

QI GONG

HARMONIE TUSSEN LICHAAM, GEEST EN ZIEL



De oorsprong van Qi Gong

Qi Gong (*uitgesproken als Tjie Gong*) is een Chinese bewegingsleer waarvan de oudste vormen reeds in geschriften van rond het jaar 400 AD zijn teruggevonden. De benaming zelf is echter veel recenter.

Het combineert **vloeiende bewegingen, diepgaande ademhaling en meditatie** om de vitale levensenergie, bekend als "qi", in balans te brengen. Er wordt gestreefd naar harmonie tussen lichaam, geest en ziel. In een wereld die vaak hectisch en veeleisend is, biedt Qi Gong een waardevolle manier om te ontspannen, te genezen en in contact te komen met de innerlijke kracht van het lichaam.

De Qi Gong-oefeningen variëren van eenvoudige, herhalende bewegingen tot complexere sequenties, die vaak zijn geïnspireerd door de fauna en flora. Het wordt vaak **beoefend in serene omgevingen** en kan individueel of in groepen worden uitgevoerd.

Qi Gong is **toegankelijk voor personen van alle leeftijden en condities**, omdat elke oefening kan worden aangepast aan individuele behoeften en mogelijkheden.

Door regelmatige beoefening van Qi Gong kunnen mensen hun **flexibiliteit verbeteren, hun balans versterken, stress verminderen, de immuniteit versterken en welzijn vergroten**.

Qi Gong in lesvorm

De lessen bestaan altijd uit 3 delen:

Opwarming

De spieren en gewrichten krijgen even de tijd om zich op te warmen en klaar te maken.

Kernoefeningen

Hier wordt specifiek toegespitst op de Qi Gong oefeningen en bewegingen. Er wordt vooral geput uit de "8 brokaten" en "Taiji Qi Gong". Ook verschillende ademhalings-technieken komen aan bod om zich mentaal en fysiek meer te verdiepen.

Meditatie

Dit deel is helemaal gericht op begeleide meditatie. Dit versterkt het bewust sturen van de energie verkregen door de oefeningen en bewegingen.

Voordelen van Qi Gong

Qi Gong heeft alleen maar een positieve invloed om lichaam en geest, maar we lijsten alle voordelen graag nog even op:

Vermindering van stress

Qi Gong kan helpen om de geest te kalmeren en het lichaam te ontspannen, wat kan helpen om stress en angst te verminderen.

Verbetering van de balans en coördinatie

De rustige, vloeiende bewegingen helpen om de balans en coördinatie te verbeteren, dit is vooral merkbaar bij oudere volwassenen.

Versterking van het immuunsysteem

Regelmatige beoefening kan het immuunsysteem versterken en de weerstand tegen ziekten verhogen.

Bevordering van een gezonde spijsvertering

Regelmatige beoefening kan het immuunsysteem versterken en de weerstand tegen ziekten verhogen.

Verlichting van pijn

Qi Gong kan helpen om pijn te verminderen en de symptomen van aandoeningen zoals artritis, rugpijn en hoofdpijn te verlichten

Bevordering van een positieve gemoedstoestand

De meditatieve aspecten van Qi Gong kunnen helpen om een positieve gemoedstoestand te bevorderen en gevoelens van welzijn te vergroten.