

Qi Gong



Qi gong (vereenvoudigd Chinees: 气功; traditioneel Chinees: 氣功; pinyin: qì gōng, Japans 'kiko of ki-ko') (uitspraak: tsjie ghong) is een onderdeel van de Chinese leer, die men zich aanleert om de lichamelijke en geestelijke gezondheid te behouden en te verbeteren.

Qigong is één van de pijlers van de Traditionele Chinese Geneeskunde, naast Acupunctuur, Tuina, Kruiden en Voeding. Het is een naar schatting 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 "een kunst of vaardigheid onder de knie krijgen door oefening en volharding". Qigong betekent dus zoiets als: "de qi cultiveren; leren hoe de stroming en verdeling van die levensenergie te controleren om de gezondheid en de harmonie tussen lichaam en geest te bevorderen."

- Qigongoefeningen zijn meestal repetitieve bewegingen, volgens een bepaald patroon.
- Een qigongoefening kan ook statisch zijn, waarbij een staande of zittende houding langere tijd wordt aangehouden.
- Het doel is om de stroming van qi (levensenergie) in het lichaam positief te beïnvloeden.
- De qi in alle lichaamsdelen is, als ze gezond zijn, in evenwicht. Qigong helpt je om deze balans te onderhouden of te herstellen.



氣功



Inhoud van de cursus

▶ In deze cursus leer je sessies helende Qigong geven aan je patiënten.

De korte oefeningen zijn makkelijk aan te leren en vlot in te passen in de zorgcontext. De positieve effecten op het vlak van valpreventie en relaxatie, alsook de helende ondersteuning bij de behandeling van o.a. artritis, osteoporose, Parkinson, Alzheimer, kanker, MS, depressie, ... maken Qigong tot een dankbaar en effectief instrument in de behandelpraktijk.

Na een eerste sessie zal de therapeut al een aantal oefeningen kunnen geven in zijn of haar specifieke zorgcontext.

Ook voor niet-therapeuten helpt de theorie en praktijk van deze cursus om je welzijn te verbeteren op fysiek, emotioneel, mentaal en spiritueel vlak.

Theorie:

- Geschiedenis
- Soorten Qigong
- Algemene oefenrichtlijnen: houding, ademhaling, intentie
- Onderscheid tussen statische en dynamische oefeningen
- Effecten en te vermijden risico's bij het beoefenen van Qi Gong

Praktijk:

- Zhan Zhuang: Staan als een Paal of Boomhouding
- Het zuiveren van de meridianen
- Baduanjin (Acht Stukken Brokaat)
- Baojiangong (Qigong voor het Beschermen van de Gezondheid)
- Wuxing Gong (Vijf Elementen Qigong)
- Kleine Hemelse Kringloop/Innerlijke Glimlach en Helende Geluiden
- Diverse meditaties

Doelstellingen

Deze cursus richt zich vooral tot professionals die actief zijn in de sector. Na het volgen van deze cursus heb je een aantal bekende vormen onder de knie die je zelfstandig kan inoefenen om ze door te kunnen geven aan je patiënten.

Door de cursus kom je als therapeut, zorgkundige of mantelzorgverlener zelf in je kracht zodat je een positieve healing attitude kan onderhouden.

- Je krijgt inzicht in aard en werking van deze eeuwenoude Chinese bewegingskunst
- Je leert Qigong kennen in de breedte, met alle soorten en vormen
- Je krijgt een aantal bekende vormen onder de knie zodat je ze zelfstandig kan beoefenen en doorgeven aan anderen
- Je bouwt levensenergie/Qi op; je versterkt je immuniteit
- Je ontwikkelt je innerlijke kracht, bewustzijn en helderheid.

Door het beoefenen van Qigong 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.