

2. Introduction



De warming-up is een goede voorbereiding op andere qigong oefeningen. De meridianen, de ruggengraat en de organen worden opgewarmd en je bereidt je lichaam voor op de oefeningen. Je kunt de warming-up of onderdelen ervan ook heel goed als dagelijkse oefening gebruiken.

De warming-up bestaat uit vijf onderdelen van ieder ongeveer twee minuten en begint met de basishouding, waardoor de qi beter kan stromen door alle drie de dantiens en je hele qi-veld.

Onderdeel 1: zwaaien van de armen	Onderdeel 2: openen van de meridianen
	
Onderdeel 1: zwaaien van de armen Je staat in de basishouding. Je armen ontspannen langs je lichaam. Draai dan vanuit je schouders om je centrale as naar rechts. En naar links. Je armen zwaaien losjes mee; de rug van je handen en je polsen raken je nieren. De wervelkolom wordt soepel en je creëert ruimte tussen je organen.	Onderdeel 2: openen van de meridianen Laat je armen langzaam opzij omhoog drijven. Tot schouderhoogte. Breng je onderarmen in een hoek van 90 graden, met je handpalmen naar voren. Zorg dat je schouders ontspannen blijven. Open en spreid je vingers naar buiten en ontspan vervolgens. Maak een zachte vuist. En open weer. Ga zo door. Als je wilt kan je met je tenen meebewegen. De meridianen die zijn verbonden met de organen eindigen in je vingertoppen en tenen. Je opent met deze oefening de meridianen en zorgt voor goede doorstroming in je handen en voeten.

Onderdeel 3: opwarmen van de organen	Onderdeel 4: Chen Qi (= Qi-stretching)
	
Onderdeel 3: opwarmen van de organen Je armen hangen ontspannen langs je lichaam. Draai dan eerst je rechterheup naar voren en daarna je linker heup. Je centrale as blijft recht en je knieën, armen en bovenlichaam draaien niet mee. Alleen je heupen bewegen. Deze beweging zorgt ervoor dat je organen van binnenuit in beweging komen en gemasseerd worden. De balans in de hoeveelheid qi van en tussen de organen kan zo hersteld worden.	Onderdeel 4: Chen Qi (= Qi-stretching) Strek je armen schuin opzij. Je armen zijn recht. Trek je vingers omhoog en duw je polsen uit. Breng dan de aandacht naar je schouderbladen en trek ze naar elkaar toe. Duw dan weer je polsen uit. Ga door. De qi neemt toe en gaat sneller stromen. Je organen en uiteindelijk je hele lichaam worden gevuld met qi. Laat je armen langzaam naar beneden komen als je klaar bent en voel wat er gebeurt.
Onderdeel 5: opwarmen van de knieën 	Onderdeel 5: opwarmen van de knieën Leg je handen op je knieën. Je onderrug is bol. Zorg dat je nek in het verlengde is van je ruggengraat, zodat de qi kan blijven doorstromen. Draai kleine cirkeltjes met je knieën naar rechts en dan naar links. Voel hoe ook je voetzolen gemasseerd worden. Houd je aandacht bij je gewrichten.