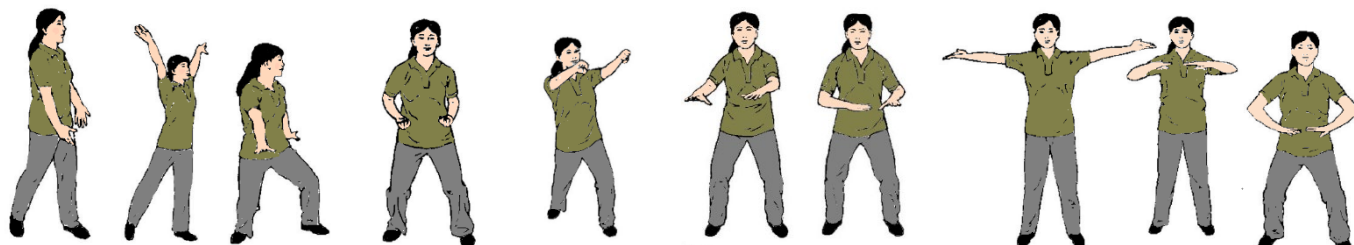
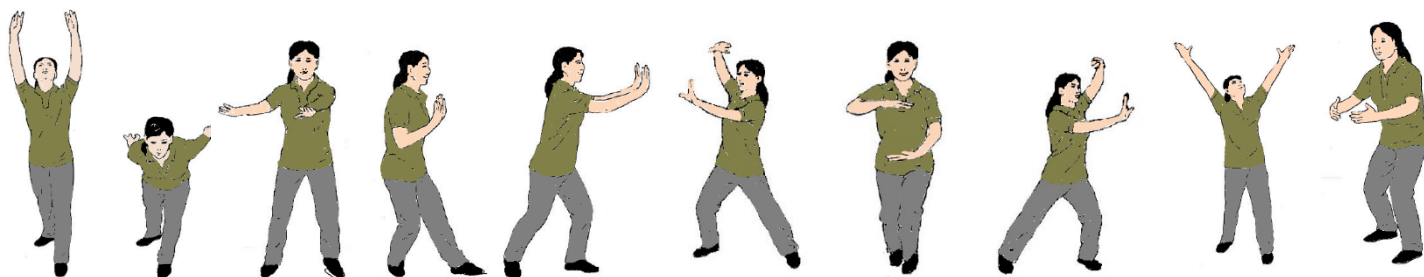
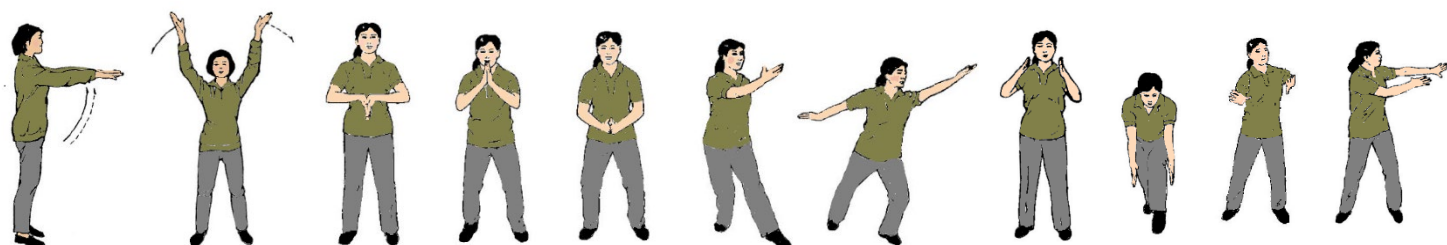




YUCHITAO

SHIBASHI 2



©2025 Ellen Zwanenburg

©2025 Yuchitao

Niets uit deze uitgave mag worden overgenomen
zonder nadrukkelijke en schriftelijke toestemming
van Yuchitao, Beetsterzwaag
www.yuchitao.nl

Shibashi 2

In deze uitgave is getracht om zo dicht mogelijk bij originele uitvoeringen van Shibashi 2 te blijven maar ook nieuwere/oudere variaties aan te geven. Deze worden dan apart benoemd.

