



# Tao-Spirit

---

## Liàngong Shibafa

Dr. Zhuang Yuanming, een expert in de Traditionele Chinese Geneeskunde en dr. Zhou Shouxiang (gespecialiseerd in Westerse geneeskunde), gecombineerd met de ervaringen van Wang Zhiping (1881-1973) brachten in 1975 een serie oefeningen naar buiten gericht op herstel en preventie van allerlei gezondheidsklachten.

Het is geen qigong in de traditionele opvatting maar meer gericht op preventie en heling. De oefeningen zijn gebaseerd op de Bodhidharma (yijinjing), het spel van de 5 dieren (wuqinxi), de Yangsheng-qigong (daoyin) en de acht Brokaat oefeningen (baduanjin), pathologische kennis en massagetechnieken.

Deze reeks is ook geschikt als oefeningen bij hart- en longaandoeningen alsook bij darmklachten en bij maag- en miltklachten.

Verder ook bij algemene stressproblemen om te leren ontspannen.

Het beste is het om iedere oefening minstens zes tot tien maal te herhalen.

Het is ook het beste om de gehele reeks te doen. Niet één oefening afzonderlijk.

In totaal bestaat de Liangong uit een set van 18 oefeningen, ter voorkoming en genezing van:

- nek- en schouder aandoeningen
- rugpijn
- heup en been klachten
- pijnlijke gewrichten en ledematen
- peesschede ontstekingen
- interne orgaan aandoeningen

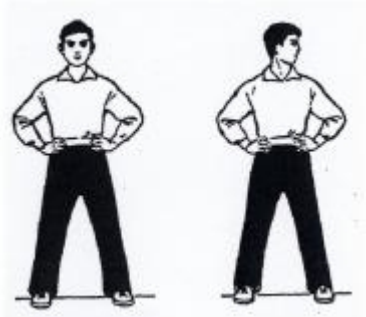
De oefeningen zijn onderverdeeld in drie series:

- serie A, oefeningen voor nek en schouders, A1 t/m A6
- serie B, oefeningen voor de (onder-) rug, B1 t/m B6
- serie C, oefeningen voor heup en benen, C1 t/m C6

Sta bij alle oefeningen ontspannen, de knieën niet op slot.

# Serie A, Oefeningen voor nek en schouders

Oefen langzaam in een constant tempo terwijl u rustig doorademt.



## A1 Links en rechts kijken

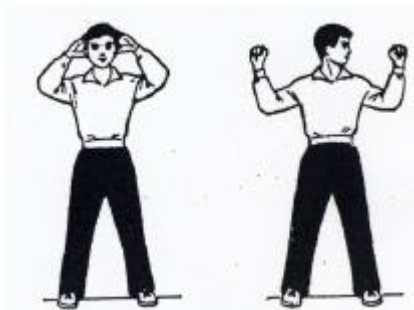
### Vorbereiding

Ga staan met de voeten op iets meer dan schouderbreedte afstand van elkaar. Zet je handen voorzichtig in je zij.

1. Draai je hoofd zo ver mogelijk naar links, volg de beweging met je ogen.
2. Keer terug tot de voorbereidingspositie.
3. Draai je hoofd zo ver mogelijk naar rechts, volg de beweging met je ogen.
4. Keer terug tot de voorbereidingspositie. Herhaal de oefening twee- tot vier maal; tel elke keer tot acht.

Gunstig bij: nekpijn, chronische aandoeningen van weefsels in de nek, stijve nek.

Meridianen: Dunnedarm.



## A2 Aan beide zijden de boog spannen

### Vorbereiding

Ga staan met de voeten op iets meer dan schouderbreedte afstand van elkaar. Omcirkel je hoofd met open handpalmen en kijk recht vooruit.

1. Doe de handen zijwaarts en zet de borst uit. Bal tegelijkertijd losjes je vuisten en draai je hoofd naar links. Houd de ellebogen naar beneden en kijk door je vuisten heen die hol zijn.
  2. Keer terug tot de voorbereidingspositie.
  - 3-4. Herhaal stap 1-2 in tegenovergestelde richting.
- Herhaal de oefening twee- tot viermaal; tel elke keer tot acht.

