

Chicaro



Voel je beter...

Chi Neng® (Zhineng) Qigong Level 1



Level 1, omschrijving van de oefeningen:

In Level 1 wordt er vooral gewerkt met de externe Qi. Door de uitwisseling van externe en interne Qi wordt de interne Qi van het lichaam ververst en versterkt. Hierdoor verbetert de gezondheid en vitaliteit en ervaar je meer harmonie, vitaliteit, kracht, balans en energie. Door het werken met externe Qi en het Qiveld kunnen er snel en grote resultaten behaald worden. In groepsverband zijn de effecten nog krachtiger door verbinding met elkaar via het Qi veld.

La Qi / Sway La Qi

La Qi betekent vrij vertaald het verzamelen van Qi. Het is een eenvoudige open- en sluitbeweging met de handen, die krachtige effecten heeft en een goede fundatie legt voor Qigong en het uitvoeren van de hoofdvormen van Zhineng Qigong. Doel is het voelen van Qi, uitwisselen van Qi, verzamelen van Qi en healen van het lichaam. La Qi kan op verschillende manier uitgevoerd worden en op, of voor, verschillende locaties in het lichaam worden toegepast.

Warming up oefeningen

Zhineng Qigong kent ook een aantal warming up oefeningen, zoals het openen en sluiten van de handen om de armmeridianen en hand gewrichten te openen. Het opwarmen van de nieren en draaien van het bekken bevordert de verbinding tussen boven- en onderlichaam, opent het bekken ende wervelkolom en stimuleert de nieren. Het draaien van de knieën, stimuleert de been meridianen, versterkt de bovenbenen en kuiten en opent de knie- en enkelgewrichten.

Chen Qi (stretching Qi)

Dit is onderdeel van de Warming up oefening, maar wordt alleen als afzonderlijke oefening gedaan. Chen is bedoeld om snel Qi op te wekken en de Qi kanalen te openen. Het verbindt en balanceert interne en externe chi en vergroot de gevoeligheid voor Qi. Het is vooral goed voor het hart- en longen gebied en de zenuwen, spieren en pezen in de bovenrug bij de schouderbladen.

Lift Qi Up and Pour Qi Down Method (Peng Qi Guang Ding Fa)

Dit is de belangrijkste oefening van level 1. De oefening is vooral bedoeld voor de uitwisseling van interne en externe chi, het uitwisselen van Qi tussen mens en natuur en zo eigen Qi te vergroten en versterken. De oefening bestaat uit diverse open en sluit bewegingen, het optillen van Qi (lift qi up), gevolgd door het naar beneden gieten van verzamelde Qi door het lichaam (Pour Qi Down) en zo het hele lichaam schoon te spoelen en te zuiveren. De geest focust zich tijdens de openende bewegingen ver weg in het oneindige en tijdens de sluitende bewegingen diep in het lichaam. Omdat Qi de gedachte volgt, ontstaat zo krachtige uitwisseling van interne en externe Qi.

Three Centers Merge staande- of zittende Meditatie (San Xin Ping Zhan Zhuang)

Dit is een staande- of zittende meditatie. De oefening is bedoeld om Qi in het lichaam te laten circuleren, Qi in het onderste Dantian te verzamelen en versterken en verzamelende Qi (met de Lift Qi Up Pour Qi Down) dieper naar binnen te brengen en eigen te maken. De aandacht wordt in het onderste Dantian gehouden en de drie belangrijke energie centra (Bai Hui op de kruin, Lao Gong in de handpalmen en

Yongquan in de voetzolen) versmelten in het onderste Dantian. Door deze oefening kan de wervelkolom ook beter ontspannen en de onderrug en mingmen geopend, zodat Qi beter kan stromen.

Wallsquat (Dung Qiang Fa)

De wallsquat is het naar beneden en naar boven hurken (squatten) voor een muur. Deze oefening heeft als doel de interne Qi door de het lichaam te pompen, Qi gelijkmatig te verdelen, Qi in de kleine hemelse kringloop te activeren en de wervelkolom, onderrug en enkels soepel te maken.

De wallsquats kan op diverse manieren uitgevoerd worden, zoals squatten de armen voorwaarts, zijwaarts of omhoog, het vasthouden van een paal of meubelstuk, maar ook kun je squatten met een partner door tegenover elkaar de polsen van de ander vast te houden.

Spine Curling:

De oefening is heel effectief in het losmaken en openen van Mingmen en het soepel maken van je wervelkolom. Het is een ondersteunende oefening die je helpt het effect van de CNQ-oefeningen te maximaliseren. Deze oefening heeft als doel de interne Qi door de het lichaam te pompen, Qi gelijkmatig te verdelen, Qi in de kleine hemelse kringloop te activeren en de wervelkolom, onderrug soepel te maken.

Via de wervelkolom werkt de oefening sterk op het centrale zenuwstelsel en daardoor op alle organen. Hierdoor heeft de beoefening effect op de emoties die hierdoor in balans komen

Mingmen Walk

De oefening bestaat uit het lopen op handen en voeten; linker hand - rechter voet - rechter hand - linker voet. Het opent het energiepunt Mingmen op de onderrug, maakt de (onder)rug soepel, versterkt bovenlichaam, schouders, enkels en kuit, vergroot hart- en longcapaciteit en bevordert de links/rechts coördinatie van de hersenen.

8 Verses:

Ding tian li di
Xing song yi chong
Wai jing nei jing
Xin cheng mao gong
Yi nian bu qi
Shen zhu tai kong
Shen yi zhao ti
Zhou shen rong rong

8 Verses:

Lees voor je met een oefening begint een paar keer in stilte (of hardop) de acht verzen om in een ontspannen alerte Qigong-staat te komen.

Ding tian li di, Xing song yi chong:

Je hoofd is in de blauwe hemel en je voeten zijn diep in de aarde. Ontspan je hele lichaam en laat je lichaam je gedachten volgen in alle richtingen tot diep in de oneindigheid.

Wai jing nei jing, xin cheng mao gong:

Voel respect voor jezelf. Wees kalm en stil. Je denken wordt stil en helder als een bergmeer. Krijg het gevoel alsof je de persoon die je het meest respecteert, diep in de ogen kijkt.

Yi nian bu qi, shen zhu tai kong:

Blijf stil en denk aan het universum, de oneindige leegte van het universum. Je wordt langzaam één met het universum. Het wordt nog stiller en je mind wordt nog kalmer. Omdat je hoofd in de blauwe hemel is en je voeten in de aarde zijn, is je lichaam nu de oneindige leegte, het universum. Je gedachten zijn nog steeds in je lichaam.

Shen yi zhao ti, zhao shen rong rong:

Breng nu je volledige aandacht in je lichaam, van je kruin tot je voetzolen en vul je hele lichaam op met Hunyan Qi (Qi van alles om je heen). Voel hoe de warme gloed van Qi door je lichaam stroomt.

Breng je gedachten terug naar je lichaam voor de focus op de beweging en de oefening. Je mind is kalm en alert en je kunt nu gefocust aan je training beginnen.

Intentie neerzetten:

Wanneer je na de 8-Verses in de juiste Qi-staat bent kan je een intentie neerzetten, het doel wat je wilt bereiken met je oefening. Je ziet jezelf helemaal gezond en gelukkig in het doel wat je wil bereiken (intentie). Zet al je zintuigen daarbij in om het gevoel, of het beeld wat je ervan hebt, te versterken. Als je dit een poosje doet dan "is het er al"; de gedachte heeft zich gemanifesteerd -> Hun Yuan Ling Tong. Op deze manier is het makkelijker om je doelen te bereiken, je geeft ze als het ware handen en voeten...

