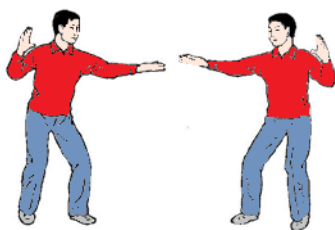




YUCHITAO

SHIBASHI 1



Herziene versie **2026**

©2021 Ellen Zwanenburg

©2021 Yuchitao

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

SHIBASHI 1

Shibashi 1 is een set oefeningen binnen de Qigong. De nadruk ligt op het synchroniseren van beweging met de adem. De zachte, mooie en vloeiende oefeningen zijn diep ontspannend. Deze serie werd ontwikkeld om gezondheid en welzijn te versterken. De bewegingen stimuleren en verbeteren vooral de bloedsomloop en de spijsvertering.

De conditie van de longen verbetert door het gecontroleerd ademen, wat een positief effect kan hebben bij bijvoorbeeld astma. Daarnaast merk je vaak een afname van gevoelens van stress en spanning.

In deze uitgave is geprobeerd zo dicht mogelijk bij de oorspronkelijke uitvoering van Shibashi 1 te blijven, maar ook nieuwere en oudere variaties worden benoemd.

Qigong is opgebouwd uit verschillende onderdelen. De drie belangrijkste elementen zijn ademhaling, beweging en meditatie. Qigong is in wezen het oefenen en verzorgen van je levensenergie. De oefeningen in Shibashi 1 zijn eenvoudig en voor iedereen toegankelijk. Je kunt ze ook op een stoel beoefenen.

Regelmatig oefenen zorgt voor ontspanning en het soepel houden van de gewrichten. Daarnaast zijn de bewegingen gericht op het openen van de meridianen, het masseren van de interne organen en het versterken van spieren en pezen. Ze verhogen bovendien de natuurlijke weerstand van het lichaam.

Drie keer per week oefenen is al heel heilzaam. Twintig minuten per dag is een mooi vervolgstapje, en dat mag natuurlijk ook in twee keer tien minuten. Het belangrijkste is dat je er plezier in houdt. Maak er nooit een moeten van. Genieten van bewegen is de basis voor een gezond bestaan. Doe wat bij jou past.

Het is handig om een aantal acupunctuurpunten 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. De originele plaatsjes zijn **niet** ingekleurd. Ze zijn in deze uitgave per oefening van een andere kleur voorzien zodat je ze goed kunt onderscheiden.*



Vorbereiding Staan in WUJI

Zet je voeten op heupbreedte en parallel aan elkaar.

Je gewicht breng je net iets meer op de bal van je voorvoet, de hak is losjes op de grond.

Leg het puntje van je tong tegen je gehemelte.

Veer licht in, in de knieën.

Kantel je bekken zodat je staartbotje naar de grond wijst.

Buikspieren lichtjes aangespannen.

Je wervelkolom is ontspannen.

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

Je armen hangen losjes naast je lichaam.

Een klein beetje ruimte bij de oksels.

Je kin licht ingetrokken.

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

De vingers van je handen licht gespreid.

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

Verbind je met de energie van de Hemel en de Aarde.

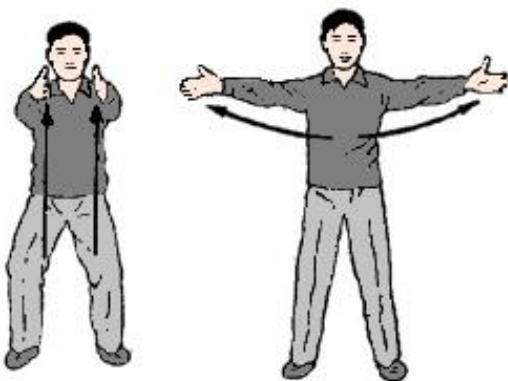


1. Grote Golf/reguleer de ademhaling

Til de armen op aan de pols tot aan schouderhoogte op de inademing en kom overeind. Breng de armen weer omlaag tot naast de heupen op de uitademing en veer in de knieën (denk om een rechte rug!).