### Betrokken lichaamsdelen

De spieren in de nek, schouders, rug en bovenarmen

Gunstig bij: pijnlijke of stijve nek, schouders en rug, 'doof' gevoel in de armen, bedrukte borst.

### Let op het volgende

- Houd de schouders naar achteren als je de borst uitzet.
- Houd de ellebogen op gelijke hoogte.

Meridianen: Hart en kringloop.



*Betrokken Lichaamsdelen*

De spieren in de nek en rond je middel.

*Lichamelijke uitwerking*

Brengt verlichting bij een gespannen en stijve nek, schouders, rug en taille. Is goed voor de schoudergewrichten.

Gunstig bij: pijnlijke nek, schouders en rug, stijve bovenarmen.

### A3 Armen strekken

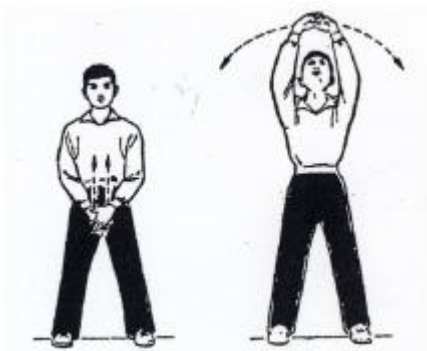
*Vorbereiding*

Ga staan met de voeten op iets meer dan schouderbreedte afstand van elkaar. Bal je vuisten losjes en houd ze omhoog alsof je een stok voor je houdt.

1. Hef de armen boven je hoofd, maak de vuisten open en houd de palmen naar buiten. Buig je hoofd achterom en kijk naar je duimen.
2. Keer terug tot de voorbereidingspositie. Herhaal de oefening twee- tot viermaal; tel elke keer tot acht.

*Let op het volgende*

Doe de borst naar voren en houd de buik en bekken gekanteld in als je je armen optilt.



*Betrokken lichaamsdelen*

Schouders, middel en nek.

*Lichamelijke uitwerking*

Versterkt de schoudergewrichten, de nek en de rug.

Gunstig bij: stijve schouders, pijnlijke nek en rug.

### A4 De borst uitzetten

*Vorbereiding*

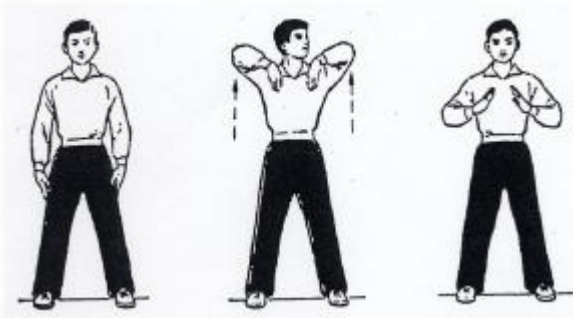
Ga staan met de voeten op iets meer dan schouderbreedte afstand van elkaar en kruis de handen voor de buik.

1. Til de armen voor langs je romp met gekruiste handen omhoog en kijk naar je handen.
2. Laat de armen zijwaarts zakken en keer terug tot de voorbereidingspositie.

Herhaal de oefening twee- tot vier maal; tel elke keer tot acht

*Let op het volgende*

Houd je hoofd omhoog, de borst naar voren, bekken gekanteld en de buik in als je je armen optilt.



## A5 Vleugels spreiden voor de vlucht

### Vorbereitung

Ga staan met de voeten op iets meer dan schouderbreedte afstand van elkaar.

1. Buig de armen en til de ellebogen hoog boven je schouders op, hou de handen met de buitenkanten naar elkaar toe. Draai tegelijkertijd je hoofd naar links.
2. Laat de ellebogen zakken. Til de handen op en duw ze langzaam naar beneden. Keer terug tot de voorbereidingspositie.
3. Herhaal stap 1-2 met het hoofd gedraaid in tegenovergestelde richting.