Het qiveld:

In de Chinese geneeskunde is qi een veld, vergelijkbaar met een magnetisch veld. Het qiveld omvat zowel de patiënt als de genezer, tussen hen zijn er geen grenzen. Een kleine magneet lijkt op zichzelf te staan, het lijkt op een voorwerp dat losstaat van zijn omgeving. Maar ook deze magneet is omgeven door het magnetisch veld van de aarde.

In de Qigong loopt de belangrijkste energiebaan langs de ruggengraat, naar boven en naar beneden.

Het lichaam is niets anders dan een geheel van energiepatronen. En of je je er nu bewust van bent of niet, je bent bezig die patronen te beïnvloeden. Energie is een onhandig woord.

Het geeft niet aan dat het lichaam vol leven zit, dat ontelbare cellen samenwerken om een geheel te creëren en dat je iemand meer laat leven door zijn positieve energie te versterken. Vitaliteit is wellicht een betere omschrijving.

Er bestaat een overzichtskaart gemaakt van energiebanen. Behandeling met acupunctuur en acupressuur zijn de bekendste voorbeelden.

Gezonde energie is stromend, flexibel, dynamisch, in evenwicht, zacht en verbonden met positieve gevoelens. Ongezonde energie is statisch, bevroren, rigide, onbestendig, hard, niet in evenwicht en verbonden met negatieve emoties.

Je kunt ieder aspect van je leven helen door een ongezonde energietoestand om te buigen tot een gezonde energietoestand. Mensen die niet weten hoe ze moeten veranderen zitten vast in een of meer genoemde kenmerken. De harde, in haat bevroren blikken die mensen soms uitwisselen, zijn een uitdrukking van de ene soort energie, de zachte, liefdevolle blikken, drukken een ander soort energie uit. Het onderscheid tussen lichamelijk en niet-lichamelijk is niet meer relevant. de zachte, vloeibare, gezonde bloedvetten kunnen gestolde, harde, ongezonde stortplaatsen van plaque worden in je kransslagaderen. In de samenleving kan de zachte, stromende uitwisseling tussen verdraagzame mensen zich omzetten in harde, bevroren vooroordelen en animositeit.

Er zijn sterke aanwijzingen dat energie krachtiger is dan materie. In een onderzoek naar een lange levensduur bijvoorbeeld, wordt bekeken hoe sommige mensen op een gezonde manier oud kunnen worden. De hoogste correlatie om gezond negentig of honderd jaar te worden is emotionele veerkracht, het vermogen om te herstellen van tegenslagen in het leven. Dat vertoont overeenkomst met een eigenschap van gezonde energie: flexibiliteit. Bij psychische problemen spelen vastgeroeste, rigide opvattingen en houdingen en vervormde emoties een rol. Dat wijst ons maar weer op het belang van energie.

Maar hoe werkt het met de positieve intenties?

Door je bij alles wat je doet te focussen op wat je wél wilt (én níét op wat je niet wilt), zoals succesvol zijn, winnen, leuk werk en zonneshijn, zend je positieve energie het universum in, waardoor je weer positieve energie terugkrijgt in de vorm van datgene waar je naar verlangt. Zo krijg je er als het ware een helpende hand bij.

Je kunt overal intenties voor zetten, bijvoorbeeld voor:

- Wat je wilt bereiken
- Hoe je je wilt voelen
- Wat voor soort mensen je wilt ontmoeten

Welk resultaat je verwacht van een vergadering of bijeenkomst

5 tips om positieve en krachtige intenties te zetten:

1. Maak allereerst contact met je wens of droom en stel je tijdens een korte ontspannings- of meditatieoefening eens voor wat het voor jou zou betekenen als je wens of droom uitkomt. Waar ben je dan en hoe voel je je? Wat zou dit betekenen voor jou en je leven?
2. Formuleer je intentie nu positief en in de tegenwoordige tijd. Gebruik alle woorden, beelden en gevoelens die tijdens de vorige oefening naar boven kwamen. Bijvoorbeeld: Ik heb een nieuwe baan, waarin ik mezelf verder kan ontwikkelen en meer uitdaging heb. Dit geeft mij meer energie en zelfvertrouwen.
3. Neem de tijd om een intentie te maken en zorg dat je intentie zo specifiek mogelijk is. Schrijf je intentie op bijvoorbeeld in een (dag)boek en maak hiermee regelmatig contact.
4. Ga intuïtief op zoek naar een voorwerp, boek, foto of kaart die symbool staat voor jouw intentie. Door deze op te hangen op een zichtbare plaats, blijft die steeds onder de aandacht.
5. Stel jezelf open voor alles en iedereen die op je pad komt en wees alert op schijnbare toevalligheden. Zij zullen je verder helpen op weg naar je wens of droom. Laat je verwonderen en neem geïnspireerde actie, wanneer je voelt dat dit nodig is.

Korte intenties:

In plaats van grote intenties te zetten kun je natuurlijk ook werken met korte intenties, dit kan de hele dag door: bij het zoeken naar een parkeerplaats, het weer of het doel van een bijeenkomst. Let er wel op dat deze altijd positief is met de focus op wat je wilt! Bijvoorbeeld: ik inspireer veel mensen met dit artikel.

Hun Yuang Ling Tong:

‘Hun Yuan Ling Tong’ is een mantra, die Chi (Zhi)Neng-beoefenaars over de hele wereld al decennialang zingen.

De betekenis van de woorden is:

- Hun: vermengen, transformeren.
- Yuan: eenheid, heelheid.
- Ling: gevoelig, tot alles in staat (ever capable).
- Tong: open, doordrongen van (clear).

Hun Yuan Ling Tong drukt de reactie uit tussen onszelf en de holistische Chi Neng boodschap; alles is met elkaar verbonden. Wanneer je je hiervan bewust bent, zal je hoofd helder en alert zijn. Als je de betekenis van Hun Yuan Ling Tong steeds in gedachten houdt en in de praktijk brengt, zul je het effect gaan voelen. Je zult voelen dat alles met elkaar is verbonden en dat er geen grenzen zijn. De veranderingen in Qi zijn grondig en duidelijk. Wanneer je dit voelt, zal het uitspreken van Hun Yuan Ling Tong een andere kwaliteit krijgen. Het basisprincipe is vertrouwen hebben in 'Ling', tot alles in staat. Je bewustzijn is in staat alles te veranderen; binnen en buiten onszelf en de wereld. Laat dit vertrouwen je leiden in je leven en je zult zo krachtig zijn dat je niet alleen jezelf maar ook de wereld kunt veranderen. Zing of zeg deze mantra zo vaak mogelijk en observeer rustig de veranderingen in jezelf. ❤️

Verantwoordelijkheid

De kern van gezondheid is de eigen verantwoordelijkheid. Je kunt je lichaam met energie verzorgen en omgekeerd vraagt het lichaam de mens om deze verantwoordelijkheid te nemen. Als er energieblokkades in het lichaam aanwezig zijn, dan moet je aan de slag om die blokkades op te heffen. Ga op zoek naar antwoorden en uitdagingen. Beschouw een blokkade als een mogelijkheid om te groeien.

Iedereen heeft het vermogen in zich om blokkades op te heffen. Het is alleen de vraag hoe we het aan kunnen spreken. Dat is makkelijker dan de meeste mensen denken.

Basishouding:

Een goede basishouding helpt om je lichaam helemaal te ontspannen en dat zorgt ervoor dat de Qi makkelijker door je lichaam kan stromen en zo alle delen van je lichaam bereikt. Dit vergroot het effect van je oefening. Vanuit de basishouding worden alle oefeningen gedaan.

