

HET HERT

Draai je handen met de handpalmen richting aarde en Spreid de vingers. Zet er licht wat spanning op. Draai dan je lichaam naar rechts en brengt de armen helemaal boven je hoofd terwijl je achterover leunt met geroteerd lichaam. Je brengt ze weer naar beneden je hoofd buigt mee voorover, je veert in en aan de andere zijde breng je de armen weer op die manier omhoog. Adem in als je omhoog beweegt, uit naar beneden.

Herhaal 6, 8 of 10 x
Breng je handen terug voor de Dan Tian met de handpalmen omhoog gekeerd.

AFSLUITEN
Afsluiten doe in deze houding met ‘STAAN ALS EEN BOOM’. Breng je armen tegelijk omhoog met de handpalmen naar je toegekeerd, de vingers wijzend naar elkaar, tot de hoogte van je hart. De middelvinger iets verder naar buiten.

Sluit je ogen en houdt enkele minuten vol.

豫 YUCHITAO

NOVEMBER 2026

10 symbolen voor een lang leven

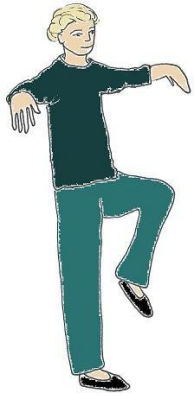


Deze herziene uitgave is van YUCHITAO 2023/Ellen Zwanenburg

©Illustraties van Ellen Zwanenburg
©2026 Tekst Ellen Zwanenburg
©2026 Yuchitao

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

versie 2026



DE KRAANVOGEL

Zet bij de start de voeten iets dichter bij elkaar. Trek het linkerbeen op terwijl je beide armen aan de zij ophoog beweegt als vleugels. Doe dit op een inademing en niet hoger dan de schouders. Zet het been neer op een uitademing op iets meer breedte. Breng je armen nogmaals op die manier omhoog en adem in en laat ze zakken op een uitademing.
Herhaal nu rechts.

Herhaal 6, 8 of 10 x
Breng je handen terug voor de Dan Tian met de handpalmen omhoog gekeerd.



DE PADDESTOEL

Zet de voeten (mag ook in V vorm) op heupbreedte. Draai het bovenlichaam naar links en zwaai met je linkerhand een halve cirkel voor het lichaam langs, vervolgens met rechts de andere kant langs. De handpalmen liggen open naar voren en je brengt beide armen draaiend naar voren. Daar aan gekomen breng je de armen omhoog en draait dan terug naar links en weer terug naar voren. Je draait de handen met de handpalmen naar de aarde en laat ze weer zakken. Herhaal rechts.

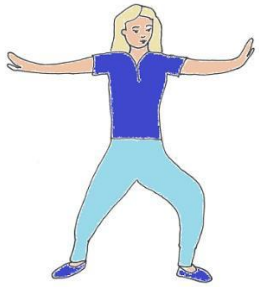
Herhaal 6, 8 of 10 x
Breng je handen terug voor de Dan Tian met de handpalmen omhoog gekeerd.



DE ZON

Breng de linkerhand rustig zijwaarts omhoog en adem in. Als de hand in positie is, boven het hoofd met de handpalm omhoog gekeerd, veer je in door de knieën en adem je uit, ook nog opverend. Adem weer dan opnieuw in terwijl de hooggeplaatste hand zijwaarts naar beneden komt en de hand bij de Dan Tian breng je juist zijwaarts omhoog. Ze nemen elkaars positie in.
Vervolgens adem je weer uit en veer je in door de knieën.

Herhaal 6, 8 of 10 x
Breng je handen terug voor de Dan Tian met de handpalmen omhoog gekeerd.



DE BERGEN SCHEIDEN

Zet de hielen bij elkaar in een V-vorm zodat je tenen naar buiten wijzen (vind je dit niet prettig, gewoon recht naar voren wijzend kan ook). Breng je handen omhoog, tot voor het hart. Je kijkt in je handpalmen, de linkerhand is eerst achter. Draai de handen om en maak en driehoekje met de duimen en wijsvingers. Veer in door je knieën en stap een stukje uit naar links. Duw de handen dan zijwaarts uit elkaar op hetzelfde moment. Adem in. Je voorste knie buigt licht door (niet voorbij de tenen) en je kijkt naar de voorste hand langs de duim en wijsvinger. Breng de beide handen dan terug, de tenen van de voorste voet zijn van de grond als je je terug beweegt met de voeten naar de V vorm. Je ademt uit als je terug beweegt en wellicht nog als je weer inveert. Je brengt de handen terug in de positie met nu is de rechterhand achter. Je herhaalt dit nu aan de rechterzijde.

