

# Qi Gong



## Inleiding

**Q**i Gong is één van de pijlers van de Traditionele Chinese Geneeskunde, naast Acupunctuur, Tuina, Fytotherapie, Voeding en Tai Chi. Het is een meer dan 4000 jaar oude methode om lichaam en geest in balans te brengen en te houden door middel van lichaamsbeweging, ademhalingstechnieken en meditatie.

Qi staat voor het Chinese concept van Levensenergie - Gong betekent zoveel als “de kunst of vaardigheid bekomen door oefenen en volharding”. Qi Gong betekent dus: “werken met de levensenergie, leren hoe de stroming en verdeling van die levensenergie te controleren om de gezondheid en de harmonie tussen lichaam en geest te bevorderen.

**De Dao** gaat over de weg van de mens, in balans met de natuur. Zonder verzet (wu wei) meegaan met de stroom van yin en yang. Het centrale thema is de beweging, dynamiek, waarbij lichamelijke oefening en spirituele ontwikkeling samengaan. Gezondheid, innerlijke sterkte en helderheid zijn fundamentele van het Daoïsme. Je leert hoe je vitaliteit te verhogen, hoe je

stress en vermoeidheid af te bouwen, hoe emotioneel vrijer te zijn, hoe mentaal helder te zijn. De Dao reikt ons specifieke oefeningen en meditaties aan om meer bewustzijn in ons lichaam te krijgen en om emoties te zuiveren of te transformeren. Qi Gong en Dao Yin is een praktische energieleer die je helpt om je wel-zijn te verbeteren op fysiek, emotioneel, mentaal en spiritueel vlak.

## Doel

- leren bewust omgaan met en opbouwen van energie
- de stroming van de Qi bevorderen, de immuniteit versterken
- stress en spanning reduceren om zo je volledig potentieel te bereiken
- inzicht krijgen in je emoties/patronen en, indien nodig, omzetten/transformeren in meer levenskracht
- ontwikkeling van innerlijke kracht, die leidt tot meer bewustzijn en helderheid. Je hogere bewustzijnscentra worden geactiveerd
- opheffen van fysieke blokkades, ziekte voorkomen, gezondheid verbeteren

# 氣功



Door het beoefenen van Qi Gong / Dao Yin start je elke dag vol energie en vitaliteit, en beëindig je elke dag zonder stress of emotionele spanning. Iedereen heeft de kracht in zich om zichzelf te genezen, ziekte te voorkomen en zich verbonden te voelen met de universele energie. Gezondheid is geen doel op zich, het is een reis, en energie is de brandstof die je nodig hebt om dat doel in je leven te bereiken

## Inhoud van de cursus

### • Historiek

### • Theoretische principes:

- algemene oefenrichtlijnen: de Dao Yin houding, de ademhaling, de juiste intentie
- Onderscheid tussen statische en dynamische oefeningen
- Doel en indeling van de meditaties
- Voordelen en te vermijden risico's bij het beoefenen van Qi Gong

### • Praktijk:

- De boomhouding
- Het zuiveren van de meridianen
- Het zuiveren, reguleren en versterken van de 5 yinne en yange organen
- Orgaanmassage
- Healing Sounds: het transformeren van belastende emoties in energie
- Self-healing massage
- Meditatie ter energetische bescherming van de therapeut
- Aanleren en toepassing van de 4 belangrijkste ademhalingstechnieken: de abdominale ademhaling, de abdominale + thoracale ademhaling, de reinigende ademhaling, de vuurademhaling

### • Dao van de 5 elementen:

- Jezelf verbinden met je interne 5 elementen via de innerlijke glimlach
- Fysieke en ademhalingsoefeningen volgens de 5 elementen
- Zelfdiagnose

### • Ontstaan en werking van de 3 energiecentra of dantians

- Theorie
- Praktijk
- Je leren verbinden met externe/interne energieën
- Praktische oefeningen/meditaties voor opslaan en vasthouden van energie

### • Micro Cosmic Orbit (kleine hemelse kringloop)

- De verbinding tussen renmai en dumai, de kringloop
- Openen MCO
- Het leren circuleren van energie door deze kringloop

### • Integratie en verdieping

- verdieping van het inzicht in de thema's die aan bod zijn gekomen
  - evalueren hoe jij de thema's beleeft
  - oefenschema
- Thuiskomen in je lichaam, alle ervaring diep in je lichaam gronden. Hierdoor ontstaat eenvoud en vitaliteit. Extern en intern worden hetzelfde.