- Je hoofd staat ontspannen en recht op je lichaam, waardoor Qi naar je hoofd komt voor de verzorging van je hersenen. Kruintje omhoog en je kin iets naar binnen. Trek je kin zacht richting je achterhoofd. Je tong ligt zacht tegen het harde gehemelte van je voortanden.
- Je nek is ontspannen en recht
- Je armen zijn ontspannen en je handen licht gebogen. Zo kan Qi vrij door je armen stromen
- Je schouders zijn ontspannen en hangen op een natuurlijke manier naar beneden. Je armen zijn naast je lichaam en er is iets ruimte onder je oksels. Deze ruimte zorgt ervoor dat Qi van je schouders vrij naar je vingertoppen kan stromen
- Je borst is “open” en ontspannen. Dit onderhoudt de verbinding tussen de interne organen
- Je middel en heupen zijn ontspannen en je buik is licht aangespannen, je trekt je navel iets in. Je trekt je bekkenbodemspieren iets op. Zo vergroot je je onderste Dantian (energiegebied), waardoor de toename en opslag van Qi worden vergroot en verbeter je de opname van Qi in de nieren

Vervolg zittende houding:

- Voel dat je stevig op je billen zit en voel je zitbeentjes, je staartbeentje reikt diep in de aarde en je onderrug is ontspannen.
- Je voeten zijn op heupbreedte en staan op de aarde
- Strek je lichaam vanuit je kruin omhoog, maak lengte in je wervelkolom. Strek je uit naar de blauwe hemel
- Zit ontspannen rechtop

Vervolg staande houding:

- Je benen zijn ontspannen en je knieën zijn licht. Zo krijgt Qi de kans om je benen te verzorgen
- Je voeten staan naast elkaar, plat en stevig op de grond. Breng je hielen iets naar buiten. Het gewicht van je lichaam is verdeeld over je hele voet. Je voeten raken elkaar licht aan
- Strek je lichaam vanuit je kruin omhoog, maak lengte in je wervelkolom. Strek je uit naar de blauwe hemel
- Sta ontspannen rechtop

Dr. Pang Ming



Dr. Pang Ming werd september 1940 geboren in China. Hij beoefende al sinds zijn vroege jeugd qigong, Taiji Chi en martial Arts. Als zesjarige ging hij voor het eerst in de leer bij een qigong grootmeester. Daarna volgde nog 18 andere grootmeesters. Hij leerde zo verschillende qigongvormen en krijgskunsten beheersen en bereikte in alle vormen een zeer hoog niveau.

1958 studeerde hij als 19-jarige af aan de Medische Universiteit van Beijing en was daarmee een van de jongste westers geschoolde artsen in China. Direct na zijn afstuderen ging dr. Pang Ming werken als arts, maar gelijktijdig begon hij aan zijn studie Traditionele Chinese Medicijnkunde met als specialisatie acupunctuur. De wisselwerking tussen medische en qigong kennis zorgde voor een positieve wederzijdse invloed.

In 1979 stichtte Dr. Pang Ming de eerste publieke qigong organisatie, het Beijing Qigong Research Society. Na 1980 vervolgde hij het bestuderen en verbeteren van de traditionele qigongvormen en schiep toen het Zhineng Qigong systeem. Een qigongvorm die door iedereen beoefend kon worden, omdat zij zeer eenvoudig was en van alle overbodige bewegingen was ontdaan. Alleen de meest effectieve bewegingen uit de verschillende qigongvormen die hij onderzocht, kregen een plaats in zijn medische qigong. De vorm die uiteindelijk bekend werd als Zhineng Qigong, is daarom eenvoudig en uitzonderlijk effectief.

Het medicijnloos centrum dat hij in 1991 oprichtte is door meer dan 300.000 patiënten (Dr. Pang Ming noemde ze studenten) bezocht. Zij werkten er aan hun gezondheid door dagelijks uren te trainen. Het effectiviteitspercentage was meer dan 95%. Er zijn meer dan 3000 onderzoeken gepubliceerd in China. In 1998 was Dr. Pang Ming de eerste die een certificaat van waardering ontving van het departement van sport en gezondheid. Van de elf onderzochte Qigong vormen is Zhineng Qigong als best helende vorm erkend.

Dr. Pang Ming heeft negen boeken gepubliceerd over Qigong. Hij heeft niet alleen Zhineng Qigong gecreëerd maar ook het Holistische Hunyuan Principe ontwikkeld. Hij maakt gebruik van het qi-veld (morfogenetisch veld, collectief onderbewuste, Zero-Point field) om Zhineng Qigong aan te leren en om patiënten te behandelen.

Dr. Pang Ming beklede diverse functies, voorzitter van de Hua Xia Zhineng Qigong Center, voorzitter van de raad en assistent redacteur van het blad East Qigong, lid van het comité van de China Qigong Research Center en voorzitter van de raad van adviseurs van de Beijing Qigong Research Society.

In 2001 is het Zhineng Centrum in China gesloten wegens de problemen van de overheid met Falun Gong. Alle vormen van Qigong waar meer dan 50 mensen samenkamen moesten gestopt worden. In het Centrum waren duizenden mensen en aangezien er geen uitzondering gemaakt werd moest het Centrum dicht. Dr. Pang Ming is nu met pensioen en geeft geen les meer. Hij onderhoudt wel contact met enkele Chinese Leraren.

Chi Neng Qigong

Chi Neng Qigong is een Chinese bewegingsleer die zeer effectief is voor het versterken van lichaam en geest en geschikt voor iedere leeftijd. Over de hele wereld doet iedereen dezelfde oefeningen.

De eenvoudige oefeningen stimuleren de doorstroom van Qi (energie) en maken je lichaam ontspannen en krachtig. Je wordt vanzelf leniger. Je leert in het hier en nu te blijven en te focussen (mindfulness). Het verbetert je concentratie, je conditie, je weerstand en je zelfherstellend vermogen wordt geactiveerd. Het verschil met yoga is dat je je mind veel meer inzet bij je oefening. Volgens het principe: Chi volgt de aandacht.

Binnen korte tijd merk je al verbeteringen op bij jezelf.

Het effect van Chi Neng Qigong heeft gevolg voor lichaam en geest: Door het beoefenen, opent men onder andere de meridianen (energiebanen), waardoor Qi weer vrij kan doorstromen. Dat geeft het volgende effect:

- Blokkades worden opgeruimd
- De lymfestroom wordt geactiveerd en afvalstoffen worden verwijderd
- Het immuunsysteem wordt versterkt
- De conditie verbeterd
- Je lichaam wordt soepel en sterker
- De functies van de organen verbeteren
- Er ontstaat innerlijke rust, emotioneel sterker
- De concentratie verbetert
- Stress vermindert of verdwijnt zelfs helemaal
- Lichaam en geest komen in balans
- Het zelf herstellend vermogen wordt geactiveerd

Qi wordt vertaald in het westen naar energie, maar voor de Chinezen is het veel meer. Een oud gezegde geeft uitleg: Je kan drie maanden zonder eten, drie dagen zonder water en drie minuten zonder zuurstof, maar je kunt geen seconde zonder Qi.

Deze Qi omvat drie niveaus;

1. Informatie-niveau
2. Energie of Qi niveau
3. Matter niveau (materiaal)

Deze drie niveaus manifesteren in het menselijk leven als ons lichaam, onze mind (geest) en onze Qi. In feite, alles heeft deze drie niveaus; bijvoorbeeld in een computer: informatie, energie en materiaal. Deze drie niveaus zullen altijd samen fuseren en zo vormen ze een geheel. Dan zijn we een geheel.

Er zijn 3 grote aspecten:

De mind. Dit is de meester over jou: je denken, je bewustzijn en het ware zelf, in één

groot level. Dit is het informatieniveau van de mens.

