

YI CHIN CHING of HET BOEK VAN DE SOEPELE SPIEREN



De volgende reeks van 12 oefeningen worden toegeschreven aan de Indiase monnik Bodhidharma, die rond 527 na Chr. in China arriveerde. In China kent men hem als Ta Mo, terwijl hij in Japan als grondlegger van het Zen-Boedhisme onder de naam Daruma bekend staat.

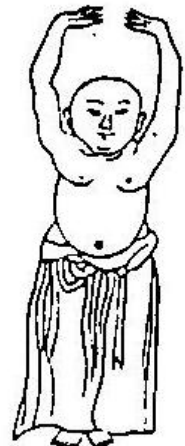
Oef 1: Aanbid een stok.

Sta rechtop en houd de armen gebogen voor de borst. Adem op een natuurlijke manier in en uit en probeer je zoveel als mogelijk te ontspannen. Doe dit 1 minuut lang.



Oef 2: Omarm de zon.

Sta op je tenen met beide handen horizontaal naast je lichaam (op schouderhoogte). De ogen zijn op een punt gefixeerd (niet knipperen). Het hart is rustig en je ademt op een natuurlijke manier geluidloos in en uit. Deze oefening duurt een 1/2 minuut.



Oef 3: Ondersteun de Hemelen.

De handen worden tegelijkertijd boven het hoofd gehouden met de handpalmen omhoog. De ogen zijn ook omhoog gericht. Je staat nog steeds op je tenen. Duur: 1 minuut.

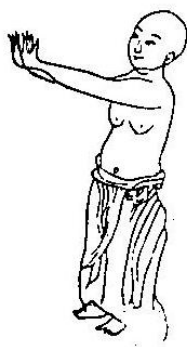


Oef 4: Verwissel de sterren.

Til je rechter arm omhoog en je hoofd volgt deze beweging. Palm wijst omhoog en kijk naar de binnenkant van je onderarm. Doe dit een halve minuut en wissel dan van arm.

Oef 5: Trek de staarten van de negen koeien.

Strek het linker been naar achter en kom tot de boogstand en breng de rechter vuist in de richting van het hoofd. Volg met beide ogen de vuist. Doe dit een 1 minuut en wissel dan. Deze oefening wordt met kracht uitgevoerd.



Oef 6: Slaande klauwen en geopende vleugels.

De armen worden naar voren gestrekt voor het lichaam op borsthoogte. Breng daarna de armen krachtig achter het lichaam. Doe deze oefening zeven maal.



Oef 7: Negen geesten trekken hun messen.

De linkerarm wordt achterwaarts gebogen rond de nek en het rechter oor. De rechterhand is op je rug. Doe deze oefening een 1 minuut lang en wissel dan van armen.

Oef-8: Drie borden vallen op de grond.

De tong wordt stevig tegen het gehemelte gedrukt en de ogen staan groot open. Sta in de ruitersstand. De handen worden stevig naar beneden gedrukt en de handpalmen maken een draaiende beweging alsof ze iets in de grond willen duwen. Deze oefening kun je opbouwen van anderhalve minuut tot drie minuten.



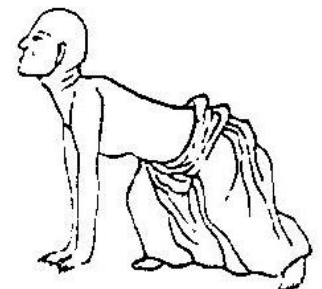
Oef-9: De blauwe draak strekt zijn klauwen uit.

Draai met hoofd en romp naar links. Steek rechter arm met handpalm naar boven gekeerd uit en trek linker arm in. De kracht komt vanuit de schouders en de rug. Doe deze oefening links en rechts 3x.



Oef-10: De hongerige tijger vangt voedsel.

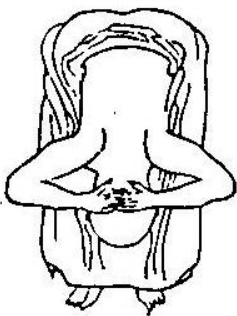
Ga op handen en benen staan. Je staat in een soort boogstand met je rechter voet voor. Het hoofd is omhoog, de borstkast is naar voren gericht. Laat de vingertoppen op de grond rusten en hef het lichaam op. Probeer je rug zo recht mogelijk te houden.



Oef-11: Maak een buiging.

Breng de handen op het achterhoofd. Buig het bovenlichaam, zodat het hoofd tussen de knieën komt. Strek het hoofd tussen de benen.

Klem de tanden stevig op elkaar. Bedek de oren en voer de Hemelse Trom uit. Doe deze oefening 15 seconden.



Oef-12: Kwispel met de staart.

Duw met gestrekte benen de handen naar de grond. Hef het hoofd omhoog. Concentreer je even op je T'an Tien'. Til je hielen van de grond en laat ze vallen. Doe dit 21 maal. Breng daarna 7 maal de ellebogen naar buiten.

