

De 5 LU JONG oefeningen (Lu = lichaam Jong = transformatie) werken versterkend voor de wervelkolom

Oefening 1: gans die water drinkt.

Vingers achter, duimen voor. Inademend achterover leunen.

Uitademend buiging naar voren maken tot nek los is. Herhaal deze oefening 7 keer



Oefening 2: wilde yak die zijn schouder wrijft.

Vingers voor, duimen achter. Vanuit flinke spreidstand inademend voeten en romp naar rechts draaien.

Uitademend buigen en draaien met bovenste deel van de romp, alsof je de borst naar de binnenkant van de knie brengt. Daarna zelfde oefening naar links. Herhaal deze oefening 7 keer



Oefening 3: wild paard dat slaapt.

Vingers voor, duimen achter. Vanuit een kleine spreidstand (iets breder dan schouderbreedte) inademen en voeten en romp naar rechts draaien. Uidademen buigen en draaien met bovenste deel van de romp, alsof je de elleboog richting binnenkant knie brengt. Daarna zelfde oefening naar links. Herhaal deze oefening 7 keer



4: valk die draait in de wind

Vingers achter, duimen voor. Voeten bij elkaar zetten. Inademen achterover leunen. Uidademen buiging naar voren maken tot nek los is. Herhaal deze oefening 7 keer



Oefening 5: nieuwe berg die ontstaat tussen 4 continenten Voeten heupbreedte plaatsen. Rechterarm naar voren strekken. Onderlangs linkerarm plaatsen, waarbij de linker handpalm wijst naar rug vingers rechterhand. Pak met de linkerhand de vingers van de rechterhand beet en trek de vingers zover mogelijk naar rechts. Daardoor voel je strekking in de hand, arm die doorgaat naar de rechterzijkant van de wervelkolom. Inademend breng je de gestrekte armen omhoog. Uitademend breng je de armen weer naar de beginpositie. Herhaal 7 keer. Daarna de armen even laten hangen en voelen hoe het in je wervelkolom voelt. Daarna doe je deze oefening met de linkerarm als gestrekte bovenste arm. Herhaal 7 keer



Voor de eerste oefening, tussen iedere oefening in en na de laatste oefening: 3 keer dieper inademen terwijl je je armen van beneden uit langs de voorkant van je lichaam omhoog brengt en met een krachtiger “HA” uitademing de beide handen in één beweging naar beneden brengen.



Inademend spreid je de armen



uitademend laat je de armen zakken



diep inademand handen tot voor borst



Met een duidelijke 'ha'-uitademing (zonder stemgeluid) krachtig de handen richting de aarde duwen

Herhaal deze adem oefening steeds 3 keer.