Herhaal de oefening twee- tot vier maal; tel elke keer tot acht.

### Let op het volgende

- Til de ellebogen op zonder je schouders op te halen.
- Ontspan de polsen gedurende de oefening.

### Betrokken lichaamsdelen

De schouders en de borst.

### Lichamelijke uitwerking

Versterkt de schoudergewrichten en de bovenarmen.

Gunstig bij: stijve schouders en het moeilijk kunnen bewegen van de armen.

## A6 Een ijzeren arm tillen



### Vorbereitung

Ga staan met de voeten op iets meer dan schouderbreedte afstand van elkaar.

1. Til de linkerarm op met de palm omhoog en kijk naar de buitenkant van je hand door het hoofd achterover te rollen. Buig tegelijkertijd door de rechterknie en hou de rechterhand op je rug.
2. Keer terug tot de voorbereidingspositie; kijk naar je linkerhand.
- 3-4. Herhaal stap 1-2, til nu de rechterarm op en doe de linkerarm op je rug. Herhaal de oefening twee- tot viermaal; tel elke keer tot acht.

### Let op het volgende

Houd de arm gestrekt wanneer je hem optilt en volg de hand met je ogen.

### Betrokken lichaamsdelen

De nekspieren en de schouderpijlen.

### Lichamelijke uitwerking

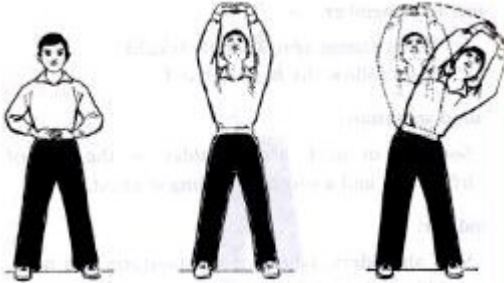
Versterkt de schoudergewrichten en verlicht pijn in de nek, de schouders en de taille.

Gunstig bij: stijve schouders, pijnlijke nek, schouders en rug en opgeblazen gevoel in de buik.

Meridianen: Galblaas.

## Serie B, Oefeningen voor de (onder-) rug

Oefen langzaam in een constant tempo terwijl u rustig doorademt.



### *Lichamelijke uitwerking*

Versterkt de schoudergewrichten, bovenrug en heiligbeen, en verlicht pijn in de schouders, rug en de taille.

Gunstig bij: stijve schouders, middel, rug en wervelkolom, scoliose, etc.

### **B1 Met beide handen de hemel ondersteunen**

#### *Vorbereiding*

Ga staan met de voeten op iets meer dan schouderbreedte afstand van elkaar.

1. Handen voor de borst met palmen omlaag.
2. Handen naar voor en omhoog, palmen naar boven gericht, kijk naar de handen.
3. Buig vanuit het middel naar links, buig naar rechts. Herhaal dit tot 8 keer.

#### *Betrokken lichaamsdelen*

De schouders en wervelkolom, ribbenkast en flanken.

Meridianen: Long, hart, galblaas.



### *Lichamelijke uitwerking*

Versterkt de schoudergewrichten, bovenrug en verlicht pijn in de schouders, rug en de taille.

Gunstig bij: spanning in de nek, schouders en de rug tezamen met gevoelloze armen en spier atrofie (afname spierweefsel).

### **B2 De romp draaien en de palm duwen**

#### *Vorbereiding*

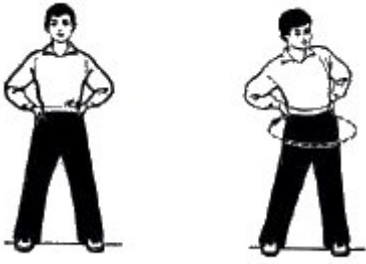
Ga staan met de voeten op iets meer dan schouderbreedte afstand van elkaar.