Tai Chi Qigong is opgebouwd uit verschillende onderdelen. De drie belangrijkste elementen zijn ademhaling, beweging en meditatie. Qi Gong is het oefenen van je levensenergie. De oefeningen in deze uitgave zijn eenvoudig en voor ieder toegankelijk.

Het regelmatig doen van deze oefeningen zorgt voor ontspanning en het soepel houden van de gewrichten. De bewegingen zijn gericht op het openen van de meridianen, het masseren van de interne organen en het versterken van spieren en pezen. De oefeningen verhogen daarbij ook de natuurlijke weerstand van het lichaam. Het 3 x per week oefenen is al heel heilzaam. Het 20 minuten oefenen per dag is een daaropvolgend streven. Uiteraard kan dan ook in 2 x 10 minuten! Het belangrijkste is dat je er plezier in blijft hebben.

Het is handig om een aantal punten te kennen bij het uitvoeren van de oefeningen:

Lao Gong: punt in het midden van de handpalm waar de hartmeridiaan doorheen loopt



Yong Quan: punt net achter de bal van de voet; letterlijk vertaalt: punt van de bruisende golven/borrelende bron. Het verbindingspunt met de aarde.



De gebruikte illustraties komen waarschijnlijk uit Chinese boeken. Op velerlei wegen heb ik getracht de originele auteur te achterhalen. De bron is mij echter onbekend gebleven. Ik heb respect voor auteursrechten en wil die hiermee geenszins schade doen.



Voorbereiding Staan in WUJI

Zet je voeten parallel en op heupbreedte.

Het gewicht van je lichaam leunt net iets meer op de bal van je voorvoet, de hak is losjes op de grond.

Wordt bewust van je voeten en het contact met de aarde onder je.

Schouders ontspannen.

Bekken iets naar voren kantelen (alsof je wilt gaan zitten).

Leg het puntje van je tong tegen je gehemelte.

Veer licht in, in de knieën.

Je staartbotje wijst naar de grond.

Je wervelkolom ontspannen.

Stel je voor dat je aan een gouden koord hangt vanuit je kruin.

Je armen hangen losjes naast je lichaam.

Je kin licht ingetrokken.

Houd je handen open en richt je handpalmen op de bovenbenen.

Sluit je ogen en blijf 1 a 2 minuten zo staan (bouw op).

Ontspan en adem in en uit door de neus.

Verbind je met de aarde en de hemel.



1. Beginvorm/reguleer de ademhaling

Adem in en til de armen op, handen ontspannen en los aan de pols tot aan schouderhoogte. Daar draai je de handen open naar boven en beweeg ze op de hoogte van je hoofd naar buiten. Vervolgens beweeg je de armen zijwaarts, op een kalme manier, terug naar beneden. Onderwijl Adem je uit tot je armen naast de heupen weer ontspannen plaatsnemen. Veer op de uitademing in de knieën (denk om een rechte rug!).

Doe de oefening 6 x.

Effecten: Ontspannend, goed voor Qi en bloeddorstrooming in het lichaam en de ledematen, verlaagt hoge bloeddruk, heft spierspanning op en versoepelt de polsgewrichten.

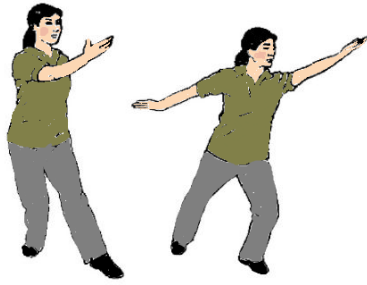


2. Draai rond in de Hemelse kringloop

Aansluitend op de vorige oefening; je armen komen van boven naar beneden en je zet de handpalmen (losjes) tegen elkaar voor de onderbuik. De vingertoppen wijzen naar de aarde. Je bent licht in de knieën licht geveerd. Je draait de handen, met de handpalmen tegen elkaar aan, tot de vingertoppen naar de hemel wijzen. Adem in en beweeg de handen rustig omhoog tot aan borsthoogte, veer op. Beweeg ze nog iets verder omhoog en duw de handen dan van je af, op een uitademing beweeg je ze naar beneden (vingers wijzen naar de aarde) tot voor de onderbuik, je veert ondertussen in door de knieën (met een rechte rug!).

