

Basishouding:

Een goede basishouding helpt om je lichaam helemaal te ontspannen en dat zorgt weer dat de Qi makkelijker door je lichaam kan stromen alle delen van je lichaam bereikt. Dat vergroot het effect van je oefening.

- Je hoofd staat ontspannen en recht op je lichaam, waardoor Qi naar je hoofd komt voor de verzorging van je hersenen. Kruintje omhoog en je kin iets naar binnen. Trek je kin zacht richting je achterhoofd.
- Je nek is ontspannen en recht.
- Je armen zijn ontspannen en je handen licht gebogen. Zo kan Qi vrij door je armen stromen.
- Je schouders zijn ontspannen en hangen op een natuurlijke manier naar beneden. Je armen zijn naast je lichaam en er is iets ruimte onder je oksels. Deze ruimte zorgt ervoor dat Qi van je schouders vrij naar je vingertoppen kan stromen.
- Je borst is “open” en ontspannen. Dit onderhoudt de verbinding tussen de interne organen.
- Je middel en heupen zijn ontspannen en je buik is licht aangespannen, je trekt je navel iets in. Je trekt je bekkenbodemspieren iets op. Zo vergroot je je onderste Dantian (energiegebied), waardoor de toename en opslag van Qi worden vergroot en verbeter je de opname van Qi in de nieren.

Vervolg zittende houding:

- Voel dat je stevig op je zitbeentjes zit, je staartbeentje reikt diep in de aarde en je onderrug is ontspannen.
- Je voeten staan op heupbreedte op de aarde
- Strek je lichaam vanuit je kruin omhoog, maak lengte in je wervelkolom

Vervolg staande houding:

- Je benen zijn ontspannen en je knieën zijn licht gebogen en iets naar binnen gedraaid. Zo krijgt Qi de kans om je benen te verzorgen.
- Je voeten staan naast elkaar, plat en stevig op de grond. Breng je hielen iets naar buiten. Het gewicht van je lichaam is verdeeld over je hele voet. Je voeten raken elkaar licht aan.
- Strek je lichaam vanuit je kruin omhoog, maak lengte in je wervelkolom.