

Vijf elementen oefening

Chinezen zijn gek op getallen. Bij deze serie kreeg ik dan ook te horen dat je elke oefening 3, 5 of 7 keer kon doen. Mijn persoonlijke ervaring is echter dat je meer in de flow van een beweging komt wanneer je de oefeningen wat langer doet. Je kunt losse oefeningen doen, maar ik zou de hele serie doen en eventueel waar nodig een bepaalde oefening wat langer.

1. Aarde (Milt, Maag)

Je staat met je voeten schouderbreed. Je handen komen omhoog. Ergens in je gezichtsveld raakt de ene duim de andere en de wijsvinger de andere wijsvinger, waardoor er een driehoekje ontstaat. Breng die driehoek verder omhoog en draai hem, tot hij recht boven je hoofd hangt. Draai naar links. Naar rechts. Naar het midden. Laat handen zakken en begin opnieuw.

Wanneer je bij deze oefening recht vooruit blijft kijken (kin lichtelijk ingetrokken) dan open je je kruinchakra oftewel je Baihui-punt. Wanneer je omhoog kijkt door de driehoek open je je derde oog.

Na elk van de oefeningen leg je de handen op je buik, over je Dantian, en je blijft zo een tijdje staan om de Qi in de Dantian te verzegelen. Maak in gedachten een wandeling door je lichaam en controleer hoe het er voor staat, of er iets veranderd is, wát er verandert is.

2. Metaal (Longen, Dikke darm)

Je staat nog steeds met je voeten schouderbreed. Je handen komen rustig naar voren en omhoog tot schouderhoogte. Je handpalmen draaien naar de hemel. Dan gaan je handen zijwaarts. Wanneer beide handen zover mogelijk uit elkaar zijn draaien ze helemaal om. Nu gaan de handen weer naar voren, naar elkaar toe. Dan zakken ze weer tot ze naast je lichaam hangen.

Verzegel de Qi.

3. Water (Nieren, Blaas)

Je staat met je voeten schouderbreed. Je linker onderarm ligt ontspannen op de onderrug. Je rechterarm gaat bewegen. Die komt vanaf de heup schuin omhoog naar links, de handpalm is omhoog gericht. Draai je bovenlichaam er achter aan. Hou de knieën goed boven de voeten. Wanneer de hand zo ongeveer op ooghoogte is, draait de handpalm naar voren en je draait je bovenlichaam naar rechts. De hand zakt dan, draait langs je heup, en beweegt weer omhoog naar links. Herhaal deze beweging.

Op een gegeven moment ga je wisselen. De rechterhand beweegt omhoog naar links, de handpalm draait naar voren, en wanneer je nu je bovenlichaam naar rechts draait komt je linkerhand tevoorschijn, de

rechter verdwijnt naar de onderrug. Zonder hapering kun je dus van hand wisselen.

Toevoeging: buig door wanneer de hand onder is, laat hand langs grond strijken en kom dan overeind terwijl de hand omhoog beweegt.

Verzegel de Qi.

4. Hout (Lever, Galblaas)

Plaats je handen als ontspannen vuisten bij je middel, net onder de onderste rib. De linkerhand gaat open en naar voren, hij draait ook. Niet te ver, zorg dat de schouder niet mee gaat doen. Dan trek je hem terug terwijl je de ander opent, naar voren beweegt en draait. Wanneer ze bij elkaar komen visualiseer je een balletje tussen die handen. Draai dat balletje 180°. De bovenste hand beweegt nu naar voren, de onderste wordt weer een ontspannen vuist bij je middel.

Toevoeging: op het moment dat een hand voor en een hand bij je middel is open je je ogen iets meer, alsof je ze wat meer activeert.

Verzegel de Qi.

5. Vuur (hart, dunne darm)

Pak een bal voor je. Draai de bal een kwart slag, tot je rechterhand boven is. Draai je bovenlichaam naar links, linkerhand komt helemaal omhoog, de rechter komt daar onder te hangen en je duwt nu met twee handen naar links. De handen vormen een T; de linkerhand is horizontaal, de rechter daaronder is verticaal. Draai weer recht, laat de linkerhand weer zakken tot je de bal weer voor je hebt. Je draait die denkbeeldige bal tussen je handen 180°, de linkerhand komt dus boven. Draai nu naar rechts en duw met twee handen naar rechts.

Eindigen: draai weer tot je recht staat, draai de bal een kwartslag tot je handen op gelijke hoogte zijn. Maak een grote verzamelbeweging en leg de handen op je buik. Verzegel de Qi. Voel de serie na.