



Tai Chi School "De Witte Wolken"



YIN - YANG Ademhaling



Tai Chi School "De Witte Wolken"
p/a Patrick Deneckere
Burg. J. Cardonstraat 16
9070 Destelbergen

Tel: -- 32(0)9/232.16.82
Website: www.dewittewolken.be
E-mail : patrick.deneckere@skynet.be



YIN - YANG ADEMHALING

Inleiding:

De ademhalingsoefeningen worden gedaan vanuit de basishouding. Met andere woorden: onze voeten staan evenwijdig op schouderbreedte of bekkenbreed, tenen iets naar binnen gedraaid. De knieën zijn lichtjes gebogen, het bekken is naar voor gekanteld, waardoor onze rug als het ware verlengen. Schouders zijn ontspannen en de armen hangen los en ontspannen naast het lichaam. Ons hoofd reikt naar de hemel en de rug is gestrekt.

Yin Ademhaling:

- De beweging.

We gaan in de basishouding staan.

- ☞ Inademen en de armen zijwaarts hoog brengen tot maximum schouder hoogte.
- ☞ Uitademen en de armen, op schouder hoogte, samen brengen tot de handen zich kruisen op keelhoogte, handpalmen naar het gezicht gericht. Linkerhand voor rechterhand. (alsof we een grote bal omhelzen)
- ☞ Inademen en we laten onze handpalmen naar voren vallen (naar het gelaat toe) terwijl rechterhandpalm over linkerhand glijdt en zich samenvoegen ter hoogte van het gelaat. (Handpalmen tegen elkaar)
- ☞ Uitademen en beide handen gelijkmatig laten zinken naar ons centrum toe. We trachten de vingertoppen zolang mogelijk samen te houden.

- De gedachte.

Bij het inademen verzamelen we de aardekrachten (Yin) die ons omringen, we verbinden ons met de aarde.

Bij het uitademen omhelzen we Moeder Aarde

Bij het uitademen brengen de aarde krachten naar ons toe.

Bij het uitademen verdelen we deze krachten over ons ganse lichaam. (naar onze Tiantien)



Tai Chi School "De Witte Wolken"



Yang Ademhaling:

- De beweging.

We gaan in de basishouding staan.

- ☞ Inademen en de armen voorwaarts hoog brengen tot schouderhoogte, handpalmen naar boven gericht.
- ☞ Uitademen en de handen naar het gezicht toe brengen, de handpalmen draaien naar buiten. Duim en wijsvinger tegen elkaar plaatsen en een kleine driehoek maken waar men door kijkt.
- ☞ Inademen en de armen strekken naar de hemel terwijl men door de gevormde driehoek blijft kijken.
- ☞ Uitademen, beide armen openen zicht zijwaarts en maken een grote cirkel en eindigen ontspannen naast het lichaam.

- De gedachte.

Bij het inademen laten we de zonne energie (Yang), via de handen, in ons binnenstralen. We verbinden ons met de hemel.

Bij het uitademen brengen de kracht van Vader Zon naar ons toe.

Bij het inademen kijken we naar de bron (zon) en brengen we deze energie naar boven.

Bij het uitademen laten we de energie uitstralen rondom ons.

Dit is je ruimte, je kracht.

De Volledige Adem Oefening

Bestaat uit vijf bewegingen:

- Armen voorwaarts tillen tot schouderhoogte en terug. (Adem in – uit)
- Armen zijwaarts tillen tot schouderhoogte en terug. (Adem in – uit)
- Armen voorwaarts : Ch'i Shih of Begin van de Tai Chi. (Adem in – uit)
- Yin ademhaling
- Yang ademhaling.

Deze bewegingen worden 3 tot 5 maal herhaald. Na de laatste Yang beweging houden we de handen voor onze Tan Tien, vingertoppen naar elkaar toe en de handpalm naar de Tan Tien gericht.