Effecten: Brengt de hersenfuncties in harmonie, daarnaast wordt de ademhaling gereguleerd even als de hartslag. Verlaagt hoge bloeddruk, ontspannend.

Je kunt deze oefening ook doen als een versterkende oefening: je herhaalt de beweging dan 20x en ademt in door de neus en uit door de mond!

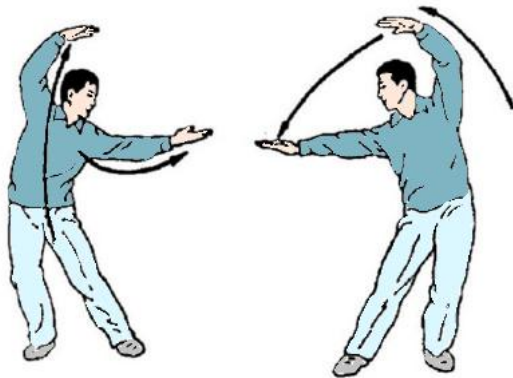


2. Het openen van de borst (en het hart)

Aansluitend op de vorige oefening.

Til de armen opnieuw omhoog tot aan de schouders op de inademing en kom omhoog, draai de handpalmen naar elkaar toe en spreid je armen zijwaarts, open je borst nog steeds inademend. Breng op de uitademing de handen weer parallel naar elkaar toe en breng ze dan weer naar beneden tot naast de heup. Hou je rug recht.

Effecten: zoals bij grote golf/oefening 1 en werkt positief op het hart en de longen. Brengt emoties in evenwicht en verlicht verdriet. Helpt tegen slapeloosheid, depressie en angsten. Door de grote toevoer van zuurstof naar de hersenen wordt het denken helder. Gevoelens van vreugde & vertrouwen worden opgewekt.

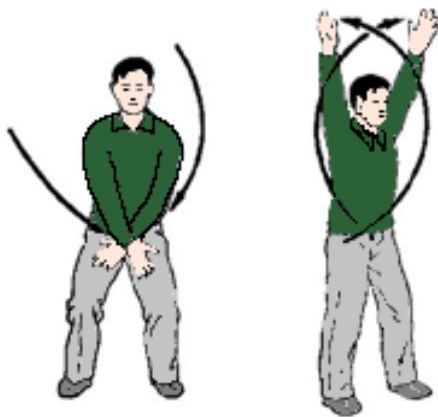


3. Dans van de regenboog/wuif langs de regenboog

Je brengt je armen tot boven je hoofd en draai de handpalmen naar elkaar toe, strek je armen en benen.

Adem in en buig licht door naar links, je rechterbeen buig je licht. Je linkerhand daalt tot op de hoogte van je schouder met de handpalm naar boven gekeerd (kijk naar deze hand). De rechterhandpalm breng je boven je hoofd, deze is geopend naar de kruin, terwijl je middel naar rechts schuift. Op de uitademing wissel je naar de andere kant in een vloeiende beweging. Visa versa op de volgende Inademing. Zo ga je door tot 6 a 8 x.

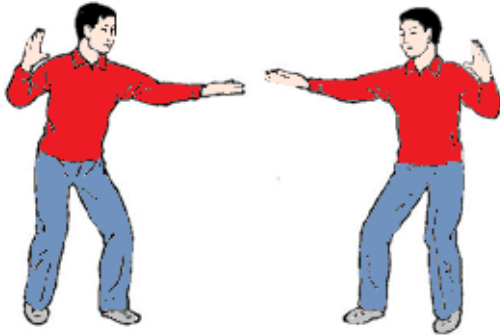
Effecten: Deze beweging is goed voor de spijsvertering. Breng balans in de milt, pancreas en maag Ritmische beweging aan de beide zijden stimuleert de peristaltiek. De circulatie van bloed en lymfvocht wordt verbeterd door het strekken en ontspannen van de schouderspieren. Vermoeidheid, hoofdpijn en schouderartritis worden verlicht.