1. Handen als vuisten langs de flanken.
2. R hand duwt met de palm van je af naar voor, romp en hoofd draaien naar links.
3. Terug naar beginpositie en herhaal in spiegelbeeld.
4. Herhaal 1 t/m 3 tot 8 maal.

#### *Betrokken lichaamsdelen*

De nek, schouders, wervelkolom en flanken.

Meridianen: Hart.



### B3 Met handen in de zij het bekken draaien

#### Vorbereiding

Ga staan met de voeten op iets meer dan schouderbreedte afstand van elkaar.

1. Zet de handen in de zij, op de heupen, de duimen naar voor.
2. Ga vanuit je heupen langzaam rondjes draaien. Hoofd blijft in de verticale as. Doe dit ca. 8 maal.
3. Herhaal 2 in tegenovergestelde richting.

#### Betrokken lichaamsdelen

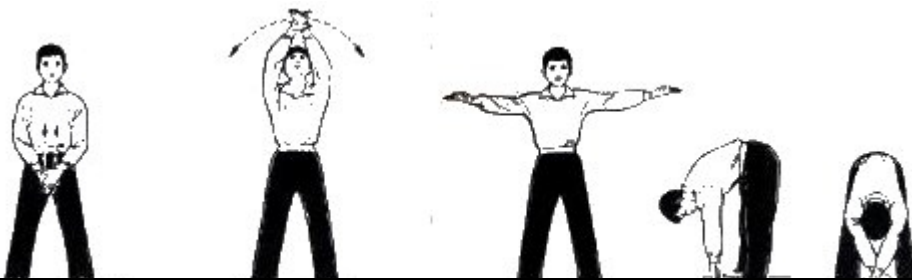
De heupen, onderrug, knieën.  
Regulerend voor de bloeddruk.

#### Lichamelijke uitwerking

Versterkt de heupgewrichten, onderrug.

Gunstig bij: acute onderrug klachten en chronische spit of lende pijn. Verkromming van de bovenrug veroorzaakt door langdurig in dezelfde positie te hebben gezeten.

### B4 De armen strekken en de romp buigen



#### Vorbereiding

Ga staan met de voeten op iets meer dan schouderbreedte afstand van elkaar.

Breng de handen gekruist voor het dantian.

1. Uitademing. Breng de handen gekruist naar voor en omhoog tot boven het hoofd. De handen gaan zijwaarts uiteen en omlaag tot horizontaal. De handen zakken verder omlaag terwijl de rug langzaam voorover buigt. De handen komen gekruist met de vingers aan de tenen.
2. Inademing. Kom langzaam omhoog met ontspannen armen totdat de romp rechtop staat, dan de armen weer gekruist voor het dantian.
3. Herhaal de oefening vanaf 1.

#### Betrokken lichaamsdelen

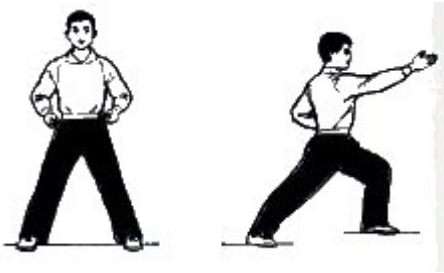
De schouders, boven- en onderrug en bekken.

#### Lichamelijke uitwerking

Versterkt de schouders, boven- en onderrug.

Gunstig bij: stijve schouders en pijnlijke rug.

Meridianen: Blaas en galblaas.



*Lichamelijke uitwerking*  
Versterkt de schouders, boven- en onderrug en de heupen.

Gunstig bij: pijn of gevoelloze nek, rug of ledematen.