Doe de oefening 6 x

Effecten: In gedachten stel je je voor dat je energie volgens de route van de kleine hemelse kringloop stroomt. Qi volgt deze aandacht en dus versterkt de oefening de Qi stroom in de kleine hemelse kringloop. Dit heeft een gunstig effect op de 12 hoofdmeridianen die aan deze kringloop gekoppeld zijn. Tevens worden de polsgewrichten versoepelt en werkt het gunstig op de spijsverteringsorganen.



3. Wilg wiegt heen en weer in de wind

Vanuit de vorige oefening glijden de armen terug tot naast de heupen. Stap schuin uit naar voren met links, sta in boogstand (gewicht op voorste been), middel draait mee. De hand bij het uitstaande been zwaait omhoog met de handpalm omhoog gekeerd. De arm bij het achterste been zwaait omhoog met de handpalm naar de aarde gekeerd. Je brengt je gewicht nu naar je achterste been en je armen zwaaien langs je lichaam (van achter naar voren en van voren naar achteren), middel draait mee. Opnieuw de nu voorste handpalm omhoog gekeerd en de achterste naar beneden.. Herhaal de oefening. Adem in opwaarts en uit neerwaarts met de armen mee.

Doe de oefening 4 x links en 4 x rechts.

Effecten: Goed voor de bloedcirculatie en door het draaien van het middel bevordert met de spijsvertering. De oefening ontspant je schoudergebied en versoepelt de heupgewrichten. Werkt bevorderlijk voor ontspanning en coördinatie.

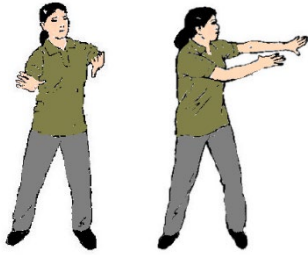


4. Zoek de naald op de bodem van de zee

Vanuit de vorige beweging breng je de armen omhoog, parallel aan de borst met de handpalmen naar elkaar toe gericht. Adem in. Stap uit met je linkervoet en buig sierlijk en kalm voorover terwijl je met beide handen langs het gestrekte linkerbeen naar de linkervoet toe beweegt. Je ademt ondertussen uit. De handen volgen het been. Je uitstaande been in is principe leeg. Je gewicht blijft op het achterste been. Onderaan gekomen kom je weer omhoog met een cirkelvormige beweging van onder naar boven, terug naar de borst. Stap terug met je voet naar de juiste breedte. Stap nu uit aan de andere zijde en herhaal aan deze kant.

Doe de oefening 3 x links en 3 x rechts.

Effecten: Voorover buigen sterkt de onderrugspieren en opent het niergebied. De lege stand van de benen versterken de beenspieren. Mentaal stel je je voor dat je bij het buigen met je handen 'afval' het lichaam uitwerkt en diep de grond in laat verdwijnen via de voet.



5. Visser gooit zijn netten uit.

Je komt vanuit de vorige oefening overeenind en brengt je je handen iets meer naar voren, kijkend op de rugen van je handen.

Adem in en draai je middel naar links, de handen en armen bewegen mee naar links. De voorste hand op hoogte van het hoofd en volgende hand iets lager. Dan beweeg je uitademend terug naar rechts en wissel je de handen m.b.t. de hoogte. Draai het middel naar rechts en beweeg de handen aan deze kant zijwaarts.

Doe de oefening 3 x links en 3 x rechts.

Effecten: De oefening masseert de inwendige organen in de buik en zet de spijsvertering daarmee aan. Het versterkt je mentale evenwicht, goed voor je onderrug. Vergroot wilskracht.



6. Onsterfelijke wijst de weg

Vanuit de vorige oefening breng je de handen naar beneden en laat je ze, inademand, een hele cirkel voor je lichaam maken (met de klok mee) en bij je Dan Tian aangekomen maak je twee 'zwaardvingers'. Je wijst met je mudra naar links met de armen en vingers, kijk mee. Ondertussen stap je, uitademend, met de rechtervoet achterlangs uit. Je zinkt even in deze stand tot je uitgeademd bent.