4. Scheid de wolken

Vanuit de vorige beweging breng je de armen omlaag en kruis je de polsen bij de bovenbenen, je veert in door de knieën. Op de inademing til je de gekruiste armen tot boven je hoofd, je draait de handpalmen naar buiten en cirkelt de armen verder naar beneden, op uitademing, tot de polsen weer kruisen.

Effecten: De stijgende en dalende beweging van het lichaam stimuleert de nieren, het hart en de longen. Versoepelt de schoudergewrichten, goed voor onderrug en nieren. De grote, ruime beweging zet je aan tot ruimer, positiever denken.



5. De Aap wegduwen/verjaag de aap

Breng beide handen, met de handpalmen omhoog gekeerd, voor de borst/schouderhoogte. Je ogen volgen eerst je linkerhand; cirkel de linkerhand achterwaarts, naar beneden, Op de inademing kom je vervolgens omhoog tot schouderhoogte, draai je middel mee naar links en breng de linkerhand omhoog tot aan het oor. Duw de linkerhand dan, op uitademing, naar de rechterhand en keer deze om, de handpalm wijst weer naar boven, breng de hand terug in de uitgangspositie. Nu rechts. Doe de oefening 3 tot 4 x aan beide zijden.



Variatie:

Breng de handen tot schouderhoogte met de handpalmen richting gelaat, de vingers vlak voor je gezicht, deze wijzen omhoog. Kijk in de linkerhand en draai deze rustig, terwijl je meekijkt, naar achteren. Ondertussen draai je de rechterhand met de handpalm van je af. Breng de linkerarm dan gestrekt naar achteren (dit is de spiegel waarin de aap naar je kijkt). Tegelijk strek je de rechterhand voor je lichaam en duw je de aap weg. Je linkerhand komt terug en glijdt langs de hoogte van het oor tegelijkertijd komt de rechterhand terug naar achter. Voor het gezicht komen je beide handen terug in de beginpositie; naast elkaar met de handpalmen naar het gezicht gekeerd. Herhaal de oefening nu aan de andere zijde. Adem in als je handen van je af beweegt en uit als je ze naar je toe beweegt. Herhaal 6 tot 8 keer en strek dan beide armen voor het lichaam.

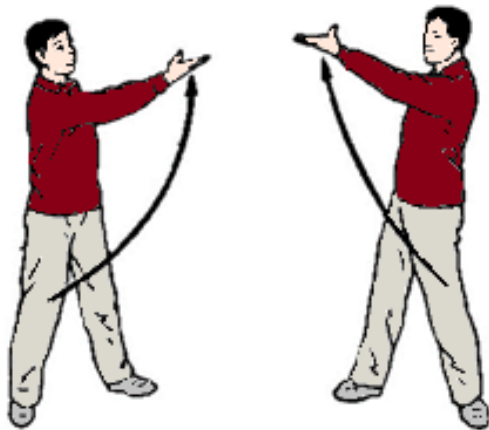
Effecten: Stimuleert de lever. Werkt op het hart en de longen. Vergroot het longvolume. Verzacht angst en oefent een gunstig effect uit op het zenuwstelsel.



6. Roeien naar het midden van het meer

Breng de armen naar beneden en maak een roeibeweging naar achteren omhoog. In de beweging omhoog met je armen kom je rechtop staan. Je beweegt je armen dan naar voren, handpalmen recht op de vingers wijzen omhoog en je brengt de armen rustig naar beneden alsof je langs raam naar beneden beweegt, je veert in en beneden aangekomen, roei je weer opnieuw achterwaarts omhoog. Adem in bij de opwaartse beweging, uit bij de neerwaartse beweging. Concentreer op Lao gong.