Herhaal 6, 8 of 10 x
Breng je handen terug voor de Dan Tian met de handpalmen omhoog gekeerd.



DE SCHILDPAD

Breng de beide armen, op een inademing omhoog, gestrekt tot helemaal boven je hoofd. Op een uitademing buig je je lichaam voorover en laat de armen zinken tot bij de enkels. Je brengt ze tot achter de enkels (via de binnenzijde van de benen) en zet ze schuin tegen de kuit, handen gericht naar voren. Je rug is recht en je kijkt dan naar voren, je tilt het hoofd op. (Kijk vanuit je schild). Je buigt je hoofd, beweegt de armen terug en je plaatst de handen parallel met de aarde tussen de voeten. Dan kom je rustig, op een inademing, overeind tot de handen (nog steeds parallel aan de aarde) ter hoogte zijn van je Dan Tian. Je ademt rustig uit en zinkt wat in je knieën. Dan beweeg je je bovenlichaam wat achterover en kijkt omhoog, je ademt in, terwijl je handen zijwaarts bewegen, parallel aan de grond, tot naast je middel. Je zet het hoofd weer recht op ademt uit en komt weer rechtop staan en herhaalt de oefening.

Herhaal 6, 8 of 10 x
Breng je handen terug voor de Dan Tian met de handpalmen omhoog gekeerd.



DE DEN

Breng de linkerhand omhoog en til de rechterknie op.
Beweeg je arm weer naar beneden en zet tegelijkertijd je been weer neer. Til de linkerhand dan nogmaals op en laat haar weer zinken.
Herhaal dit dan rechts.
Adem in elke keer, als je de hand omhoog beweegt, adem uit elke keer, als je de hand laat zakken.

Herhaal 6, 8 of 10 x
Breng je handen terug voor de Dan Tian met de handpalmen omhoog gekeerd.

YUCHITAO 2025



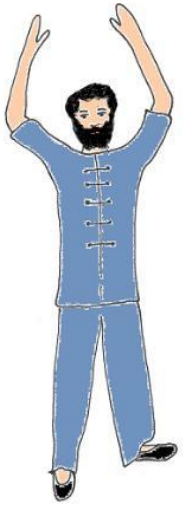
HET WATER

Zet de voeten op de breedte van de heupen. Beweeg de beide armen omhoog en adem in. (Net als de grote golf maar dan ga je verder omhoog)
Breng beide armen tot boven het hoofd en dan beweeg dan beide armen zijwaarts, naar links, naar beneden. Adem onderwijl uit. Veer een beetje in de knieën.
Draai, als je handen beneden zijn, de linkerhand om en kijk erin, breng deze dan omhoog, adem in en veer weer op. Breng de hand boven het hoofd en veer onderwijl mee naar achteren.
Keer de hand en breng deze rustig weer terug naar de beginpositie, adem uit. Doe de oefening opnieuw nu aan de rechterzijde.

Herhaal 6, 8 of 10 x
Breng je handen terug voor de Dan Tian met de handpalmen omhoog gekeerd.

YUCHITAO 2025

DE STEEN



Breng je beide handen tegenover elkaar alsof je een grote steen vasthoudt. De handpalmen zijn naar elkaar toegedraaid. Breng je handen dan boven je hoofd. Draai naar de linkerkant en buig je half voorover. Draai op die manier naar de andere kant en kom dan weer omhoog. Draai in die positie naar de linkerkant terug, dan weer terug naar rechts. Buig je nu opnieuw voorover en herhaal dit aan de rechterkant (dan draai je staand naar links). Hou je rug recht (als een knipmes voorover) en je knieën licht in geveerd. Kies voor een rustige, natuurlijke ademhaling.

Na de laatste oefening breng je de handen van boven je hoofd weer rustig naar beneden naar je Dan Tian. Keer de handpalmen weer omhoog voor de Dan Tian.

Herhaal 6, 8 of 10 x
Breng je handen terug voor de Dan Tian met de handpalmen omhoog gekeerd.



DE WOLKEN DUWEN

Breng je handen , handpalmen omhooggericht, rustig omhoog op je inademing. Op de hoogte van de borst draai je de handen tot een driehoekje en duw je ze naar voren terwijl je ondertussen door je knieën in veert en uitademt. Je brengt de handen dan naar beneden en veert weer rechtop. Draai de handpalmen weer open naar boven voor de Dan Tian. Je herhaalt de oefening.

Herhaal 6, 8 of 10 x
Breng je handen terug voor de Dan Tian met de handpalmen omhoog gekeerd.