Dan heb je een *fysiek lichaam*. Je kan voelen dat het er is. In je en om je heen is je *Qiveld*. Nu kan je begrijpen dat deze drie grote niveaus bestaan, maar deze drie niveaus smelten ook met elkaar samen en de een kan niet zonder de ander bestaan. Als er geen Qi is, zal het fysieke lichaam sterven. Als er geen mind is zal het lichaam sterven. Als er geen fysiek lichaam is, kan de mind niet bestaan en zul je ook sterven. Dus deze drie zijn altijd samen. Deze drie vormen een geheel, een eenheid. Doen qigong, oefenen we dit geheel. Dit is een klein geheel. Ons lichaam, onze mind en de Qi zijn een klein geheel. Maar in het grote geheel is ons leven en onze omgeving samen één met elkaar. We kunnen die omgeving niet verlaten, wij en de natuurlijke wereld zijn verbonden, wij en de maatschappij zijn verbonden, wij en het heelal zijn verbonden. Dit is het grote geheel.

Chi Neng Qigong:

Gong staat voor de energietijd, de door iemand bestede tijd en inspanning.

Neng staat voor potentieel.

Chi Neng Qi Gong betekend dus tijd en aandacht besteden aan het ontwikkelen van je potentieel als mens om optimaal te functioneren.

Zhineng Qigong is de naam die dr. Pang Ming het gaf.

Zhi is wijsheid, het vermogen van het brein om met de externe wereld om te gaan.

Zhi Neng Qigong betekend dus letterlijk; een oefenmethode om je wijsheid en je vermogens te ontwikkelen.

De Chi Neng lessen zijn zeer uitgebreid en bestaan onder andere uit zachte technieken voor ademhaling, balans, meditatie en kracht en wordt bereikt door sierlijke bewegingen. Over het algemeen zijn de bewegingen langzaam, gracieus, gelijkmatig op basis van ontspanning en niet brute kracht.

Dynamische oefeningen bevorderen zowel de bloeddoorstroming en lymfestelsels, als de kwaliteit en circulatie van Qi.

‘Vervuilde’ Qi wordt afgestoten, verse Qi opgenomen, blokkades in de energiemeridianen doorbroken en de verdeling van Qi over het lichaam geoptimaliseerd. De oefeningen eisen totale aandacht en bewustzijn. Chi Neng is o.a. ook mediteren in beweging.

Warming-up:

Een warming up is aan te raden om dit voor de oefeningen te doen. De meridianen, de ruggengraat en de organen worden opgewarmd, waardoor de oefeningen die je daarna doet, dieper ervaren kunnen worden en meer effect hebben.

- Sta (of zit) in de basishouding
- Zwaaien van de armen: Ontspan je armen naast je lichaam, Draai om je centrale as zover mogelijk naar rechts en dan naar links. Zwaai met je armen om je lichaam waarbij je schouders en je hoofd meedraaien. De rug van je handen en polsen raken licht je nieren op het midden van je rug.
Zittend op stoel met leuning: Pak je ellebogen vast en draai vanuit je middel van links naar rechts, waarbij je schouder en je hoofd meedraaien in de beweging.
- Openen van de meridianen: Breng je armen op schouderhoogte met je onderarmen in een hoek van 90 graden omhoog. Je schouders zijn ontspannen en je ellebogen op schouderhoogte, handpalmen naar voren gericht. Open je handen en spreid je vingers naar buiten en knijp je handen weer dicht. Beweeg tegelijkertijd afwisselend je tenen omhoog en trek ze naar binnen. Open, sluit, open, sluit. (Goed middel tegen koude voeten.)
- Opwarmen van de nieren:
Staand: Breng je handen ontspannen naar beneden tot naast je dijbenen. Draai eerst je rechter heupbeen naar voren en draai daarna je linker heup naar voren. Je centrale as blijft recht en je knieën, armen en bovenlichaam draaien niet mee. Naar rechts, links, rechts, links en ga zo door.
Zittend: Laat je armen ontspannen naar beneden hangen. Schuif je linker knie naar voren voorbij je rechter knie, voel hoe je linker heup naar voren draait. Trek je linker knie weer terug en schuif dan je rechter knie voorbij je linker knie, voel hoe je rechter heup naar voren draait. Dan weer links en weer rechts en ga zo door.

Goed om de verbinding tussen het lichaam van boven- en onder het middenrif.

- Chen Qi: Breng je armen gestrekt zijwaarts omhoog tot je handen op navelhoogte zijn. Draai je handpalmen naar buiten en voel lichte druk in handen. Ook je vingers zijn gestrekt. Trek je schouders in en duw ze uit, waardoor de lichaams-Qi wordt gestimuleerd en gemobiliseerd en de Qi-kanalen openen. Met name in het borstgebied. De Qi neemt toe en stroomt sneller. De verbinding tussen de interne en externe Qi wordt sterker en komt in balans, waardoor jouw gevoeligheid voor Qi vergroot. Maakt ook je schouders soepel.
- Opwarmen van de knieën: Leg je handen op je knieën. Je onderrug is rond. Trek je navel iets in en duw Mingmen (onderrug) iets naar buiten. Je hoofd hangt ontspannen naar voren en je nek, schouders en bovenrug zijn ontspannen.

Staand: Draai kleine rondjes met je knieën naar rechts, hou even vol en cirkel na een poosje naar links. Ontspan je rug en hang naar voren met je hoofd dicht bij je knieën. Je aandacht is volledig bij je knieën.

Voel hoe je voetzolen gemasseerd worden door de beweging.

Zittend: Leg je handen op je knieën. Je voeten staan stevig op de aarde op heupbreedte. Beweeg je knieën uit elkaar en daarna weer naar elkaar toe.

Ontspan je rug en hang naar voren met je hoofd dicht bij je knieën. Je aandacht is volledig bij je knieën.

Voel hoe je voetzolen gemasseerd worden door de beweging.

La Qi

La Qi is een basisbeweging van Chi Neng Qigong. Het is een manier om (externe) energie (Qi) te ervaren. Je handen zijn het meest gevoelig voor Qi. Daarnaast is de La Qi een effectieve oefening om Qi te verzamelen. Door je lichaam met Qi te vullen verbetert je gezondheid en neemt je energie toe.

De oefening:

Je kan bij deze oefening staan, zitten of liggen.

- Zit dichtbij het randje van je stoel, of sta rechtop, of lig op een matje of in je bed
- Kijk naar de recht naar voren en sluit langzaam je ogen, keer met je blik naar binnen,
- Je kruintje omhoog en breng je kin een beetje naar binnen, strek je nek
- Ontspan je lichaam en start met je aandacht bij je hoofd en zo omlaag naar je voeten
- Breng je handen met je handpalmen naar elkaar toe ter hoogte van je buik. Je handen raken elkaar niet en zijn ongeveer 10 – 20 cm van elkaar
- Je vingers zijn uit elkaar en wijzen naar voren
- Sluit je handpalmen tot ze elkaar bijna raken. Open je handpalmen zo'n 20 cm van elkaar. Ga door met openen en sluiten terwijl je je aandacht, *je focus, tussen je ruimte van je handpalmen houdt*. In deze beweging is het nodig dat je je armen met je handen mee naar buiten beweegt. Er is geen beweging in de polsen
- Na een poosje, kan je een lichte weerstand gaat ervaren tussen je handpalmen. Dat is qi wat ontstaat door de beweging en je mentale focus.
- Dan kan je met het openen van je handpalmen visualiseren dat je opent naar het universum (het heelal) en met het sluiten van je handpalmen kun je je aandacht diep in je lichaam brengen. Het effect daarvan is dat je qi diep in je lichaam brengt
- Je kan de La Qi zo lang doen als dat je dat prettig vindt, daar is geen richtlijn voor
- Eindig La Qi door je handpalmen over elkaar op je navel te leggen (mannen linker hand eerst en vrouwen de rechter hand eerst).
- Koester nog even de qi en open dan langzaam weer je ogen.