Effecten: Stimuleert de functies van de nieren. Geeft een massage aan de ingewanden. Milt, lever en maag worden gestimuleerd. Ook goed bij schouder en heupgewricht klachten. Verhoogd het zelfbeeld.



7. De bal stuiten

Schep met de linkerhand voor het lichaamslangs omhoog tot aan schouderhoogte. Op deze opwaartse beweging adem je in, ga even op je tenen staan. Draai de handpalm naar de aarde. Op de uitademing laat je je terugzakken op je hele voet en ga met je hand terug naar de uitgangspositie. Leg je hand op de heup met de handpalm omhoog (yang) of naar beneden gekeerd naar de aarde (yin). Ietsje door de knieën.

Effecten: Kalmeert het hart en verbetert je concentratie. Maak schouders soepel en helpt om beter te slapen, bied kalmte en vrede.



8. Naar de maan wijzen

De armen hangen omlaag met palmen naar je lichaam toegekeerd gecentreerd voor het lichaam. Breng beide armen links omhoog en draai licht naar achteren, adem hierbij in. Kijk tussen je handen door mee naar boven, je brengt de handen via dezelfde weg weer naar beneden.

Variatie: Boven aangekomen wijs je met de wijsvinger naar de maan, de andere drie vingers zijn gebogen en de duim gestrekt. Je houdt de adem even vast en ontspant dan de vingers en maakt de neerwaartse beweging, op uitademing, terug naar de beginpositie.

Effecten: Helpt het nek en schoudergebied te ontspannen. Stimuleert tevens de bloedsomloop en slankt af in taille en heupen. Benadrukt vertrouwen, goedheid en assertiviteit.



9. Draai je middel en duw voorlangs

Breng de handen op de heupen, je handpalmen naar boven gericht. Duw inademend, met de linkerhand, voor je lichaam langs op de hoogte van de heup. De hand in stand 45, tot op borsthoogte. Aan het einde van de beweging draai je de hand helemaal rond en je trekt de handpalm, omhoog gekeerd, terug naar de heup op de uitademing. De duim en de wijsvinger liggen tegen over elkaar alsof je een vlinder vasthoudt.

Effecten: Goede werking op maag en milt. Voorkomt en geneest spierspanning in het middel. Goed voor coördinatie.



10. De wolken van de aarde scheiden

De linkerarm hangt naar beneden en deze handpalm is gericht op de aarde. De rechterhand breng je op hoogte van de linkerschouder. Je kijkt in deze hand. Je draait je lichaam nu, terwijl je beide handen meeneemt, naar de rechterkant. Daar wisselen de handen van positie: De bovenste hand komt met de rug van de hand naar je schouder en laat je vervolgens zakken, de onderste hand komt omhoog en ze kruisen elkaar (Lao gong tegenover Lao gong) en nemen elkaars positie in. Nu herhaal je de oefening de andere kant op.

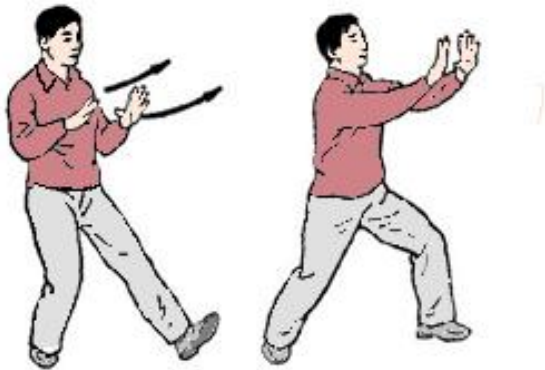
Effecten: Activeer milt, pancreas en maag. Masseert en stimuleert spijsverteringsstelsel. Versoepelt schouders. Versterkt lendenspieren.



