

# Balansdans

De Balansdans is ontleend aan een eeuwenoude Chinese bewegingskunst: Tai Chi. Deze heeft een grote waarde voor de gezondheid.

Omdat de bewegingen nooit abrupt zijn, maar zacht en vloeiend, is deze dans veilig om te doen. De ademhaling wordt op een heel natuurlijke manier gestimuleerd en het hele lichaam wordt in zacht ritmische bewegingen geactiveerd. De bewegingen zijn aangenaam voor de gewrichten en ontspannen verkrampde spieren. Omdat u meestal oefent met de voeten uit elkaar, ontstaat een groot steunvlak waarbinnen u beweegt. Steeds wordt het lichaamsgevoel van de ene op de andere voet gebracht. De heup-, knie- en enkelgewrichten worden hiermee versterkt. Bij dagelijkse oefening verbetert het gevoel voor balans snel. De langzame en ritmische manier van bewegen vinden veel mensen ook aangenaam.

Hieronder volgt een beschrijving van een serie van vijf bewegingen gebaseerd op de vijf elementen vanuit de natuur. Door alle vijf elementen in een doorgaande afwisseling te oefenen komen we zelf in harmonie. Iedere beweging heeft een naam:

1. terugdeinzen (element water);
2. groeien (element hout);
3. duwen (element vuur);
4. verzamelen (element aarde);
5. spreiden (element metaal).

7.1 Terugdeinzen



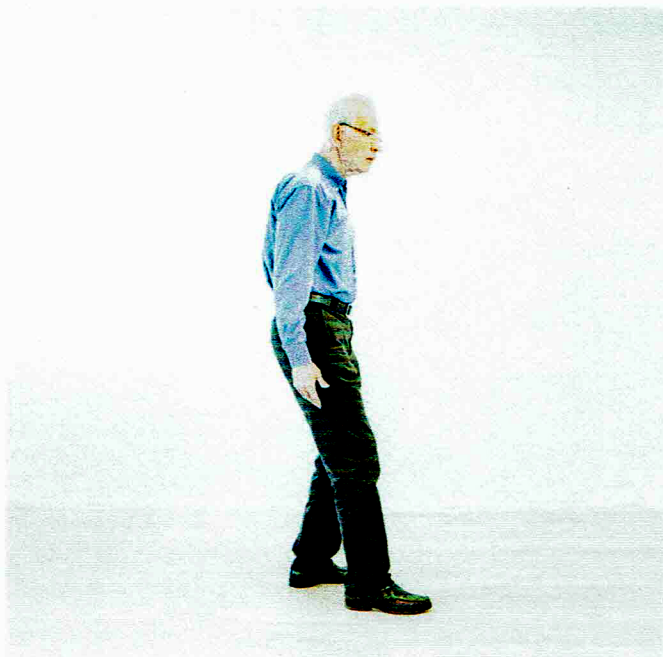
7.1 a

Vanuit de uitgangshouding heft u beide handen ontspannen voor u en stapt u met het linkerbeen ver naar achter. Terwijl u het lichaamsgewicht naar het achterste been brengt, dalen de handen tot naast de romp. De handpalmen zijn dan naar voren gericht (geopend). De intentie is 'ontvangend', adem uit.