Qi-therapie

Wanneer er voldoende qi is verzameld, kan je deze qi ook gebruiken voor een plaats in je lichaam dat qi nodig heeft:

Je plaatst de aangedane plek tussen je handen (of als je er niet bij kan, visualiseer je dit) en maak dan de sluitende- en openende beweging met de plek tussen je handen zonder je lichaam aan te raken. Bedenk dat die aangedane (zieke) plek zich heelt en weer herstelt naar hoe het hoort te zijn. Blijf niet te lang bij deze plek.

Sway la Qi

De Sway la Qi is een goede oefening om de essentie van Chi Neng Qigong dieper te ervaren. Voordat met je oefening begonnen wordt is het goed eerst een Qiveld te

creëren. Dit helpt je om te ontspannen, waardoor je nog dieper de uitwisseling van Qi kan gaan ervaren tussen jezelf en de natuur. *Deze oefening kan je zowel staand als zittend uitvoeren.*

De oefening:

Wanneer je van je af beweegt en opent, denk je ver weg en voel je de uitzettingen van je lichaam in alle richtingen. Wanneer je naar je toe beweegt en sluit, breng je de aandacht vanuit alle richtingen weer diep in je lichaam, of wanneer je dat moeilijk vindt in je buik (onderste dantian).

⇒ ***Rol de bal:***

Verbind je met de qi van de omgeving:

- Reik met je vingers diep in de aarde en draai je handpalen naar de aarde
- Ga met je handen langzaam een klein stukje (15 graden) naar voren en weer terug, alsof er twee grote qiballen onder je handen zijn die van voor naar achteren over de aarde rolt

⇒ ***Vlieg als een vogel:***

Breng de Qi van de omgeving omhoog:

- Breng je armen langzaam zijwaarts omhoog tot een rechte lijn (als een vogel)
- Breng ze langzaam weer omlaag tot naast je lichaam

⇒ ***Vul de vaas:***

Breng Qi omhoog en door je kruin naar beneden:

- Reik met je vingers diep in de aarde en draai je handpalmen naar voren
- Breng je armen gestrekt diagonaal voor je lichaam langs omhoog tot boven je hoofd
- Ga met je handen voor je lichaam langs weer naar beneden tot langs je lichaam met je handpalmen naar je lichaam gekeerd

⇒ ***Openen van het hart:***

Breng de Qi in je hoofd

- Plaats je handen met je vingers in elkaar gestrengeld achterop het hoofd, zonder met je handen op je hoofd te drukken
- Open je ellebogen en breng je borst iets naar achteren met je gezicht omhoog
- Sluit je ellebogen en breng je borst iets naar beneden met je gezicht omlaag.
- Je ellebogen leiden de beweging en je handen geven geen druk op je hoofd

⇒ ***Koester de Qi in de onderste Dantian:***

Breng de Qi in je hele lichaam

- La Qi voor de navel. Open je handen en weer terug

Voel hoe je lichaam door de natuurlijke Sway (wiegen) van Qi licht, naar voren en naar achteren zal wiegen. De stroom van Qi tussen jezelf en de natuur zal vermeerderen en versterkt worden door deze oefening.

Energiepunten (accupunctuurpunten)

De onderstaande punten worden gebruikt bij Chi Neng® Qigong

Baihui: hemelpoort, kruin, Qi kan hierdoor naar binnen stromen

Yintang: zegelhal, punt tussen de wenkbrauwen, bovenste dantian

Yuzhen: oorkussen van jade, achter op het hoofd tegenover Yintang, bovenste dantian

Chihu (Qihu): Qipoort, in het kuiltje onder het sleutelbeen. Een aantal meridianen komen hierlangs

Dabao: grote energieverdeler, ongeveer 10 cm onder de oksels

Shenmen: poort van de geest, net onder de muis van je hand aan de kant van de pink

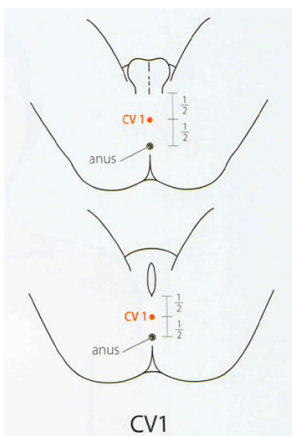


Laogong: paleis van de arbeid, wanneer je een vuist maakt raakt de middelvinger dit punt.

Zhongkui: Oproerkraai, binnenkant van middelste vingerkootje van de middelvinger

Duqi, navel

Mingmen, levenspoort, tegenover je navel aan de achterkant van je lichaam

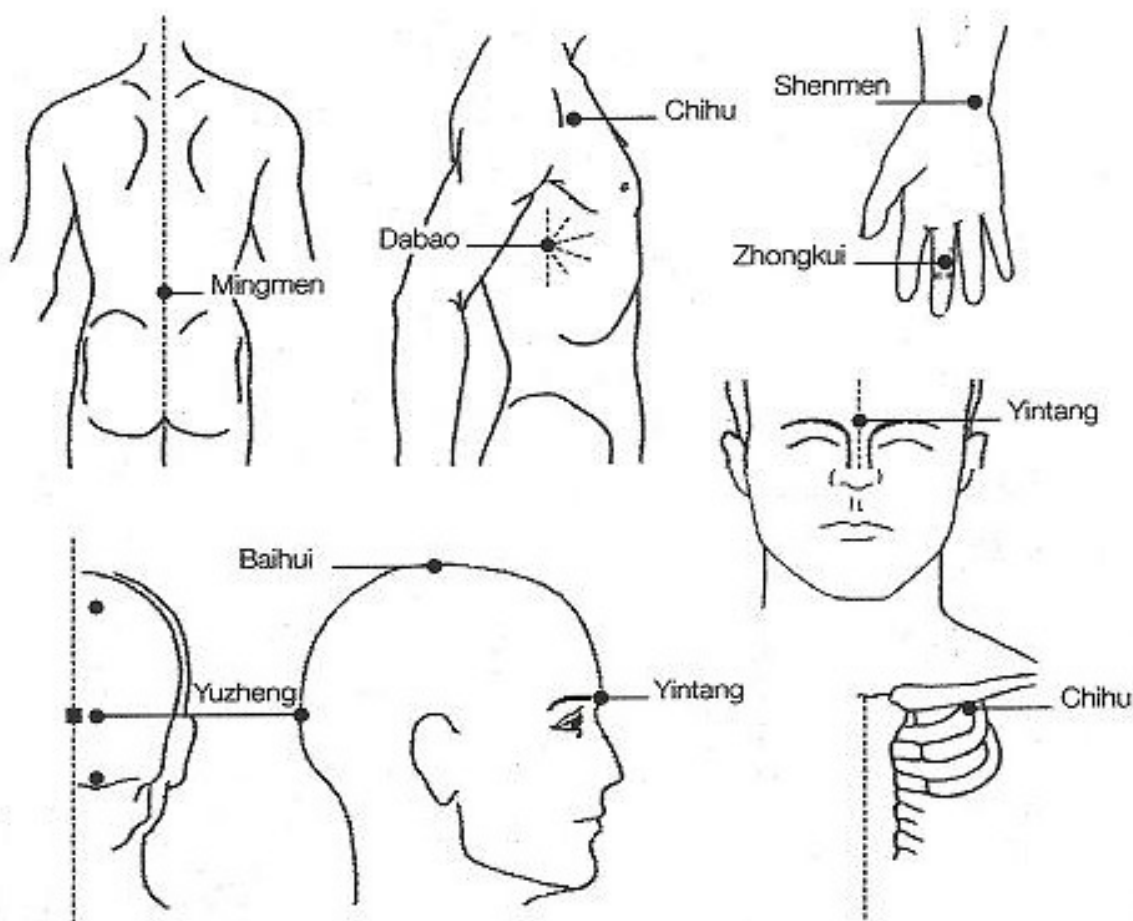


Huiyin, perineum, bekkenbodembodem (gebied tussen je vagina bij de vrouwen /scrotum bij de mannen en je anus)