11. Water scheppen en kijken naar de blauwe hemel

Stap uit met links, kruis de polsen met de handpalmen naar boven en maak een scheppende beweging vanaf de kniehoogte naar boven. De arm bij het uitstaande been is onder. Boven het hoofd draai je de polsen en laat je deze langs de zijkant naar beneden bewegen. Adem in als je omhoog schept en uit als je naar beneden terug beweegt.

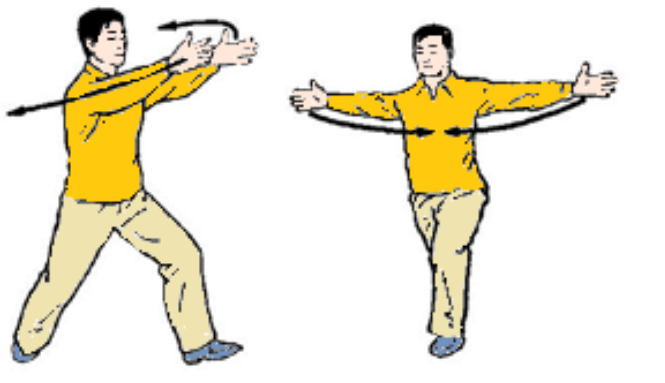
Effecten: Versterkt de nieren en opent het hart en de longen. Versterkt gezondheid en verankerd matigheid en gelijkmoedigheid.



12. Duw de golven, help de branding

Stap uit met links, duw je handen mee naar voren, 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 en staat je rechtervoet plat op de grond. Na 6 x wissel je, je stapt bij en daarna uit met rechts. Adem in als je naar voren beweegt en uit als je naar achteren beweegt.

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. De duif opent haar de vleugels

Draai de handpalmen naar elkaar toe en trek de armen in tot voor de borst. De vingertoppen wijzen naar de hartpunt, Jiu Wei.

Stap uit met links, breng je gewicht voorwaarts en open de armen zijwaarts en adem in. Sluit de armen door de handpalmen weer naar elkaar toe te bewegen en je armen naar de borst te trekken, adem onderwijl uit. Herhaal de oefening 6x op links en daarna 6 x op rechts.

Variatie: wissel de ademhalingstechniek: adem in bij terug bewegen en uit bij het naar voren bewegen

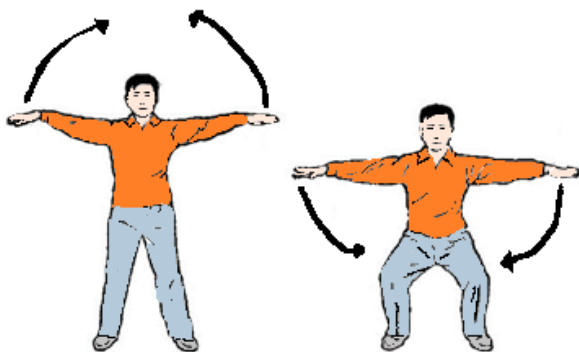
Effecten: Deze verruimende beweging helpt tegen over bezorgdheid en brengt het vuur in balans. Helpt bewust te worden in het geven versus ontvangen. Versterkt het hart en de longen, vermindert depressie en verdriet



14. De vuisten stoten

Leg losse vuisten op de heupen en stoot, op je uitademing de linker vuist naar voren. Dan draai je de vuist zodat de handpalm naar boven komt en open je de hand, je neemt de hand met een zachte beweging mee terug naar de heup. Hier vorm je weer een losse vuist. Stoot vervolgens met de rechtervuist. 6x links en 6 x rechts, om en om.

