Staan als een Boom

Zhan Zhuang / Ritsuzen / Yiquan / IJzeren hemd I

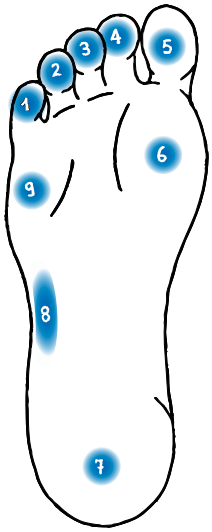
IJzeren Hemd Qigong is een statische vorm die zich richt op het versterken van de lichaamsstructuur, het opruimen van blokkades en het verbeteren van de doorstroming van Qi. In plaats van vloeiende bewegingen, houd je specifieke posities voor langere tijd vast. Alsof je een harnas aan hebt waardoor er van binnen van alles kan gaan stromen. In het begin kan het voelen het alsof je gevangen staat, gaandeweg ga je de vrijheid ervan ervaren. De versterkende en helende effecten zijn er vanaf het begin, soms haast onmerkbaar, maar ze zijn er altijd. Het resultaat is een stevig geworteld lichaam, in harmonie met de zwaartekracht, diep verbonden met Moeder Aarde.

De meest fundamentele IJzeren Hemd houding is Omhels de Boom. Deze houding vormt de basis van alle Qigong-bewegingen en combineert een diepe verbinding met de aarde (Yin) en een lichte, ontspannen energie in het bovenlichaam (Yang). Omhels de Boom helpt je leven vanuit je onderste 'Dantian', je levenscentrum, en leert je ontspannen te glimlachen naar de stroom van het leven.

Stap 1: Gronding

Plaatsing van de voeten

- Concentreer je op de 9 punten van de voetzolen. Zorg dat deze stevig en gelijkmatig verdeeld, schouderbreed, op de grond staan.
- Spreid je tenen iets uit elkaar voor betere stabiliteit. Dit bevordert de verbinding met de aarde.
- Spreid ook je vingers iets, dit versterkt het effect op de tenen.



Activatie van de onderste Dantian

- Maak contact met de Qi-bal in de onderste Dantian (onderbuik).
- Breng vals Yang omlaag met venten met de Hartklank (Haoww) en de Drievoudige Verwarmer klank (Hiiiiiie).

Verbinding met Aarde-energie

- Houd je handen met de handpalmen naar de grond gericht.
- Activeer de Laugong-punten in je handpalmen door je wijsvingers licht op te tillen.
- Maak zachte draaiende bewegingen met je handen, tegen de klok in.
- Stel je voor hoe de koele Aarde-energie via de Borrelende Fontein, onder de voetzolen, door je benen naar boven stroomt.

Stap 2: Omhels de Boom

Basispositie

- Ga schouderbreed staan, voeten parallel en stevig op de grond.
- Buig je knieën licht en zink loodrecht omlaag alsof er een rechte lijn door je lichaam loopt van je kruin naar de aarde.

Verankering

- Druk je knieën licht naar buiten, zodat je je tenen kunt blijven zien.
- Maak een lichte draaiing vanuit de enkels, zodat je benen stevig 'in de grond geschroefd' lijken.
- Sluit je perineum en activeer je bekkenbodem. Dit opent je Kua's (liezen) en zorgt voor een stevige basis in je onderlijf.

Verfijning

- Breng de schouders naar achter en ontspan ze.
- Houd je ellebogen binnen de breedte van je schouders, licht gebogen.
- Maak een subtiele draaiing in je ellebogen en polsen, zodat de pinken iets naar binnen wijzen en de duimen iets naar buiten.

Richt je aandacht op de onderste Dantian

- Voel de Qi-bal in je onderste Dantian en glimlach zachtjes naar jezelf.
- Laat je ademhaling rustig en gelijkmatig doorstromen.