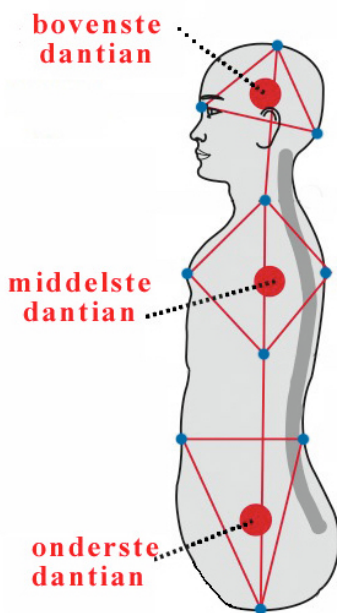
Yongquan, Deze bevindt zich in het centrum van de voeten, in het midden van de voetzool in de holte achter de bal van de voet. Staat in verbinding met de nieren. Plek waar de qi door omhoog komt.

Energiepunten:



Energiecentra – Dantians:

Dantian betekent vrij vertaald als gebied van elixer of elixerveld. Het is een opslagplaats of reservoir voor energie. Dantian is belangrijk in de beoefening van Qigong, Meditatie, Traditionele Chinese Geneeskunde en Chinese vechtkunsten. Het is ook een belangrijk focuspunt voor meditatie.



Er worden drie dantians onderscheiden:

1. *Het eerste (onderste) dantian* ligt tussen de navel (duqi) en mingmen.

Deze ligt in het centrum van het buikgebied, achter of net onder onze navel. In de onderste dantian wordt qi van het lichaam opgeslagen, dit is qi die het lichaam en de organen voedt en beschermt. Het is de bron van onze levenskracht en de motor voor het laten stromen van Qi door de meridianen (Mai) in ons lichaam. Wanneer gesproken wordt over dantian wordt meestal dit punt bedoeld.

2. *Het middelste dantian* ligt achter het borstbeen en tussen de dabao punten. Hier wordt de qi van de organen opgeslagen, deze qi is verbonden met de emoties die in de Chinese geneeskunst worden geassocieerd met bepaalde organen.

3. *Het bovenste dantian* bevindt zich in het midden van het hoofd tussen yintang, yuzhen en de oren. Het bovenste dantian is de opslagplaats voor de qi van de hersenen en het zenuwstelsel. Dit is de meest verfijnde chi waar de mens over beschikt en wordt ook wel Yiyuanti genoemd. Het wordt geassocieerd met onze geest (de Shen) en bewustzijn.

Belang van de onderste Dantian

De term Dantian op zichzelf gebruikt verwijst meestal naar de lagere Dantian, die wordt beschouwd als het fundament van geworteld staande te zijn, ademhaling en lichaamsbewustzijn in Qigong en martial arts. De onderste Dantian is beschreven als de wortel van "de boom van het leven". Wanneer we over de laagste van de drie punten spreken, wordt de term Dantian vaak door elkaar gebruikt met het Japanse

woord hara (腹; Chinees: FU) wat simpelweg "buik" betekent. In Chinees,

Koreaans en Japanse tradities, wordt het beschouwd als het fysieke zwaartepunt van het menselijk lichaam en is het de zetel van iemands interne energie (qi/chi).

Hunyan Entirety Theorie

Hun Yuan Entirety theorie leert ons dat alles Qi (energie) is in het universum. Meestal verwijst het woord Qi alleen naar de onzichtbare energie. We moeten weten dat wanneer we spreken van Qi het een groot concept bevat. De bron van het universum is Qi, alle materie in het heelal is Qi, alle energie is Qi. Qi omvat het onzichtbare bestaan en toegankelijk bestaan. Wanneer we Chi Neng Qigong leren, zullen we dit concept eerst moeten accepteren.

Door erover te lezen kun je Chi Neng Qigong niet leren, maar het begrijpen en kunnen toepassen van de theorie maakt de weg vrij naar persoonlijke ontwikkeling en is onmisbaar voor het leren beheersen van je qi. Het geeft richting aan je training en helpt je om je ervaringen verworvenheden te maken in plaats van gelukstreffers. Het lezen, begrijpen en integreren van de theorie is even belangrijk als het dagelijks oefenen van de bewegingen. Het is één geheel.

Qi of Chi:

Onze zintuigen zetten ons voortdurend op het verkeerde been doordat zij ons de werkelijkheid tonen als fysieke vormen die een grove interpretatie van de werkelijkheid blijken te zijn. Dichte materie blijkt meer leeg te zijn dan ondoordringbaar. Naarmate we verder doordringen in de wereld van de kleine deeltjes blijkt de dichtheid zich steeds verder terug te trekken in ruimte en nog kleinere deeltjes, totdat zij zich volledig aan onze waarneming onttrekt. Als we dit doordenken lijkt dit ons naar leegte (ook wel Zero-point of Higgs-deeltje genoemd in het Westen), door de Boeddhisten gezien als uiteindelijke werkelijkheid. In de Hunyuan theorie wordt niet leegte maar qi gezien als basis van het universum. Het is een materialistische theorie, die de ultieme basis van al, Qi, ziet als materie, maar dan wel materie die vormeloos, homogeen en voor de gewone zintuigen onkenbaar is.

Hunyuan (eenwording, tot stand brengen):

Deze theorie verklaart de aard, de werking en de samenhang van alles in het universum en het universum zelf. De Hunyuan theorie stelt dus dat alles in het universum is opgebouwd uit Qi en dat alles met alles verbonden is.

De **Hunyuan Entirety Theory** is het fundament van Zhineng Qigong en dus ook van Chi Neng Qigong.

Alle vormen hebben hun eigen soort Hunyuan qi. Een berg heeft berg-qi, een boom heeft boom-qi etc. Bij mensen sprake van drie soorten qi, de qi van het lichaam, de qi van de organen en de qi van de hersenen.

Bij het beoefenen van CNQ werken we met de **Primival Hunyuan Qi** (dat waar alles uit is ontstaan, de originele oer-Qi van het universum) en de menselijke Hunyuan Qi.

Primeval Qi is alomtegenwoordig. Denk aan Primival Qi en gebruik je bewustzijn om het te verzamelen, op te nemen in je lichaam en om te zetten in je eigen Hunyuan Qi.

Menselijke Hunyuan Qi:

- Hunyuan Qi van het lichaam concentreert zich in de onderste dantian, in de buik en wordt gebruikt voor de fysieke activiteiten van het lichaam
- Hunyuan Qi van de organen concentreert zich in de middelste dantian, in de borst en is zowel verbonden met de specifieke functie van de organen als emotionele kenmerken van deze organen.
- Hunyuan Qi van de hersenen concentreert zich in de bovenste dantian. De hersenen vormen de meest complexe vorm van menselijke Hunyuan Qi. De activiteiten van de mind onderscheiden de mens van alle andere zaken, levend en niet-levend.

Deze drie vormen van menselijke Hunyuan Qi zijn met elkaar verbonden en onderling uitwisselbaar.

Als je lichaam voldoende Hunyuan Qi heeft, kan het elk gezondheidsprobleem het hoofd bieden, onafhankelijk van het deel wat niet goed functioneert. De wijze om je lichaam te helen met Hunyuan Qi, is door je bewustzijn te gebruiken om Qi te mobiliseren en aan te wenden voor heling van verschillende delen van het lichaam. Gebaseerd op het principe dat Qi kan verzamelen en transformeren in een fysieke substantie en dat een substantie kan oplossen en veranderen in Qi. Zo kan bijvoorbeeld een botbreuk helen door met het bewustzijn Qi mobiliseren om de breuk te herstellen.

