

## **Qigong cursus door Houwke Ong**

Qigong is voortgesproten uit de Chinese gezondheidsleer en verwant met Daoïstische leer (o.a. Yin/Yang principe):

- Aandacht voor gewrichten
- Aandacht voor de wervelkolom
- Aandacht voor ademhaling

Gezondheidsvoordelen:

- Zuivering van energie en lichaam
- Kalmeert en versterkt het zenuwstelsel (en immuun systeem)
- Energiecirculatie (deblokkering, loslaten opgeslagen trauma's)

Basisprincipes Qigong oefeningen in deze lessenreeks:

1. Oefeningen luisteren niet nauw, het gaat niet om de vorm; simpel; uit je hoofd, in je lichaam; 'All qigong can be done in one move; the move is opening the heart and connect with the whole of the universe'
2. 70% principe: niet gaan tot het uiterste! Geen pijn! ('Underdoing')
3. 'As bamboo waving in the wind': niet stokstijf stilstaan
4. Energie volgt aandacht (intentie); visualisaties belangrijk
5. Ontspannen alertheid ('attention without tension', Zanshin), mindful
6. Bewegingen zijn langzaam (voel in je lichaam, continu bewust)
7. Zachte ogen, I-kracht, open hartgebied (uitstralen liefdevolle vriendelijkheid)

Basishoudingen:

1. Wuxi (staande meditatie houding)
2. Omhels de boom (Universal embrace posture)

Oefening baart kunst (dagelijks 15 min)

21-dagen cyclus (reflectie op dag 18-19)

108-dagen cyclus (na 108 dagen is het een gewoonte geworden)

Samenstellen 15-minuten programma:

1. Wuxi (2 min)
2. Radiant breathing, keuze uit:
  - a. Arms flow up to the side, and down scanning left and right part of the body, and visually through the feet into the earth
  - b. The same but with a gentle rotation from the base of the spine up (left and right)
  - c. Three centres breathing (three dan-tien's: hara, heart, head)
  - d. Pulsing from the core (light bow forward, lift and circle shoulders, push down with your hands)
3. Zelf te kiezen:
  - a. Universal embrace; omhels de boom; ijzeren hemd (5 min)
  - b. Wervelkolom oefeningen, keuze uit:
    - i. Unstacking/restacking spine
    - ii. Full spinal breathing (light bow forward followed by bent backward)
    - iii. Lateral pulse (one hand above head, the other in front of your belly, palms facing each other, slight inclination to the side)
    - iv. Spiralling rotation (hands above your head)
4. Integrating breath (arms move up to the side, and down with palms facing downward, while pushing yourself up) and closing (hands move along center channel and rest in front of the lower dan-tien)
5. 5 min zitmeditatie

N.B. tussendoor zoveel mogelijk wuxi inlassen en navoelen in wuxi.

5 healing sounds (voor je organen) in de voedende cyclus (volgorde zie hieronder)

Orgaan	Seizoen	Element	Geluid	Kleur	Kwaliteit
Nieren Oef. 2d	Winter	Water	V: tjo M: chop	Blauw (Meer)	Zacht- moedigheid (angst)
Lever Oef. 3biii (rechterhand boven)	Lente	Hout	Shhh	Groen (Jungle)	Vriendelijk- heid (wrok)
Hart Oef. 3bii	Zomer	Vuur	Ha-o	Rood (Zon)	Blijdschap (irritatie)
Milt Oef. 3biii (linkerhand boven)	Nazomer	Aarde	Gggooh	Goudgeel (Korenvelden)	Balans (piekeren)
Longen Oef. 3biv	Herfst	Metaal	Ssss	Wit (Besneeuwde bergtop)	Hoop / Levensmoed (verdriet)