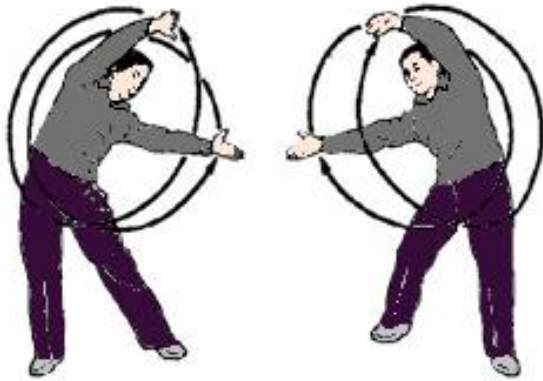
Effecten: Handelingen op de lever. Verlicht spanning, slecht humeur en woede. Het diepe ademen maakt de ademhaling krachtiger en stimuleert de spijsvertering. Geeft gevoel van vitaliteit.



15. De wilde gans vliegt op

Breng je vingertoppen naar elkaar wijzend, handpalmen naar boven wijzend voor de grote Dan Tian. Spreidt je vleugels tot boven het hoofd en ga op je tenen staan (activeert het nierpunt Yong Quan, de opwellende bron, onder de voeten) Breng de vleugels vervolgens weer omlaag tot je vingertoppen weer voor de grote Dan Tian elkaar raken. Veer in in je knieën als je naar beneden beweegt. Maak de beweging losjes en met plezier.

Effecten: Opent je hart en longen. Verminderen van depressie en verdriet. Gevoelens van zorgeloosheid en plezier creëren. De beweging wekt Chi op en geeft gevoel van vitaliteit.



16. Draai aan het wiel

Breng je handen tegenover elkaar met de handpalmen naar elkaar gericht. Buig licht voorover en laat je armen hangen op schouderbreedte, benen gestrekt. Adem in en draai langzaam om naar boven, de handen parallel aan elkaar, met bijna gestrekte armen. Adem uit en draai op deze manier weer naar beneden. Houd je rug zo recht mogelijk.

3 x met de klok mee en 3 x tegen de klok in.

Effecten: Vitaliseren van vermoeid lichaam, goed voor de nieren en middel, versoepelt rug en schouders, goed tegen lage rugpijn, brengt alle systemen in balans. Bij heel langzaam uitvoeren ook heilzaam voor klachten bij nek en lendenwervels.



17. De dans van de gouden Haan/maak pas op plaats en stuit de bal

Breng je linkerarm omhoog tot schouderhoogte en hef tegelijkertijd je rechterknie. Breng je linkerhand boven de rechterknie, breng deze vervolgens terug naar beneden en plaats tegelijkertijd je rechterbeen terug op de grond. Wissel dan van arm en been. 6 x aan elke zijde. Variatie: Doe de oefening gelijkzijdig.

Effecten: Verbetert coördinatie en balans. Ontwikkelt het vermogen om te focussen en op te letten. Versterkt de benen. Geeft gevoel van vitaliteit.



18. Reguleren van de Chi/reinigen van de zee van energie

Breng de handen in komvorm voor de grote Dan Tian, als of je een bal op je handen draagt. De vingertoppen wijzen naar elkaar en de handpalmen zijn naar boven gericht. Trek de handen omhoog, gecentreerd voor het lichaam tot aan de keel. Keer de handpalmen dan naar de aarde en laat de handen langs het lichaam gecentreerd naar beneden glijden tot de grote Dan Tian. Hier draai je de handpalmen weer naar boven en begin je opnieuw. Adem in bij de opwaartse beweging en uit bij de neerwaartse beweging. Veer op bij het inademen en in bij het uitademen.

Effecten: Kalmeert en brengt de geest in balans. Brengt gevoelens van vrede en rust. Uitstekende oefening om hoge bloeddruk tegen te gaan.

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



Afsluiten in Zen stand

Leg de handen op de Dan Tian en voel nog even na wat de oefening met je heeft gedaan. Laat de warmte/energie van je handen stromen met je Dan Tian.

Mannen hebben de rechterhand boven, vrouwen de linkerhand. Haal en paar keer rustig en bewust adem door de neus.

