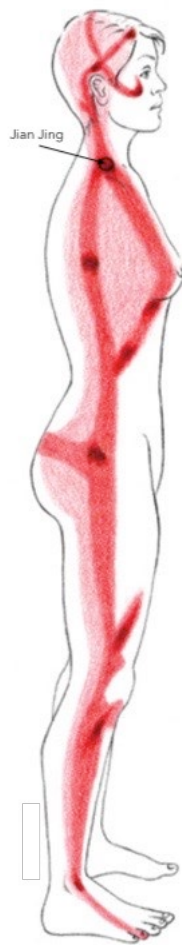


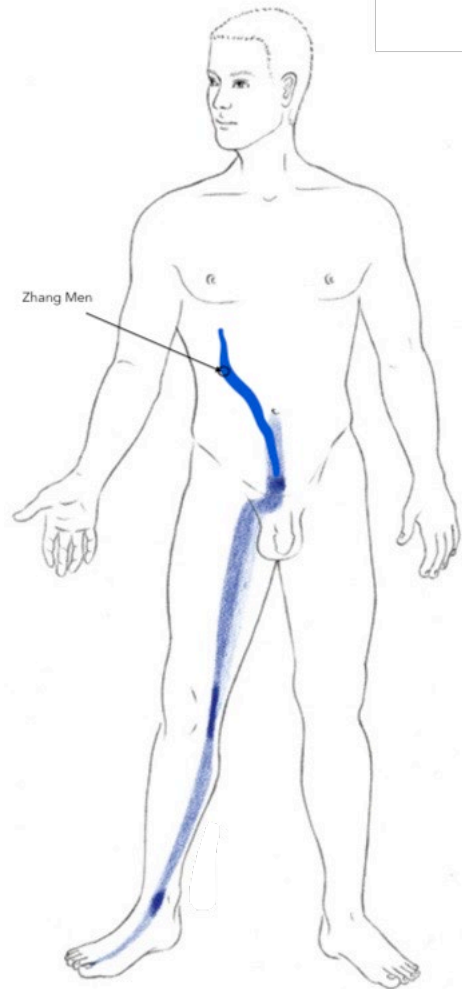
**Praktijk oefening Les 5**  
Qigong meditatie met anatomie

**Jian jing** → schouder bron  
*bij schouder- en nekpijn, duizeligheid*

**Zhang men** → versierde poort  
*bij misselijkheid en braken of hevige dorst*



Galblaas-orgaan systeem  
Spier-meridiaan



Lever-orgaan systeem  
Spier-meridiaan

Let op: de meridianen lopen zowel aan de linker- als aan de rechter-zijde van het lichaam.  
In de afbeelding is er maar één zijde getekend.



### Oefening 1

Hout-blok meditatie

#### **Stap 1**

Zit in een actieve comfortabele houding  
Richt je aandacht op de in en uitademing

#### **Stap 2**

Stel je lichaam en geest als een blok hout voor  
Solide, inert, onbeweeglijk  
Terwijl je de ademhaling blijft observeren

### Oefening 2

#### **Stap 1**

Ga met je aandacht naar je buik  
Laat je adem rustig worden  
de in- en uitademing zijn ongeveer even lang

#### **Stap 2a**

ga met de aandacht naar je voeten  
stel je voor dat er wortels uit je voeten de grond in  
groeien op een inademing

#### **Stap 2b**

Ga met je aandacht naar je schedel  
Stel je voor dat er takken uit je schedel groeien  
Op een inademing

#### **Stap 3a**

Ga met je aandacht naar voet  
adem in je grote teen  
Neem je aandacht mee naar boven langs je voet  
de binnenkant van onder been, knie en bovenbeen  
→ het kruis, van het kruis naar de navel  
→ het punt 'Zang Men' onder de ribbenkast  
tegen de punt van de 11<sup>de</sup> (zwevende) rib  
klim dan 4 ribben omhoog richting de tepel

#### **Stap 3b**

Ga met je aandacht naar je ogen  
Adem in naast je oog (de slaap)  
Ga met je aandacht over de zijkant van je schedel  
→ de aanhechting van je oor  
→ de onderrand van je schedel → nek  
→ punt midden op schouder 'Jian jing'  
→ voor schouder langs naar oksel  
→ langs zijkant romp → heup → been → kleine teen