

Shibashi 3e set - 十八式第三段 - shíbā shì dì sān duàn

Hieronder de lijst van de 18 oefening uit de 3e set shibashi. Zoals steeds is mijn vertaling uit het Chinees vrij want een aantal namen refereren naar begrippen uit de Chinese cultuur die voor ons geen enkele betekenis hebben. Deze lijst van namen in het Chinees is best wel interessant omdat er telkens ook vermeld wordt waar de oefening goed voor is. Ik heb die uitleg in de laatste kolom hernomen.

1	Rek je uit naar de hemel	顶天立地疏筋骨	dǐngtiānlìdì shū jīngǔ	Brengt evenwicht in pezen en beenderen
2	Open je borstkas	开阔胸怀强心肺	kāikuò xiōnghuái qiáng xīn fèi	Versterkt hart en longen
3	Zwaai naar links en rechts	左右风摆健脾胃	zuǒyòu fēng bǎi jiàn píwèi	Versterkt milt en maag
4	De bloeiende lotus	荷花盛开祛风湿	héhuā shèngkāi qū fēngshī	Verdrijft wind en vocht
5	Naar de ondergaande zon kijken	增精补肾望夕阳	zēng jīng bǔ shèn wàng xīyáng	Versterkt de vitale levensenergie en de nieren
6	Zoeken op de bodem van de zee	平肝健胆海底针	píng gān jiàn dǎn hǎidǐ zhēn	Voor een gezonde lever en gal
7	Open de hemel en splijt de aarde	开天劈地健中枢	kāi tiān pī de jiàn zhōngshū	Verbeter het centrale zenuwstelsel
8	Stoot met de vuisten	架起冲拳展内力	jià qǐ chōng quán zhǎn nèi lì	Versterkt je innerlijke kracht
9	In harmonie met het eeuwige	合常挤腰整脊柱	hé cháng jǐ yāo zhěng jǐzhù	Herstelt het evenwicht in de wervelkolom
10	Vleugels uitslaan	展翅飞翔活肩背	zhǎnchì fēixiáng huó jiān bēi	Ontspant schouders en rug
11	Het wilde paard schudt zijn manen los	野马分鬃利糖尿	yěmǎ fēn zōng lì táng niào	Verbeter de werking van de nieren
12	Stoot met beide handen	双手推掌挺腰背	shuāngshǒu tuī zhǎng tǐngyāo bēi	Versterkt rug en taille
13	De dantian masseren	丹田按摩补肠胃	dāntián ànmó bǔ chángwèi	Goed voor maag en darmen
14	Goede energie vergaren, slechte verdrijven	采入正气祛邪气	cǎi rù zhèngqì qū xiéqì	
15	De meridianen openen	通经活络铲病根	tōng jīng huó luò chǎn bìnggēn	Opent de meridianen om qi beter te laten stromen en ziekte te verdrijven
16	Qi naar overal in je lichaam sturen	周身运气强身心	zhōushēn yùnqì qiángshēn xīn	Versterkt lichaam en geest
17	Stappen, vol van vreugde	欢天喜地益睡眠	huāntiānxǐdì yì shuìmián	Zorgt voor een goede slaap
18	Duw met je handen naar beneden	按掌平气乐滋滋	àn zhǎng píng qì lèzīzī	Breng qi tot rust en je voelt je kalm en rustig