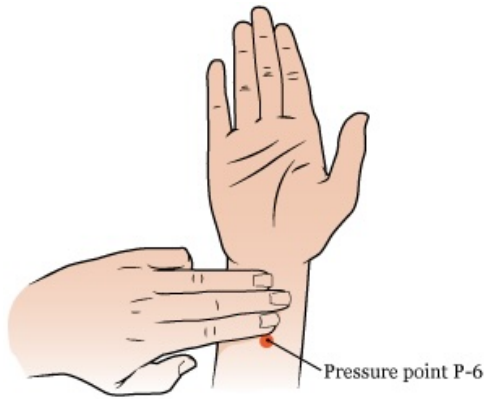


QiGong voor een betere Slaap.

Belangrijkste uitgangspunt is energie van boven naar beneden te brengen, van het hoofd naar de buik en de aarde. Verder zachte strekkingen om spanningen uit het lichaam te verwijderen.

- **Pe6** acupressuurpunt, massage



- **Anmian**, acu-punt; massage
- Licht **zwaaien met de armen**
- **Rugademhaling**: met 2 zachte vuisten zachtjes naast je hoofd, en voor je borstkas; met de rug resp. beetje hol en bol
- **Pluk het fruit** of wolken duwen: zachte duwbeweging omhoog met lichte strekking zijkanen
- **Wolkenhanden**
- **Centreren**; met 2 handen , palmen tegen elkaar
- **Afsluiten, Pulling Down the Heavens (Hemel naar beneden halen)**: Een specifieke oefening waarbij u langzaam inademt terwijl u uw handen boven uw hoofd brengt en langzaam uitademt terwijl u ze met de handpalmen naar voren weer laat zakken. Dit helpt om energie (Qi) door het lichaam te laten stromen en spanning los te laten.
- **Ademen**; Handen op de buik en ademen naar je handen, rustig, zonder te forceren.

De oefeningen niet te vaak herhalen, alles zacht, maximaal 5 tot 10 minuten alles bij elkaar.