Yiyuanti: Qi van de hersenen:

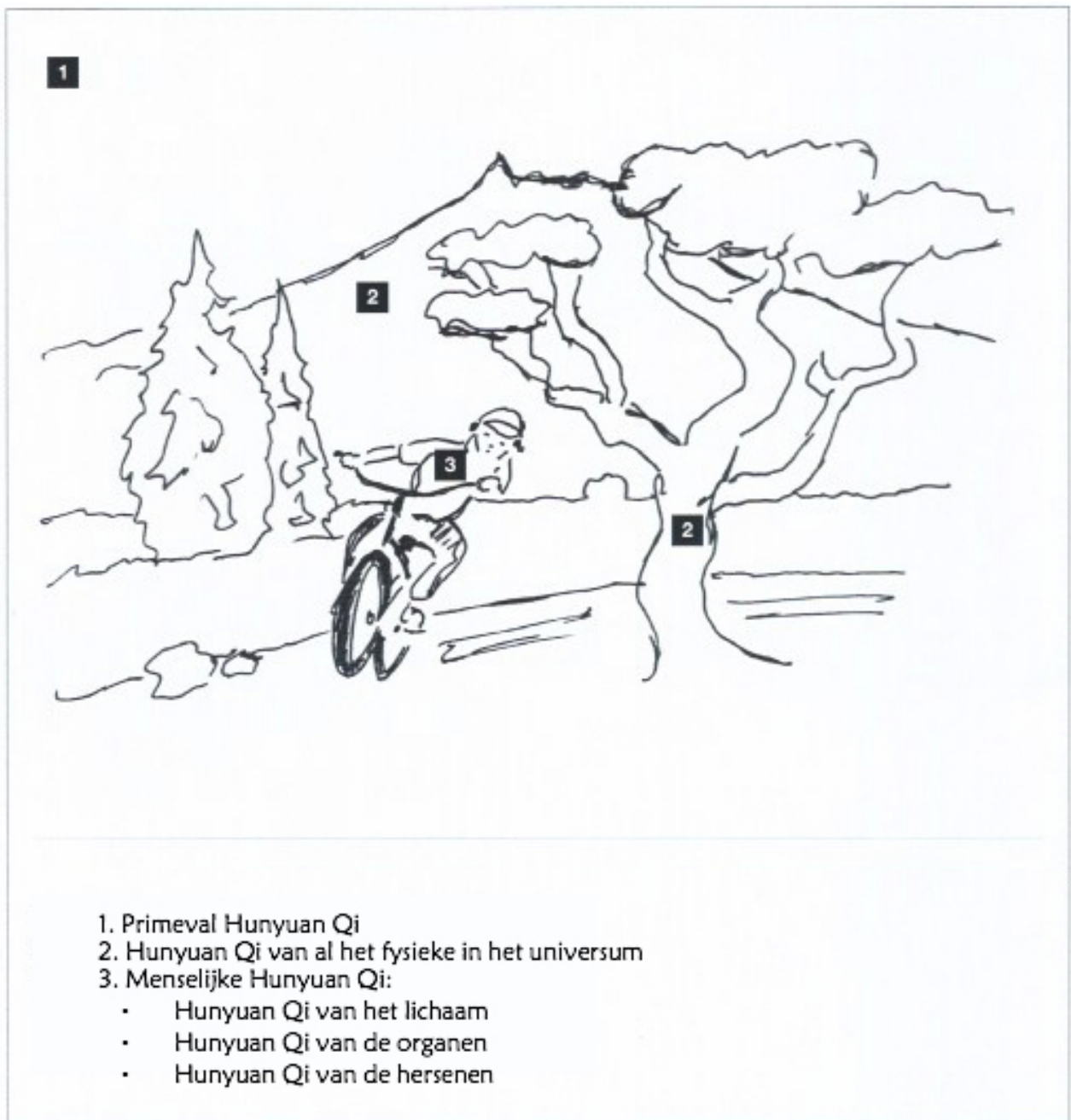
De Qi van de hersenen komt samen en vormt een eenheid die in staat is na te denken, concepten te maken en te redeneren. Yiyuanti is vormeloos, onzichtbaar, homogeen en niet-fysiek aanwezig. Is daardoor in vele opzichten gelijk aan Primeval Qi.

- Bevat informatie over alle levensactiviteiten
- Is gelijkmatig en homogeen. Het reflecteert alles en zichzelf. De activiteiten van Yiyuanti zijn de activiteiten van de mind
- Kan informatie ontvangen, interpreteren, opslaan integreren, analyseren en terugvinden. Ook kan het gewone- en buitenzintuigelijke instructies even.

Yiyuanti kan veranderingen bewerkstelligen in de interne- en externe Qi (de wereld). Het zetelt in het centrum van de hersenen, bevindt zich in het hele lichaam en verspreid zich tot ver buiten het lichaam.

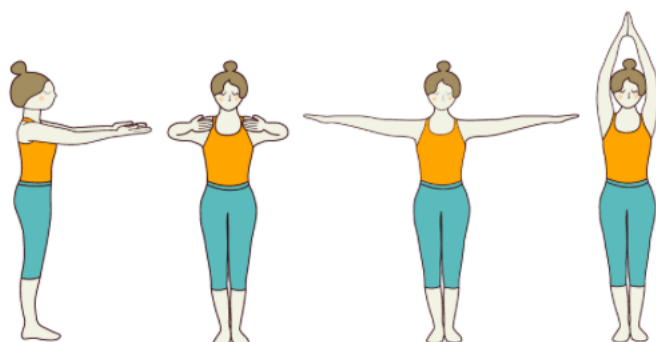
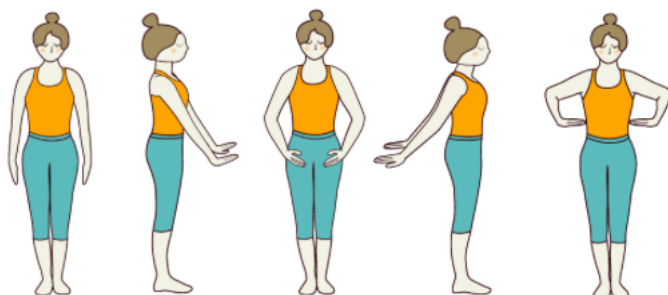
Door het beoefenen van CNQ versterk je de mentale kracht en stabiliteit. Hierdoor kun je de opgebouwde overtuigingen gaan observeren en vervolgens uit deze vooringenomen mentaliteit stappen. Yiyuanti wordt dan niet langer geblokkeerd door

de referentiekaders en de intuïtieve gevoeligheid neemt toe. Lichamelijk word je sterker en emotioneel stabiel.

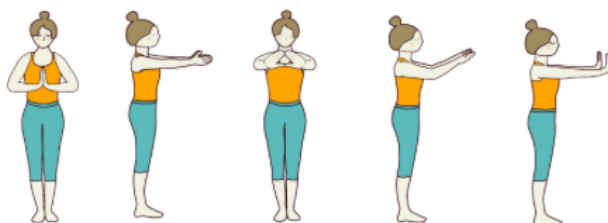


Lift Qi Up Pour Qi Down:

De Opening:



Breng Qi langs voorkant en via de zijkant naar de achter kant omlaag (Push Pull naar voren en naar opzij). Dan langs de voorkant omlaag en via je zij verder langs de achterkant. Dan langs de voorkant van de benen terug naar je navel. Push pull naar opzij en dan naar voren



The image displays ten distinct yoga asanas arranged in three rows. The first row contains three poses: a standing pose with arms slightly out, a standing pose with arms extended horizontally, and a standing pose with arms extended forward. The second row contains three poses: a standing pose with hands behind the head, a standing pose with hands behind the head and arms slightly bent, and a standing pose with arms raised and bent. The third row contains four poses: a standing pose with hands on the hips, a standing pose with the body bent forward and hands reaching the feet, a standing pose with the body bent forward and hands reaching the feet, and a standing pose with hands on the hips.