Je stapt weer bij en je armen maken nu een hele cirkel tegen de klok in. Herhaal in deze richting de oefening. Doe de oefening 4x links en 4 x rechts.

Effecten: Werkt stimulerend voor de nek en de schouders. De oefeningen versoepelen de middel en het gebied van de liezen.

(in de klassieke versie gaat de hele beweging naar links op 1 inademing en de hele beweging naar recht op 1 uitademing. Probeer wat voor jou prettig voelt, beiden is goed)



Zwaardvingers:

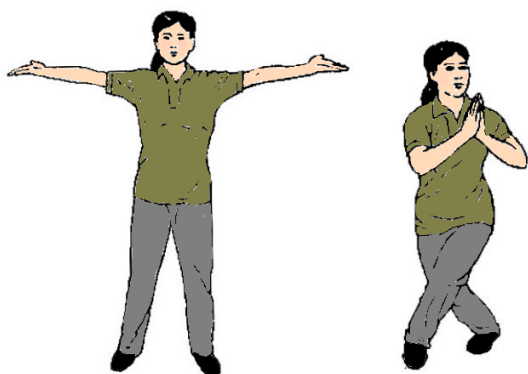
Deze mudra staat voor vitaliteit, is goed voor de ogen en werkt tegen vermoeidheid en stress.



7. Kwajongen geeft trap

Je handen komen terecht vanuit de vorige oefening in je zij. Je duimen zijn aan de achterzijde. Adem in en vul je rechterbeen/breng je gewicht op rechts en til je linkerknie op. Trap uit met de voet en zorg dat je bovenlichaam rechtop blijft (Kijk om die reden het liefste naar een punt in de verte en niet op de grond). Zet het been weer rustig terug op een uitademing. Breng nu eerst bewust het gewicht op links en herhaal met het rechterbeen. Doe de oefening 3 x links en 3 x rechts.

Effecten: Verbeterd je evenwicht, coördinatie . Je oefent je beenspieren en opent het gebied van de lies.



8. Witte kraanvogel begroet de maan

Adem in en breng je handen zijwaarts omhoog tot boven je hoofd. Je legt de handpalmen losjes tegen elkaar aan en brengt, op een rustige uitademing, de handen beneden in deze positie tot voor het hart. Je brengt je gewicht naar links en stapt met je rechtervoorvoet naar achteren. Je hurkt langzaam in je rechterbeen. Zet de knie in de knieholte van het voorste been en zink wat dieper. Je stapt terug en herhaalt de oefening aan de andere kant. Doe de oefening 3x links en 3 x rechts.

Effecten: De oefening helpt de schouders en polsen soepeler maken, de oefening stimuleert het coördinatie vermogen en je evenwicht. Versterkt kniegewrichten en beenspieren.



9. Gele draak strekt zijn klauwen

Verdeel na de vorige oefening je gewicht weer goed over beide voeten en sta op iets meer breedte. Til twee (losse) vuisten op vanaf de buikhoogte naar de borsthoogte op een inademing en strek de knieën. Adem uit en duw de handen naar voren met uitgestrekte vingers, veer in door de knieën. Breng de handen naar beneden alsof je met klauwen 'krabt'. Hou de rug mooi rechtop als je zakt (denk aan squat). Maak weer de losse vuisten en begin de oefening opnieuw.

Doe de oefening 6x.

Effecten: De spierkracht in armen en benen wordt gesterkt. Je bloedsomloop en zenuwstelsel krijgt een stimulans. Goed voor je gewrichten in vingers, handen, polsen, ellebogen, schouders en knieën.



10. Span de boog om de adelaar te schieten

Na de laatste keer van je afduwen maken je handen een cirkel naar beneden en veer je in door de knieën;

Je brengt de armen omhoog, voor het lichaam en ademt in, terwijl je je gewicht op rechts brengt en de boog naar links spant. De hand bij het uitstaande been span je door hem te stekken en de hand loodrecht op de arm te zetten. Duim en vingers gestrekt. Je blik is gericht op deze hand. De andere arm hou je schuin achter je hoofd met de palm richting de kruin. Je voet keert naar buiten als je de boog spant. Je handen komen terug naar het midden voor je lichaam met de handpalmen naar elkaar gericht, op je uitademing laat je ze gecentreerd voor je lichaam naar beneden zakken. Vervolgens herhaal je de oefening op rechts.

