



Het “QiGong stokje”, is een onderdeel van het Hun Yuan Taiji -systeem en is een unieke methode voor het cultiveren van de interne energie.

Oorspronkelijk werd deze trainingmethode doorgegeven aan slechts een select aantal leerlingen. Het beoefenen van de Taiji Ruler QiGong bevordert Qi waarneming en doorstroming en vormt een belangrijke basis voor QiGong beoefening.

De Taiji Ruler is een systeem van Taoïstische QiGong waarbij gebruik wordt gemaakt van een speciaal hulpmiddel, de "Chih" of Ruler (wordt ook wel liniaal genoemd of Geleidende Qi Naald). De vorm van de Ruler is afgeleid van handvatten van oude Chinese zwaarden en wordt meestal vervaardigd van licht poreus hout.

Beide uiteinden van de Ruler zijn bolvormig en passen comfortabel in het midden van de handpalmen. Dit dient om belangrijke acupunctuurpunten te stimuleren in de handpalmen, vooral de **LáoGōng punten in het midden van de handpalm**.

De beoefening van de Taiji Ruler QiGong activeert de drie Dān Tian of energiecentra en de meridianen of energiekanalen (met name de Ren Mai en Du Mai) en cultiveert de Qi.

- Volledige ontspanning van het lichaam
- Alle bewegingen worden rond en spiraalsgewijs uitgevoerd
- Alle beweging wordt gecontroleerd door het draaien van de taille wanneer je staat
- Houdt je rug recht en je wervelkolom neutraal
- De ogen zijn voortdurend op de Ruler gericht.
- De adem wordt gecoördineerd met de beweging

De oefeningen kunnen door iedereen gedaan worden: zittend, stand of lopend.

Laat de stok een poosje rollen tussen de handpalmen:

- Pak dan de stok in een hand en draai losjes rond vanuit de pols, en een paar keer de andere kant op en draai dan vanuit de elleboog, een paar maal de andere kant op
- Loop wandelend met de vingers van beneden naar boven over de stok, de stok draaiend in de hand, 2 kanten op en ook met de andere hand.
- Pak dan de stokjes met de uiteinden in de palmen, in de LáoGōng punten
- Armen afhankelijk vingers naar beneden sturen en rustig afrollen
- Inademend opkomen en de stok gaat door voor het lichaam tot boven het hoofd 3x
- Stop voor de onderbuik en ga rustig wiegen, voor-achter 9x
- Begin te draaien vanuit de buik 9x de stok tekent een grote cirkel voor de buik
- Ga naar het hart gebied en herhaal het wiegen en cirkelen voor je borst
- Ga naar het 3^e oog en herhaal het wiegen en dan het cirkelen van de stok
- Teken met de stok een grote U beweging voor het lichaam. De handen duwen om en om de stok weg. De andere hand rust dan boven op de stok.