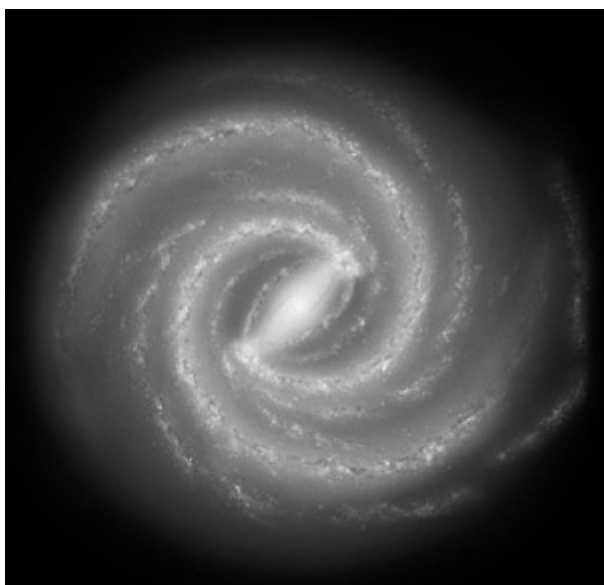


Voortgaande beweging

In [taiji](#) en [qigong](#) maak je cirkelende, spiralende bewegingen die eindeloos voort kunnen gaan. Deze manier van bewegen is niet uniek voor de mens. Wonderlijk is dat deze beweging ieder en alles wat leeft eigen is:

- > de Melkweg beweegt spiralend
- > een golf die aan komt rollen en stuk slaat in de branding
- > een bananentros die groeit
- > een nautilus (soort inktvis) die ruim 200 miljoen jaar geleden zijn huis bouwde
- > een baby die door het geboortekanaal gaat
- > je DNA die voortdurend in beweging is

om maar een paar voorbeelden te noemen.



VOORTGAANDE BEWEGING

Je gewrichten zijn zo gemaakt, dat ze het soepelst bewegen als je spiraalt. Je kunt dan ontspannen en uitreiken. Onze energie stroomt hierdoor naar buiten tot de Melkweg en wordt opgenomen in de energiebeweging van de sterren. Omgedraaid gaat de energie van de sterren voort en komt ons lichaam binnen tot in onze DNA. Door spiralend te bewegen ben je verbonden met hemel en aarde, met verleden en toekomst.

OEFENEN MET SPIRALENDE BEWEGING

Ook de mythische figuur van de draak beweegt spiralend. De immer bewegende draak heeft echter tegelijkertijd óók de stilte nodig en moet geworteld zijn om tot zijn recht te komen; zoals zuurstof en bloed elkaar nodig hebben om leven te geven. Een idee komt niet tot realisatie, als je niet je mouwen opstroopt en aan het werk gaat. Evenmin komt een idee tot realisatie, als je alleen maar werkt en geen rust neemt. Het gaat om de balans.

[Dr. Shen Hongxun](#) heeft een serie oefeningen samengesteld om je lichaam weer de spiralende, soepele beweging van de draak terug te geven. Geregeld geef ik deze serie op zaterdag en in delen in de wekelijkse lessen qigong. Deze serie oefeningen begint en eindigt in stille aanwezigheid. Hierdoor zijn het niet alleen de bewegingen die je helen, maar je heelt ook door je verbondenheid met zowel het binnenste van jezelf, je DNA, als je verbondenheid met het leven. De spiraalbeweging gaat oneindig voort van binnen naar buiten en weer terug.

Misschien vind je de volgende artikelen ook interessant om te lezen:

[Drakendaoyin](#)

[Ontspannen](#)

