

Wat is Qi Gong?

Qi Gong is een eeuwenoude bewegingsmeditatie uit China, die lichaam, hart en geest met elkaar verbindt. Misschien heb je wel eens van Tai Chi gehoord. Daar lijkt het op.

De bewegingen zijn eenvoudig en gemakkelijk aan te leren, en kunnen zelfs al zitten op een stoel worden uitgevoerd. Het is laagdrempelig en toegankelijk voor iedereen, ongeacht leeftijd en lichamelijke conditie.

De lessen bestaan uit bewust ademen, voorzichtig opwarmen van het lichaam, rek- en strekoefeningen, bewegingen die spierkracht versterken en vloeiende meditatieve bewegingen.

Qi Gong ziet onze ademhaling, lichaamshouding, emoties, stofwisseling en vele andere processen die in ons lijf plaatsvinden als onlosmakelijk met elkaar verbonden.

Qi Gong kan onder andere bijdragen aan

- makkelijkere ademhaling
- meer energie en grotere vitaliteit
- ontspanning van lichaam en geest
- verlichten van hoofdpijn, stress en angst
- betere circulatie
- sterkere spieren en botten
- betere balans
- contact met de natuur via de verbeelding
- meer plezier

Het is ook nog eens leuk om te doen en je zult al snel voelen dat ademen en bewegen makkelijker gaan!

Er schijnt een Chinees spreekwoord te zijn, zoiets als “Qi Gong voegt niet alleen jaren aan je leven toe, maar ook leven aan je jaren.” Dus het heeft superveel voordelen voor de gezondheid maar het allerbelangrijkste is dat het ook nog eens ontzettend leuk is om te doen! Ik heb er ontzettend veel baat bij met Bechterev en algehele gemoedsrust, en geniet enorm van de poëtische en natuurlijk benadering van beweging.

Wat heb je nodig

De lessen vinden plaats via internet. Een goede aansluiting is belangrijk, en een tablet of een computer waarop je het programma ZOOM kan openen (een telefoon werkt ook maar is wel klein voor het volgen van de bewegingsinstructies).

Voor elke les stuur ik je, via email, een link waarop je kunt klikken. Als het de eerste keer is dat je ZOOM gebruikt, zal je door een stapsgewijs proces geleid worden waarmee je ZOOM kan downloaden en openen. Na de eerste keer staat dit programma op je computer, en hoef je de volgende keren alleen maar op de link te klikken.

Verder hoef je niks voor de lessen aan te schaffen, en de lessen zijn momenteel ook nog eens gratis. Het is wel prettig als je:

- zorgt dat je ten minste 1 uur van te voren niks eet
- losse kleding draagt die niet knelt, eventueel in laagjes die je makkelijk uit kunt trekken als je het warm krijgt
- sokken of schoenen met zachte zooltjes draagt, of blote voeten kan natuurlijk ook
- een flesje water bij de hand hebt

Ik kijk ernaar uit dit met je te delen!

Hartelijke groet, Eline

