

Deze reeks Pal Dan Gum oefeningen worden al duizenden jaren in China en Korea gebruikt voor het voorkomen van ziektes en de bevordering van een goede gezondheid.

Pal Dan Gum oefeningen zijn gebruikt door wijzen en kluizenaars voor het verlengen van het leven en als hulpmiddel bij spirituele ontwikkeling. Ze worden door traditionele oosterse artsen aanbevolen. De oefeningen worden tegenwoordig nog steeds gebruikt in de moderne ziekenhuizen van China en Korea.

De oefeningen kunnen in vijf minuten per dag worden gedaan. Ze zullen het bewustzijn doen toenemen en de gezondheid verbeteren. Als de oefeningen een of twee keer per dag worden uitgevoerd, zullen de inwendige organen zich opladen en zal de psyche zich zuiveren.

De oefeningen bevorderen de doorbloeding van alle delen van het lichaam. De spieren en gewrichten zullen veerkrachtiger en meer flexibel worden. De houding zal verbeteren en veel van de gewone alledaagse kwalen zullen geleidelijk verdwijnen.

Pal Dan Gum kan worden uitgevoerd voor of na de meditatie. Voor u aan de Pal Dan Gum oefeningen begint is het aan te raden eerst een paar minuten even rustig rond te lopen. Adem regelmatig door de neus en maakt de ademhaling dieper. Adem langzaam. Kalmeer de geest en het lichaam. Druk tijdens de ademhaling uw tong licht tegen het verhemelte.

Concentreer je tijdens de oefeningen volledig op de bewegingen, de houdingen en de ademhaling. Houd je ogen half open, tenzij anders aangegeven. Ga vloeiend van de ene oefening naar de volgende. Doe de oefeningen langzaam en nauwkeurig. Je kunt de oefeningen naar behoefte herhalen. Je doet de reeks in vijf tot tien minuten. Aan het einde zal je je verfrist, ontspannen en energiek voelen.

Pal Dan Gum is een natuurlijke en prettige manier om het lichaam actief en fit te houden.

1. Richting hemel

Deze oefening drijft slechte Qi (energie) uit de Drie burning spaces: alle drie de segmenten van de thorax. Het verhoogt de circulatie in de ingewanden en versterkt deze. Dit gebeurt door het stimuleren van de Triple meridiaan.

1. Sta rechtop met je voeten iets uit elkaar, je tenen naar voren en je armen langs je lichaam.
2. Draai je handen zodat je handpalmen naar boven zijn gericht en breng je handen naar boven je hoofd.
3. Als de handen elkaar boven het hoofd ontmoeten, verstrengel je de vingers. De palmen zijn nog naar beneden gericht.
4. Draai de handen zodat de handpalmen naar boven gericht zijn. Duw de handen naar boven terwijl de vingers verstrengeld blijven. Terwijl je dit doet strek je je zover mogelijk uit en ga je op je tenen staan, je hakken zijn daarbij iets van de grond.
5. Houdt deze pose voor een paar secondes aan. Kom dan terug op je voeten en laat de armen rustig naar beneden langs de zij gaan.
6. Doe dit drie keer.

2. Het spannen van de boog

Deze oefening versterkt de borst en de schouders en helpt de Qi in het lichaam in balans te komen. Het verruimt de borst en het verhoogt de longcapaciteit. Het voorkomt verlamming van een kant van het lichaam op oudere leeftijd. Maak de ademhaling rustig:

1. Sta rechtop met je armen langs je lichaam
2. Stap naar links met je linkervoet.
3. Buig de knieën en kom in een positie alsof je aan het paardrijden bent. Kruis je armen bij de polsen. De linkerarm voor de rechterarm. De vuisten zijn gebald alleen de linker wijsvinger wordt uitgestoken.
4. Houdt de boog in de linkerhand en de pees in de rechter. Spreidt de gestrekte linkerarm wijd naar links en draai je hoofd ook naar links. Tegelijkertijd maakt je rechterhand een beweging vanuit je borst naar achteren alsof je een pees spant. Focus je aandacht op het topje van je linker wijsvinger. Je houdt je adem gedurende zes seconden in terwijl je strekt. Je ademt weer langzaam uit en gaat terug naar je startende positie als in 1.
5. Sta rechtop met de armen langs je lichaam.
6. Stap naar rechts met je rechtervoet.
7. Buig de knieën en kom in een houding alsof je aan het paardrijden bent. Kruis je armen bij de polsen. Je rechterarm voor je linkerarm. De vuisten zijn gebald alleen de rechterwijsvinger wordt uitgestoken.
8. Houdt de boog in de rechterhand en de pees in de linker. Spreidt de gestrekte rechterarm wijd naar rechts en draai je hoofd ook naar rechts. Tegelijkertijd maakt je linkerhand een beweging vanuit je borst naar achteren alsof je een pees spant. Focus je aandacht op het topje van de rechterwijsvinger. Je houdt je adem gedurende zes secondes in terwijl je je strekt. Je ademt weer langzaam uit en gaat terug naar je startende positie als in 1.

9. Herhaal deze oefening drie keer.

3. Hemel en aarde

Handhaving van Hemel en aarde. Het harmoniseren van de energieën van de maag en de milt. Het versterkt de werking van de grote en kleine darm meridianen die langs de armen stromen.