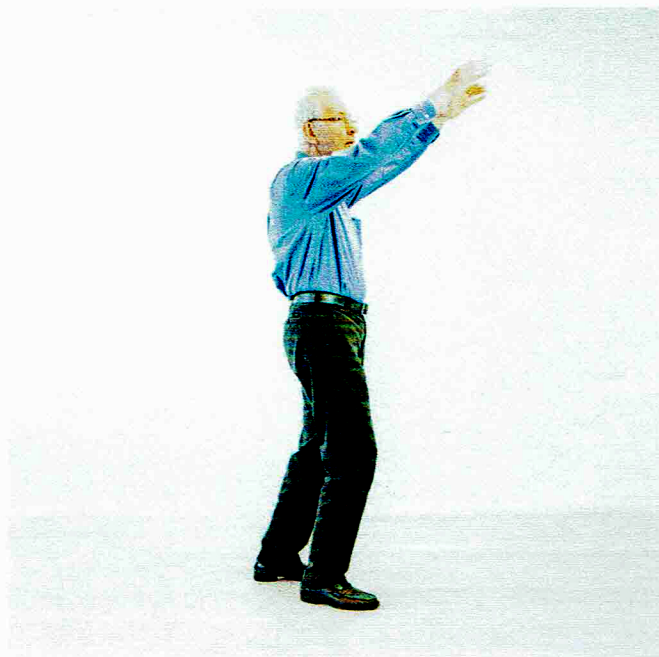
7.1 b

## 7.2 Groeien



7.2 a

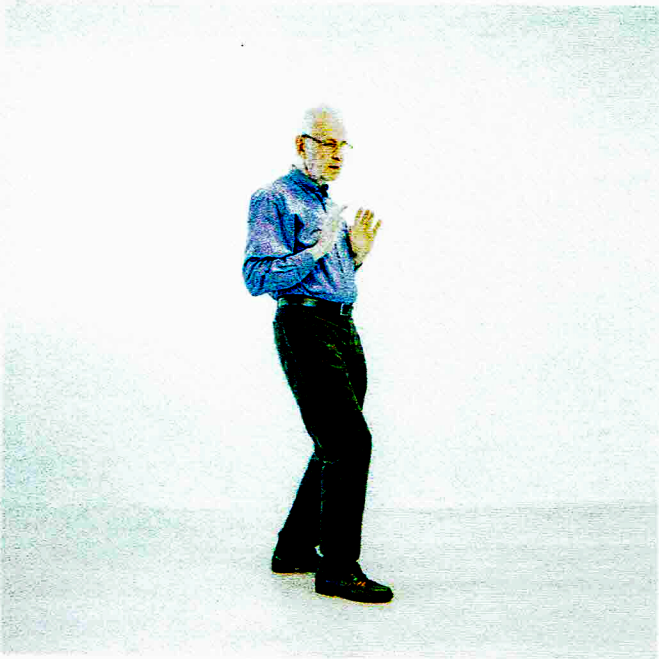
Breng het gewicht weer naar voren, totdat het bekken tot halverwege de achterste en voorste voet gekomen is. Tegelijkertijd gaan de armen voorlangs naar de hemel reikend omhoog. De beide voeten voelt u stevig op de grond staan, de beide flanken worden enigszins gerekt en u 'groeit' als het ware omhoog. De intentie is van binnenuit 'omhoog groeiend', adem in. Let op dat u niet vooroverbuigt in de romp. Dit is het geval als u de druk voelt onder de voorvoet van het voorste been.



7.2 b



7.3 Duwen



7.3 a

Laat alles los, ontspan uzelf. Adem uit en laat een dalende en terugkerende beweging ontstaan waarbij het gewicht naar het achterste been gebracht wordt. De handen dalen eveneens tot voor de borst (hart) met de vingers omhoog en de handpalmen naar voren gekeerd. Breng vervolgens het lichaamsgewicht naar weer voren en breng de handen dan naar voren. Open de handpalmen. De achterste hiel blijft aan de grond. De intentie is 'zacht duwend', adem in.



7.3 b



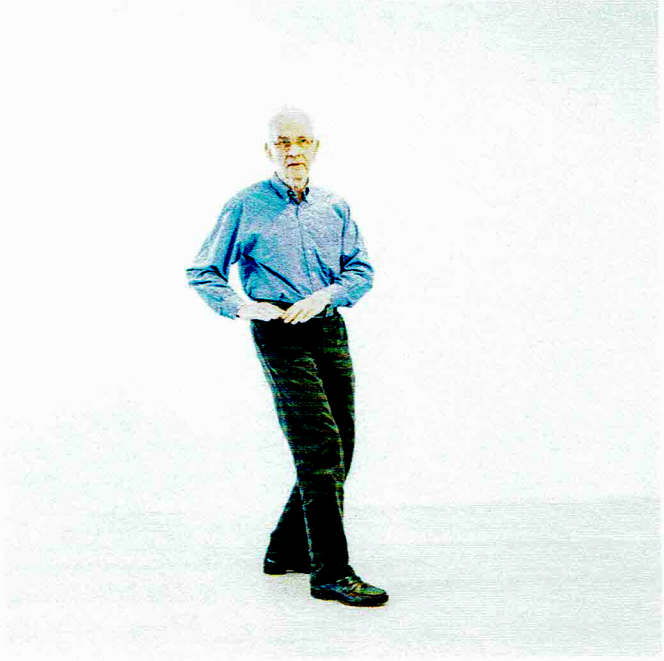
## 7.4 Verzamelen



7.4.

