

## Wervelkolom souplesse oefening + ademhalingsoefening

- ÿ Ga zitten in seiza, of op een stoel.
- ÿ Adem diep in.
- ÿ Maak jezelf lang en de rug hol.
- ÿ Op een uitademing, breng de kin naar de borst en rol wervel voor wervel af naar de grond.
- ÿ Scoop met je neus oever de vloer naar voren.
- ÿ Op een inademing, kom je weer omhoog, met je neus in de lucht en trek je de rug hol.



- Vervolgens doe je de oefening andersom.
- Begin na een uitademing, met je neus op de grond, zover mogelijk van je af.
- Op een inademing trek je de rug naar achteren (bol de rug), breng de kin op de borst.
- Kom langzaam wervel voor wervel omhoog, als laatste het hoofd.
- Op een uitademing maak je je eigen weer lang en breng je neus zover mogelijk van

Hierna doe je de volgende **ademhalingsoefening**:

- ÿ Adem in en uit via het perineum (RM1), het plekje tussen de anus en de geslachtsdelen. Hier kun je de aarde qi goed opnemen.
- ÿ Laat je nieuwe aarde qi naar binnen gaan en op de uitademing de vuile qi terug naar de aarde gaan. ( $\pm$  1 min.)
- ÿ Bij elke volgende ademhaling begin je steeds bij het perineum en dan omhoog in, (naar het punt dat je wilt) en uit weer door het perineum naar de aarde.
- ÿ Dan doe je hetzelfde met het tantien punt - tussen of net onder de navel en DM 4 (Mingmen), in de taille of op de rug.
- ÿ Zorg dat je recht boven het perineum zit.  $\pm$  1 minuut.
- ÿ Adem daarna naar de hoogte van het hart in het midden  $\ni$  dan op de keel hoogte  $\ni$  dan tussen de wenkbrauwen  $\ni$  dan Bai Hui (DM20), het hoogste punt op je hoofd, tussen de oren. *Hiermee kun de hemelse qi met de aarde qi verbinden.* Recht boven de vorige punten  $\pm$  1 minuut.
- ÿ - Breng steeds de vuile qi naar de aarde, als alle vuile qi weg is, blijf je nog een paar minuten aarde qi op een inademing en hemelse qi op een