Doe de oefening 4 x links en dan 4 x rechts.

Effecten: versoepelt je middel en verbetert de concentratie. De oefening is goed voor de longen, armen en schouders



Deze Mudra staat voor geduld en onderscheidingsvermogen

11. Twee draken duiken op uit zee

Sta op schouderbreedte en laat je armen langs je lichaam hangen

De handen breng je in mudra: Plaats de middelvinger tegen de duim en de handpalmen wijzen naar achteren

Stap uit naar links

Breng de armen, op een inademing, naar voren omhoog tot boven je hoofd, buig iets naar achteren en kijk omhoog. De handen zijn gedraaid zodat je naar je palmzijde kijkt

Dan breng je de handen, naar binnen cirkelend en uitademend, naar je middel, ze passeren je heupen en de handpalmen wijzen weer naar achteren, je buigt voorover.

Armen cirkelen terug tot boven het hoofd, gewicht weer terug, buig iets achterover en kijk weer omhoog. Na 3 x stap je terug en daarna uit naar rechts, Herhaal hier de oefening 3 x.

Beide voeten blijven gedurende de oefening op de grond

Doe de oefening dus 4 x links en 4 x rechts.

Effecten: Deze oefening versterkt de ruggengraat, het middel en de onderrug.



12. Duw de golven, links en rechts

Draai met je linkervoet naar links en beweeg je lichaam mee. Duw dan je handen mee naar voren op borsthoogte en adem in. Terwijl je naar voren beweegt komen de handen meer rechtop te staan, je rechterhiel van de grond en je gewicht op je linker voorvoet. Vervolgens beweeg je naar achteren en til je de linker voorvoet juist op, draai deze weer bij naar voren. Adem uit als je naar achteren beweegt. Herhaal deze beweging nu rechts.

Doe de oefening 4 x links en 4 x rechts.

Effecten: Activeer de nieren en heeft een gunstig effect op de coördinatie van de spieren in de benen en het middel. Verhoog de veiligheid helpt je te ontspannen. Positief effect op de bloeddruk.



13. Mooie dame schiet het weefspoel (leeuw speelt met bal)

Stap uit naar links, terwijl je het gewicht wat naar voren brengt. Op een inademing breng je de linkerhand omhoog en weer je af, breng dan de rechterhand met een duw naar voren. Stap terug en breng op een uitademing de rechterhand naar de onderkant van de Dan Tian met de handpalm omhoog gekeerd alsof je daar een bal op draagt, de linkerhand glijdt van boven naar de bovenkant van de bal voor je lichaam. Stap dan uit naar rechts en herhaal de oefening aan deze zijde.

Doe de oefening 4 x links en 4 x rechts.

Effecten: Ontzettend goed werkzaam voor ontspanning maar versterkt ook de coördinatie, de kracht in je heupen en is goed tegen hoge bloeddruk.

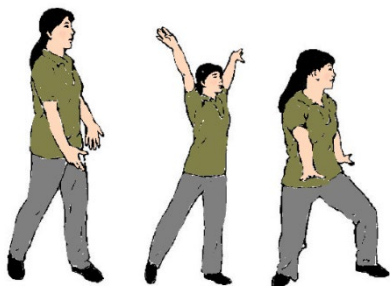


14. Omarm de maan voor de borst

Je voeten staan weer op de juiste breedte. Je veert in, in de knieën. De handen zijn naar je toegekeerd met de handpalmen open en de vingers wijzen naar elkaar. Draai naar links en breng je armen zijwaarts omhoog op een inademing. Kom dan omhoog, gewicht op je voorste been, en reik naar de 'maan', je beweegt je handen naar elkaar toe en brengt de 'maan' op een uitademing naar beneden tot voor de borst. Gewicht komt daarmee weer terug op je achterste been. Terug naar de beginpositie en herhaal naar rechts.

Doe de oefening 4 x links en 4 x rechts.

Effecten: Goed voor spijsvertering, helpend bij pijn/ontsteking in nek en schouders, gunstig effect op lever en nieren.