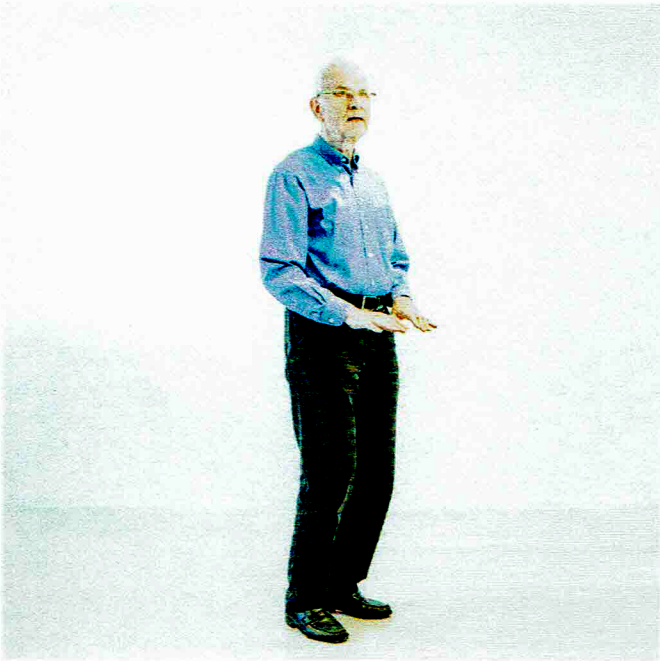
Breng het lichaamsgewicht weer naar het achterste been. Tegelijkertijd gaan de beide handen met een klein boogje buitenwaarts ('zwemmen') en dan naar binnen tot voor de maag. De vingers wijzen naar elkaar, de handpalmen zijn naar boven gericht. De intentie is 'verzamelend', adem uit.

## 7.5 Spreiden

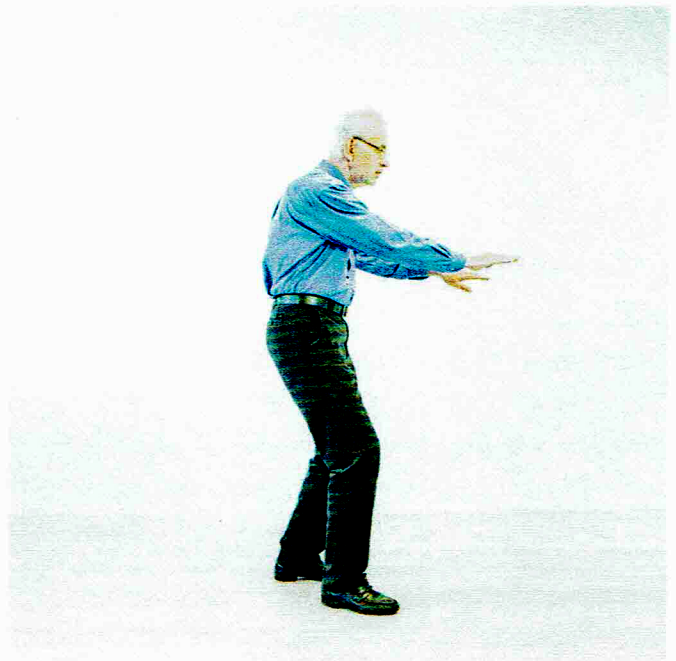


7.5 a

Het gewicht is nu achter op het rechterbeen. Draai de romp iets naar rechts. Leg beide onderarmen 'op tafel'. Breng het lichaamsgewicht naar het voorste been en draai als het ware over dat been heen. Zwaai beide handen dan van u af en met een ruime boog naar rechts. De vingers zijn gestrekt van u af en de handpalmen wijzen naar beneden. De intentie is 'snijdend en uitspreidend', adem in. Daarna komt het gewicht op het achterste been en de handen komen tot voor de maag. De handpalmen nog steeds naar beneden. De intentie is tot 'rust komend', adem uit. Breng daarna het gewicht naar voren en zet het rechterbeen weer naast het voorste.



7.5 b



7.5 c

**Tot slot**

Herhaal de serie (vanaf 7.1 t/m 7.5) en begin dan links achteruit stappend. Doe deze series rechts en links afwisselend, zolang het prettig aanvoelt.

**De gehele Balansdans**