## B5 In boogstand de hand stoten

### Vorbereiding

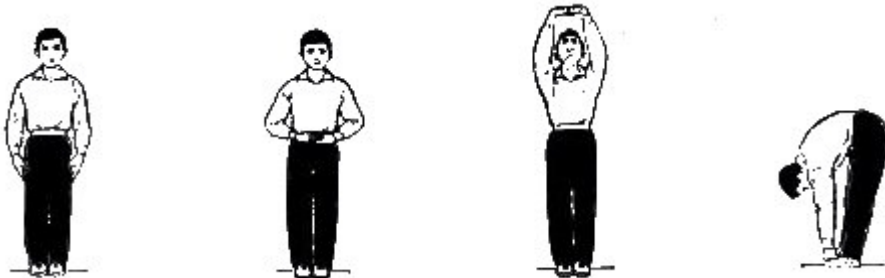
1. Ga staan met de voeten op iets meer dan schouderbreedte afstand van elkaar en de R voet een onderbeen lengte uitgestapt, de boogstand.
2. Zet de handen als vuisten in de zij, op de heupen.
3. Stoot om en om een hand met kracht vooruit waarbij de vuist open gaat en de andere hand ontspannen weer terugkeert naar de heup en weer sluit tot een vuist. Doe dit 8 maal.
4. Ga in spiegelbeeld staan t.o.v. 1. Herhaal 2 en 3 wederom 8 maal.

### Betrokken lichaamsdelen

De heupen, onderrug, schouders en nek.

Meridianen: Blaas en hart.

## B6 Handpalmen op de voet drukken



*Betrokken lichaamsdelen*  
De heupen, onder- en bovenrug, schouders en nek.

*Lichamelijke uitwerking*  
Versterkt de schouders, boven- en onderrug, nek en de heupen.

Gunstig bij: spierpijn in lenden en benen, stijve lendenen, kromme rug, pijnlijk, stijve of gevoelloze benen, etc.

Meridianen: Long, hart en dunnedarm.

### Vorbereiding

Ga staan met de voeten langs elkaar en iets door de knieën gezakt.

1. Handen op de dijbenen.
2. Handen komen voor het dantian met palmen omhoog, handen langs de romp verder omhoog tot boven het hoofd, palmen naar boven, buk langzaam voorover met de armen gestrekt langs het hoofd, wanneer de rug niet verder buigt gaan de armen door totdat de handpalmen op de voeten drukken.
3. Kom met ontspannen armen weer langzaam omhoog tot de beginpositie (1).
4. Herhaal vanaf 2.

# Serie C, Oefeningen voor heup en benen

Oefen langzaam in een constant tempo terwijl u rustig doorademt.

## C1 De knieën cirkelen



*Betrokken lichaamsdelen*  
De enkels, knieën en heupen.

*Lichamelijke uitwerking*  
Versterkt de enkels, knieën en heupen.

Gunstig bij: pijnlijke en zwakke knieën en enkels en artrose.

### *Vorbereiding*

Ga staan met de voeten langs elkaar en iets door de knieën gezakt.

Zet vanuit een ontspannen buiging de handen losjes op de knieën. Draai nu rondjes met de knieën. De beweging werkt door in de enkels en de heup. Houd de romp enigszins stil. Draai in tegengestelde richting. Draai ca. 10 keer in elke richting. De voeten blijven plat op de grond.



*Lichamelijke uitwerking*  
Versterkt de genoemde lichaamsdelen.

Gunstig bij: pijn in de liezen, heupen en benen en stijve heupen, knieën en enkels.

Meridianen: Milt en nier.

## C2 Omgekeerde boogstand met gedraaid lichaam

### *Vorbereiding*

Ga staan met de voeten op iets meer dan schouderbreedte afstand van elkaar en de R voet een onderbeen lengte uitgestapt, de boogstand met de handen op de heup. Breng het gewicht naar het achterste been door de knie ervan te buigen. Draai langzaam de heup, romp en hoofd naar het voorste gestrekte (niet overstrekte) been, houdt deze stand even vast en kom weer terug. Wissel de stand van de benen en herhaal de oefening. Doe dit 4 maal in elke stand.

### *Betrokken lichaamsdelen*

De bekken en heup, boven- en onderrug knieën en enkels.



### C3 Buig, zit en strek de benen

#### *Vorbereiding*

Ga staan met de voeten langs elkaar en iets door de knieën gezakt.