15. Feniks spreidt zijn vleugels

Na de laatste keer de maan voor de borst gebracht te hebben draai je naar links toe, voorvoet beweegt mee. Breng de armen, inademend, zijwaarts omhoog alsof er een touwtje aan je polsen zit en je handen daar vol overgave losjes aan hangen. Boven aangekomen beweeg je de handen opwaarts. Onderwijl strek je de benen waarbij je rechterhak van de grond af komt. Je armen volgen dezelfde weg naar beneden op de uitademing en vervolgens je draai voorlangs terug, veert in door de knieën en de hak is terug op de grond. Je draait door naar rechts en herhaalt de beweging.

Doe de oefening 4 x links en 4 x rechts.

Effecten: Reguleert de bloeddruk, helpt goed tegen negatieve gedachten en duizeligheid. Versterkend voor milt en nieren.



16. Sla tegen de oren met beide vuisten

Je staat na de feniks weer in beginpositie en trekt, inademend, je handen opzij tot naast je middel. Je veert iets in door je knieën. Stap dan uit naar links. Je beweegt dan je gewicht naar voren terwijl je uitademend, beide vuisten buitenom naar voren laat cirkelen (tot voor je hoofd) op oor hoogte. De rug van de hand draait licht naar binnen. Stap terug en neem je handen mee terug opzij (adem weer in) met open vuisten terugbewegend. Herhaal de beweging nu rechts.

Doe de oefening 4 x links en 4 x rechts.

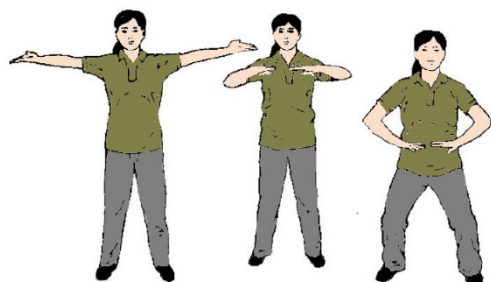
Effecten: Goed voor de nieren, schoudergewrichten, de coördinatie en maakt het hoofd helder!



17. Cirkel Qi rondom in Dan Tian

Met de voeten weer op de juiste breedte breng je de armen parallel op buikhoogte, de handpalmen naar de aarde gekeerd en je veert iets in door de knieën. Je handen maken een liggende cirkel voor je. Je cirkelt eerst 3 x linksom (tegen de klok in) Als je van je af beweegt adem je in, naar je toe adem je uit. Vervolgens cirkel je 3 x rechtsom (met de klok mee).

Effecten: De handen maken een cirkel die overeenkomt met de Dai Mai (gordelmeridiaan). Deze beweging verbetert de doorstroom daarvan en is dus goed voor lever en blaas. Helpend bij ontstekingen in deze gebieden.



18. Duw palmen neer, kalmeer de Qi

Knieën blijven licht gebogen en je handen zijn naar elkaar toegekeerd voor de Dan Tian. Je beweegt de armen zijwaarts omhoog, handpalmen naar boven kerend, op een inademing en veert op. Je cirkelt door tot boven je hoofd en draait de handpalmen dan richting aarde. Gecentreerd voor je lichaam laat je beide handen naar beneden zakken op je uitademing. Je kijkt recht voor je uit.

Doe de oefening 6-8 x.

Effecten: Kalmeert de Qi en brengt de geest in balans. Brengt gevoelens van vrede en rust.

Tip: Gebruik deze oefening in tijden van veel stress door een paar keer per dag 6 x de beweging uit te voeren.

**Afsluiten in Zen stand**

Na de laatste oefening blij je nog even in de positie staan en leg de handen op de Dan Tian. Vrouwen hebben de linkerhand boven, mannen de rechterhand. Voel nog even na wat de oefening met je heeft gedaan. Laat de warmte/energie van je handen stromen met je Dan Tian. Haal en paar keer rustig en bewust adem door de neus.

Bronnenlijst

Filmmateriaal Tai Chi meester He Wei-Qi & Lin Hou-Sheng (you tube)

<https://www.surreyandhantstaichi.com/documents/shibashi2.pdf>