

**Praktijk oefening Les 6**  
Qigong meditatie met anatomie

**Jian Zhen** → rechte schouder  
*bij schouder- of kiespijn*

**Shen men** → weg naar de vrolijkheid  
*bij angst, paniek of hart kloppingen*



Dunne-darm-orgaan systeem  
Spier-meridiaan



Hart-orgaan systeem  
Spier-meridiaan

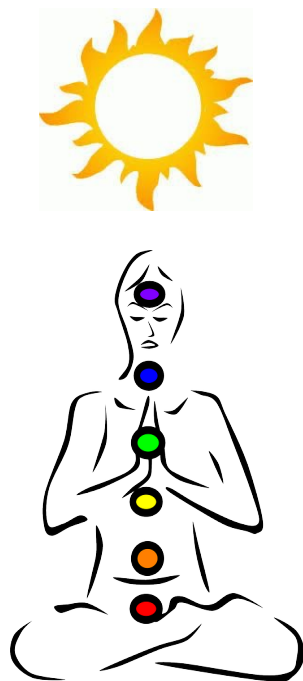


Drie-warmer-orgaan systeem  
Spier-meridiaan



Pericard-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

Hart basis meditatie

#### **Stap 1**

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

#### **Stap 2**

Stel je een prachtige energie bron van licht voor  
ca 20cm boven je hoofd

#### **Stap 3**

Leg je linkerhand op je hart

Je rechterhand op je linkerhand

Laat telkens op een inademing een beetje van het licht  
uit de bron boven je hoofd naar beneden stromen in je  
hart achter je handen

#### **Stap 4**

Leg je rechterhand op je buik onder je navel

Linkerhand blijft op het hart

Laat nu het licht van het hart op de inademing naar je  
onderbuik stromen

#### **Stap 5**

Sluit af met 3x een uitademing van beneden naar boven

### 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 dan met de aandacht

over het midden van je lichaam naar je schouder

over de buitenkant van je schouder

langs de buitenkant van je arm naar je ringvinger

#### **Stap 2b**

Ga met je aandacht vanaf de middelvinger

Over het midden van de handpalm langs de binnenkant  
van de arm naar de oksel

En terug naar de buik over het borstbeen