenen. Beweeg je stuitje omhoog, alsof het aan een touw omhoog wordt getrokken. Kom weer langzaam omhoog; wervel voor wervel recht je rug zich. Doe de oefening 4 of 8 keer.

## **7. Met vuisten de vitale kracht vermenigvuldigen**

- versterkt het skelet en de pezen;
- stimuleert de circulatie van energie (Qi) en bloed;
- voorkomt degeneratie van gewrichten;
- stimuleert de hersenschors;
- ondersteunt de lever.

Voeten in V-vorm, hakken tegen elkaar. Zak iets door je knieën. Rug recht. Schouders ontspannen. Armen langs je lichaam. Handen komen als ontspannen vuisten voor je lichaam omhoog, armen wijzen (licht gebogen) naar voren. Stap naar links uit en ga zitten. Vuisten zakken naar beneden. Linkervuist beweegt sneller dan je rechter. Linkervuist gaat naar je lichaam en stoot dan naar voren (ongeveer schouderhoogte). Rechtervuist draait knokkels naar beneden en eindigt bij je rechternier. Linker- en rechtervuist eindigen hun beweging tegelijk en op dat moment span je al je spieren aan en open je je ogen iets verder. Druk je grote teen in de grond. Breng je rechterhand naar je linkerhand en verplaats je gewicht naar je linkerbeen. Trek je rechtervoet naar je linkervoet, tot in de boven beschreven V-vorm. Je handen beschrijven een boog ter hoogte van je gezicht, naar je heupen. Herhaal het geheel, ditmaal naar rechts. Doe de oefening 4 of 8 keer.

## **8. Verdrijf alle ziekten door de hakken**

- normaliseert het centrale zenuwstelsel;
- zorgt voor lichte vibratie in alle organen;
- stimuleert alertheid;
- verwijdert vermoeidheid;
- verfrist het lichaam.

Voeten ongeveer schouderbreed. Zak iets door je knieën. Rug recht. Schouders ontspannen. Armen langs je lichaam. Handen komen naar voren en omhoog, ellebogen blijven naast je lichaam, handpalmen wijzen omhoog. Handpalmen draaien om (tot ze omlaag wijzen), en armen bewegen terug. Tijdens die beweging komen je hakken van de grond. Het is alsof je jezelf omhoog drukt. Hou deze houding even vast, je adem ook. Laat je met enige kracht op je hakken vallen, je armen schieten naar voren (handpalmen gaan omhoog), buig je rug en je benen om de klap op te vangen. Je moet een lichte vibratie door je hele lichaam voelen. Adem tijdens de klap met kracht uit. Doe de oefening 4 of 8 keer.