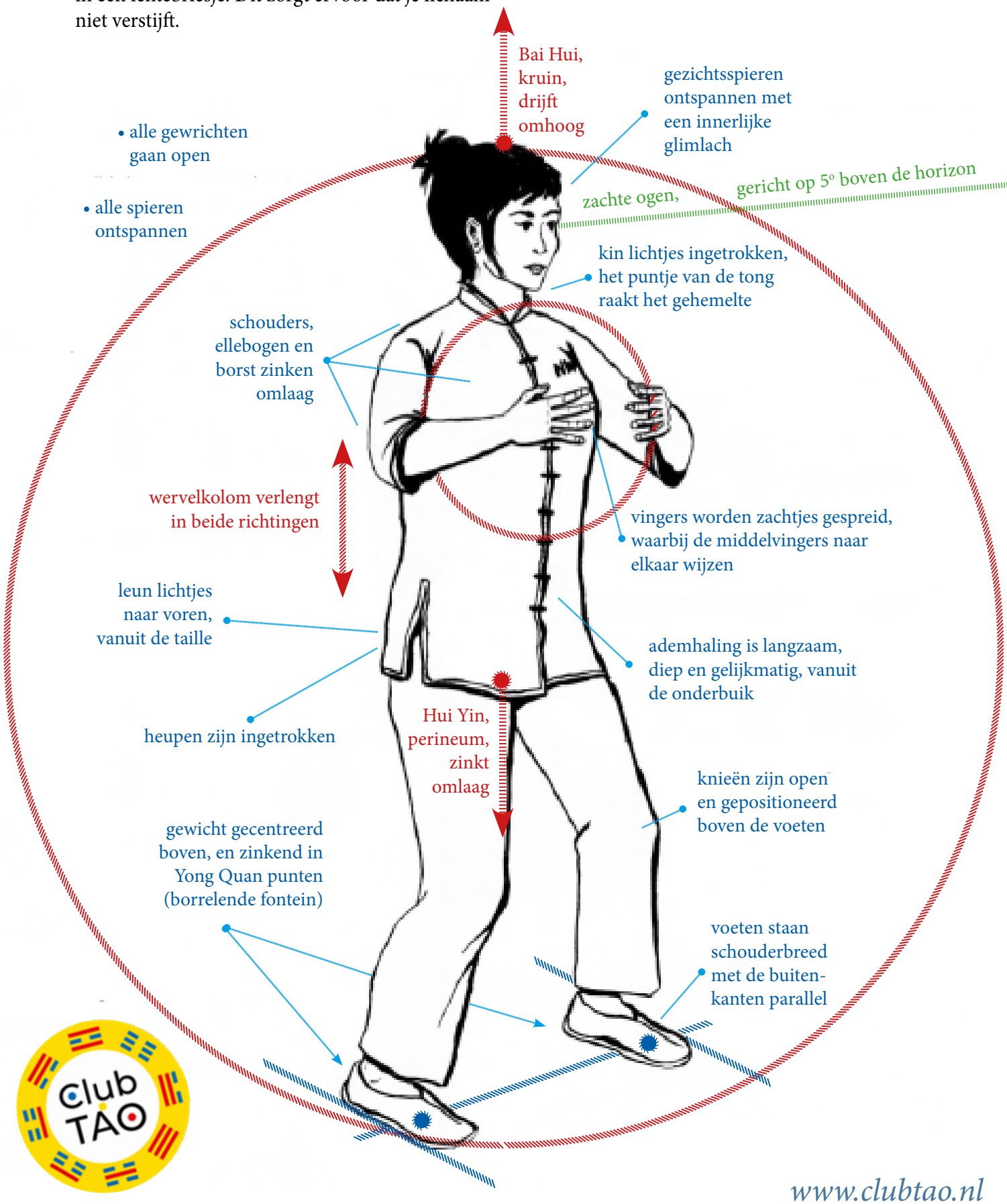
Afsluiting

- Laat na de oefening je armen langzaam zakken.
- Breng je voeten weer bij elkaar, zonder haast.
- Ga met je aandacht langs de punten waar je pijn of ongemak voelde en stel je voor hoe de spanning via je voeten de aarde in stroomt.

Verwacht niet dat je de houding in één keer feilloos uitvoert. Het kan jaren van oefening vergen om de perfecte balans te vinden, maar de voordelen zijn er vanaf het begin, soms subtiel, en soms pas achteraf merkbaar.

Blijf altijd een beetje in beweging, als een boom in een lentebriesje. Dit zorgt ervoor dat je lichaam niet verstijft.

Oefen de houding met een partner of voor een spiegel en observeer je lichaam tijdens de oefening. Waar trilt of spant het aan? Probeer daar kleine aanpassingen te maken.



www.clubtao.nl