

## **Wat is Taiji (zeg taaitsjie ) en Qigong( zeg tsjekoeng)?**

**Qi of Chi** is het Chinese woord voor levensenergie; de kracht die stroomt in al wat leeft.

**Gong of Kung** betekent werk of; profijt, verkregen door oefening.

**Taiji of Tai Chi** betekent letterlijk; het hoogst bereikbare voor iedere persoon.

***als we 't lichaam als een accu zien, kunnen we deze leeg laten lopen, op het zelfde peil laten blijven of zorgen dat de accu steeds opgeladen wordt.***

- Een beoefenaar van Taiji en Qigong leert namelijk de juiste ademhaling, lichamelijke bewegingen en de wilskracht te gebruiken.
- Taiji en Qigong verhoogt zo **het zelfgenezend vermogen**, de gewrichten en spieren worden soepeler, het geeft een goed gevoel om zo **een eigen bijdrage te leveren** aan een goede gezondheid.
- De oefeningen zijn zeer geschikt voor ouderen omdat de coördinatie- en concentratie oefeningen zittend gedaan kunnen worden. We bouwen rustig conditie op.
- Het lichamenlijk voelen van de Qi kracht gaat zo ook **de geestelijke kracht versterken**.
- Onsterfelijk zullen wij er niet van worden, maar als onze levensduur verlengd en vooral de levensvreugde ermee verbeterd kan worden, geeft het ons een grote kracht in handen. En in lichaam en geest.....

## **Handmassage**

We beginnen bij de dagelijkse oefeningen altijd met de handen, die moeten warm en soepel zijn.

Op de handen bevinden zich veel acupressuur punten die gestimuleerd worden door de klopf-, wrijf- en trekbewegingen.

We doen ook oefeningen om de polsen soepel te maken, omdat er rondom de pols veel kruispunten van meridianen aanwezig zijn.

- Zit rustig op een stoel of op de rand van je bed. De voeten rusten liefst op de grond.
- Werk met aandacht en bedenk daarbij: **waar de geest gaat stroomt de Qi.**
- **Als je later op de dag met een 2<sup>e</sup> serie oefeningen begint, altijd eerst de handen opnieuw even warm en los maken tot bv. oefening 8.**
- Maak 2 series van 7 tellen, **2 keer heen en terug tellen.**

Wanneer we op deze manier tijdens het masseren van de handen in het Chinees tellen, **geeft dat het effect van een mantra.**

Het klinkt dan namelijk als een liedje, geeft een vrolijke noot, die het goede gevoel, **zelf iets bij te dragen aan gezondheid**, extra stimuleert.

1. Leg de **vingertoppen** van je ene hand tegen de vingertoppen van de andere hand. De handen vormen dan een balletje. Trek de vingertoppen los en tik weer op elkaar. Hiermee activeer je de **Ting Points** voor een sterke circulatie. Houdt tijdens deze beweging ruimte onder de oksels.
2. **De hoek tussen de duim en wijsvinger** om en om in elkaar slaan. Dit helpt te ontgiften via de dikke darm- en de longmeridiaan. **(di4)**
3. **Vouw de vingers in elkaar en sla de gekruiste vingers** in elkaar, dit opent de geest en ruimt afvalstoffen op.
4. Maak ontspannen kommetjes van de handen met de palm omhoog en sluit de duim aan tegen de wijsvinger. **De pinkkanten** van de handen tegen elkaar slaan, dit activeert de nieren en het hart.
5. Maak een rondje met de duim en wijsvinger, breng alle andere vingertoppen hierbij en houd de vingertoppen naar beneden. **De duim en wijsvingerkanten** tegen elkaar slaan. Dit activeert de eerste 4 punten van de dikke darmmeridiaan.
6. Leg de handruggen kruiselings op elkaar. **Tik de buitenkanten van Lao Gong** op elkaar tikken en trek ze uit elkaar als een magneet.
7. De **buiten kanten van de polsen** als een magneet uit elkaar trekken. Dit brengt *Yang* kracht naar de nieren en maakt het hart sterk.
8. Doe hetzelfde met de **binnenkanten van de polsen**. De “examenpunten”, om meer spanning los te laten.