#### *Lichamelijke uitwerking*

Versterkt vooral de benen, verder ook de rug.

Gunstig bij: spier atrofie in de onderste ledematen veroorzaakt door stijve heupen en knieën, of bij moeilijkheden bij het buigen en strekken van de benen.

1. Buig ontspannen voorover en plaats de handen op de knieën.
2. Zak door de knieën en kantel het bekken alsof je op een laag krukje gaat zitten. Ga zo laag mogelijk.
3. Breng de handen naar de voeten, vingers onder de tenen en strek langzaam je benen. De romp kantelt voorover.
4. Kom iets overeind en de handen komen weer op de knieën.
5. Herhaal vanaf 2.

#### *Betrokken lichaamsdelen*

De enkels, knieën, heupen, onder- en bovenrug.

Meridianen: Blaasmeridiaan.

### C4 Met een hand op de knie de andere optillen



#### *Betrokken lichaamsdelen*

De pols, elleboog, schouder, nek, rug.

#### *Lichamelijke uitwerking*

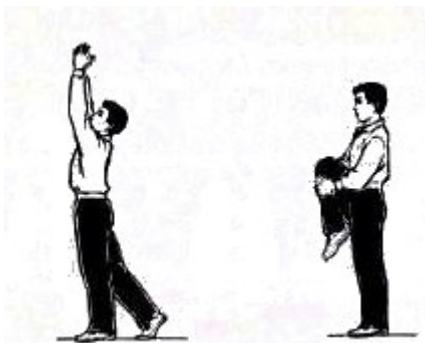
Versterkt vooral de (onder-)rug, schouders en nek.

Gunstig bij: pijn en ongemakken van nek, schouders en benen.

#### *Vorbereiding*

Ga staan met de voeten op schouderbreedte afstand van elkaar. Handen op de dijbenen.

1. Buk iets voorover, leg de R hand op de L knie.
2. Breng de L hand en arm omhoog en kijk naar de hand. De romp richt zich hierbij iets op. Hand dwars en de palm omhoog. Blijf naar voor gericht.
3. Buk weer voorover en breng de L hand naar de R knie. Laat het hoofd iets zakken.
4. Herhaal met de R hand omhoog en L hand op R knie (spiegelbeeld).
5. Blijf dit wisselend herhalen, 4 x L en 4 x R.



*Betrokken lichaamsdelen*

De pols, elleboog, schouder, nek, rug.

*Lichamelijke uitwerking*

Versterkt vooral de (onder-)rug, heupen en knieën.  
Verbeterd de balans.

Gunstig bij: pijnlijke en stijve heupen en benen en onderrug.

## C5 Knie voor de borst houden

- 1.. Ga staan met de voeten iets van elkaar af. R voet stapt iets achter de L voet.
2. Breng het gewicht in L been en de handen omhoog met de palmen tegen elkaar.
3. Breng het R been met de knie omhoog en pak het been met beide handen onder de knie vast. Trek het been naar je toe.
4. Laat langzaam los en het been zakt terug naar de grond.
5. Doe hetzelfde gespiegeld. Herhaal wisselend L en R 4 tot 8 keer.



*Betrokken lichaamsdelen*

De pols, elleboog, schouder, nek, rug.

*Lichamelijke uitwerking*

Versterkt vooral de onderrug, heupen, enkels en knieën.

Gunstig bij: pijn in de onderste ledematen en stijfheid in deze gewrichten.

## C6 Met ferme stap door de ondoordringbare pas schrijden

*Vorbereiding*

Ga staan met de voeten op schouderbreedte afstand van elkaar. Handen op de heupen. Knieën niet op slot.

1. Stap achterwaarts met R been, breng gewicht in R been door iets te zakken in de knie, L voet komt op de hak.
2. Stap nu met L been naar achter, verder idem als beschreven bij 1.
3. Herhaal langzaam, 8 stappen L en R.

Variante, loop voorwaarts.