1. Sta rechtop met de armen langs je lichaam, je voeten staan uit elkaar.
2. Hou je handen ter hoogte van je zonnevlecht, de handpalmen omhoog en de ellebogen steken naar beide kanten naar buiten. De vingertoppen raken elkaar.
3. Je heft je linkerhand tot boven je hoofd, je draait je arm zodat je handpalm naar de hemel wijst. Tegelijkertijd breng je je rechterhand naar beneden, de handpalm naar beneden. Strek de beide armen. Duw de rechterhand naar beneden, de linkerhand naar boven.
4. Keer terug naar de uitgangspositie.
5. Hef de rechterhand tot boven je hoofd je draait je arm zodat je handpalm naar de hemel wijst. Tegelijkertijd breng je je linkerhand naar beneden, de handpalm naar beneden. Strek de beide armen. Dus de linker palm naar beneden, de rechterpalm naar boven.
6. Herhaal deze oefening drie keer.

4. Op zoek naar achteren.

Deze oefening vermindert vermoeidheid in de vijf yin organen: het hart, de milt-alvleesklier (maag), longen, nieren en lever.

1. Sta rechtop met de armen langs het lichaam.
2. Houd de handen op enkele centimeters van je gezicht. De rechterhand voor de linkerhand. De palmen zijn naar je gezicht toe gedraaid.
3. Spreid je armen en handen naar de zijkanten, de armen gestrekt en de handpalmen geopend, zover mogelijk naar achteren. Draai je hoofd rustig zover mogelijk naar links zonder de taille te draaien.
4. Keer terug naar de uitgangspositie.
5. Houd je handen op enkele centimeters van je gezicht. De linkerhand voor de rechterhand. De palmen zijn naar je gezicht toe gedraaid.
6. Spreid je handen naar de zijkanten, je armen gestrekt en de handpalmen zover mogelijk naar achteren. Draai je hoofd rustig zover mogelijk naar rechts zonder je taille te draaien.
7. Herhaal deze oefening drie keer.

5. Buigingen naar opzij.

Deze oefening werd door de wijzen gemaakt om het vuur Qi van het hart los te laten. Grote aanwezigheid van vuur Qi zorgt voor woede en frustratie, een matige hoeveelheid van vuur Qi is natuurlijk en gezond.

1. Sta rechtop met je armen langs je lichaam
2. Stap naar links met je linkervoet.
3. Buig de knieën en kom in een positie alsof je aan het paardrijden bent. Plaats je handen net boven de knieën, houd je duimen naar binnen.
4. Buig je bovenlichaam en hoofd naar links.
5. Kom terug in de uitgangspositie
6. Buig je bovenlichaam en hoofd naar rechts.
7. Keer terug naar de uitgangspositie
8. Buig het hoofd naar voren, zover mogelijk naar de borst
9. Buig het hoofd en de rug zover mogelijk naar achteren.
10. Rol met het hoofd van links via de borst naar voren naar rechts en omgekeerd.
11. Herhaal deze oefening drie keer

6. Stoten met boze ogen.

Deze oefening verhoogt de kracht en de vitaliteit van de interne organen en het lichaam.

1. Sta rechtop met de armen langs je lichaam.
2. Stap naar links met je linkervoet. Buig de knieën en kom in de positie alsof je aan het paardrijden bent. Plaats je vuisten voor je borst.
3. Doe je ogen wijd open, alsof je boos bent. Met de linker vuist stoot je naar voren dan breng je de vuist terug naar de borst.
4. Stoot met je rechtervuist naar voren en breng de vuist terug naar je borst.
5. Herhaal dit drie keer

7. Bukken en teruggaan.

Deze oefening zal de soepelheid van de taille en benen bevorderen. Het stimuleert de nieren en verhoogt de energie. Ook is het van invloed op je blaas, galblaas en milt-pancreas.

1. Sta rechtop met je armen langs je lichaam. Je voeten staan iets uit elkaar.
2. Breng je hoofd naar je borst. Buig je lichaam naar voren, houd je knieën recht.
3. Strijk met je handen over de voorkant van je buik, je benen tot aan je voeten, raak met je handpalmen de grond en raak je tenen aan.
4. Breng je handen aan de achterkant van je benen en strijk langs de achterkant terwijl je weer rechtop gaat staan.
5. Streck je rug en leg je handen op je heupen terwijl je achterover buigt breng je je hoofd zover mogelijk naar achteren. Je schouders reiken naar achteren, je borst is vooruit, je handpalmen open.
6. Keer terug naar de uitgangspositie.
7. Herhaal dit drie keer.

8. Staande op de tenen.

Deze oefening verhoogt het vermogen van het lichaam om de disharmonische invloeden van de natuur en de kosmos te weerstaan. De oefening versterkt de maag en de nieren.

1. Sta rechtop je met armen langs je lichaam. Je voeten staan iets uit elkaar
2. Til je hakken van de grond, blijf zo even op je tenen staan
3. Kom met een paar schokjes van je lijf waarbij je je schouders ontspannen laat hangen, weer terug met je hele voet op de grond.
4. Keer terug naar de uitgangspositie.
5. Herhaal dit twee keer.