The image displays ten illustrations of a person performing various yoga asanas, arranged in two rows of five. The person is wearing an orange tank top and teal pants. The asanas are: Bhujangasana (Cobra), Bhadrasana (Wide-legged Forward Bend), Bhujangasana (Cobra), Bhujangasana (Cobra), Bhujangasana (Cobra), Bhujangasana (Cobra), Bhujangasana (Cobra), Bhujangasana (Cobra), Bhujangasana (Cobra), and Bhujangasana (Cobra). A small inset image of a hand in the Bhujangasana pose is shown to the left of the first illustration in the bottom row.

De afsluiting



Daode

Daode is een van de theorieën waar de Chi (Zhi) Neng Qigong is gebaseerd.

Daode komt voort uit 2 woorden, nl. Dao en De.

Dao betekent o.a. vorm, materie.

De betekent de functie van *Dao*.

Wanneer de vorm en functie goed in elkaar passen, dan ontstaat het iets goed/functioneel.

Vanuit het confucianisme worden deze 2 woorden samengevoegd tot DAODE. Als iets doet, wat het moet doen dan kunnen we zeggen dat dat iets een goede Daode is. Bv. een stoel waarop je kan zitten heeft een goede Daode. Een mens heeft een goede Daode als de mens kan functioneren zoals de bedoeling is (serves the purpose).

Volgend dr. Pang Ming is het voor goede Daode nodig *dat* je leeft en gezond leeft. Zorgt goed voor je lichaam, dan kan je de relaties met de ander/de natuur onderhouden, versterken/verbeteren.

Hoe je in het dagelijks leven staat is Daode, the way of life.

Het streven van Zhi (Chi) Neng Qigong is het in balans brengen van je emoties.

Daode gaat over het hebben van een goede moraal én stabiele emoties.

Dit bereik je door je zelf te *observeren in je dagelijks leven* en door te *trainen*.

De manier om veranderingen te bereiken in je leven is o.a. door je aandacht te richten op de 5 waarden van Daode. Het beoefenen van de 5 waarden is goed voor je organen en je gezondheid. Het heeft een positief effect op je dagelijks leven.

De vijfwaarden van Daode:

- Compassie/mededogen -> regeert over de ziel (Hun)
- Respect -> regeert over het bewustzijn (Shen)
- Eerlijkheid -> regeert over de intentie (Yi)
- Moed-> regeert over je lef/passie (Po)
- Discipline/wijsheid -> regeert over je wilskracht (Zhi)

Daode is nauw verbonden met de menselijke Hunyuan Qi/bodily qi. In het lichaam is er voortdurende uitwisseling tussen de interne en de externe qi. Deze uitwisseling wordt sterk beïnvloedt door ons lichaam, onze activiteiten en onze emoties.

Uitbalans zijn kan zo gebeuren. Het is daarom belangrijk om de kwaliteit van de Qi en de doorstroming van de Qi te waarborgen, te voeden, door de Daode te ondersteunen en te versterken.

Daode en de oorzaak van ziekte:

Vragen die opkomen: Waarom worden we ziek als ons lichaam uit Qi bestaat met een fysieke verschijningsvorm? We zouden genoeg Qi moeten kunnen opnemen om ons eeuwig staande te kunnen houden.

Er zijn in- en externe factoren die ziekte kunnen veroorzaken:

Externe factoren:

- Fysieke schade (bijv. Breken van een bot)
- Chemische schade (het binnen krijgen van gifstoffen, maar ook van bijv. Medicijnen)
- Biologische factoren (bacteriën en virussen)

Interne factoren:

- Immobiliteit. De Qi stagneert omdat je niet beweegt (achter de computer zitten, in een rolstoel zitten)
- Uitputting. Er is geen Qi meer, omdat je bent uitgeput (bijv. Door extreem fysieke belasting). Gezonde rust is de beste cultivator van Qi
- Emoties. Onderdrukking van emoties, zoals boosheid, frustratie, angst en verdriet heeft grote effecten op de organen. Als de druk gevoelsmatig blijft voortduren, raakt het hormoonstelsel uitgeput, verzwakt het immuunsysteem en word je vatbaar voor ziekte. Het gaat vaak niet over de situatie zelf, maar hoe je ermee omgaat. De stress kan zijn verdween, maar de negatieve emotie in de mind blijft de spanning in de organen veroorzaken. De Qi die bedoeld is om te groeien en goed te functioneren, wordt dan gebruikt om de sieren van een orgaan onder spanning te zetten en de Qi vermindert.

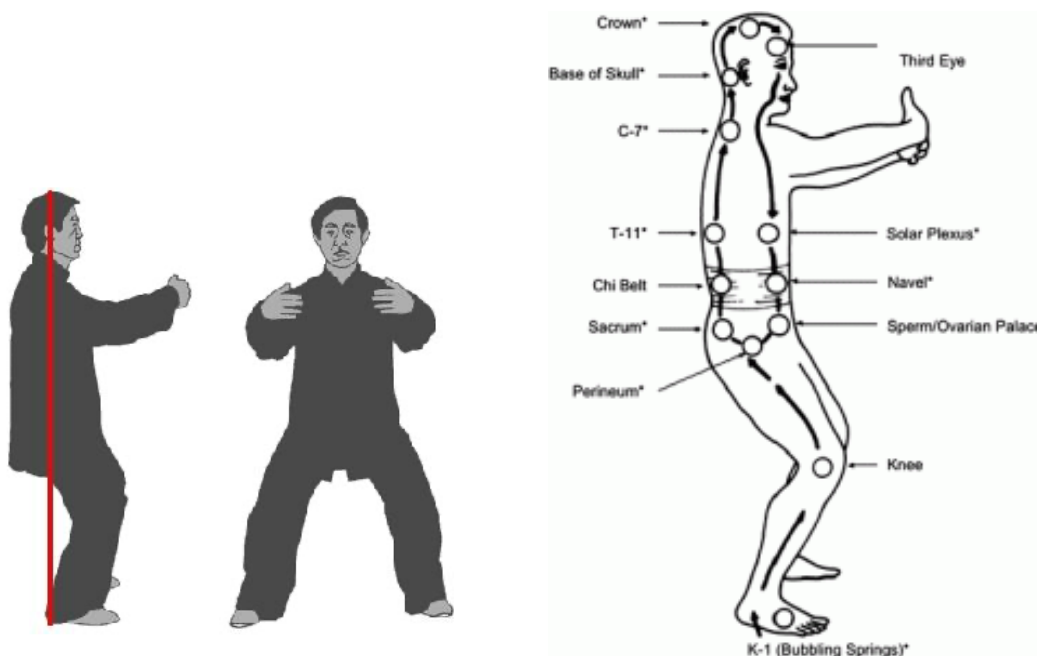
Ongewenste informatie kan diep begraven liggen in het bewustzijn. Geen Westerse of Chinese geneeswijze kan dit veranderen. Er is dan een diepgaande verandering in de informatie nodig en dat kan je alleen zelf realiseren. Beoefening van CNQ maakt je al bewuster en dan stop je vanzelf met slechte gewoonten. Soms vraagt het echter een alerte en volhoudende observatie van je dagelijks leven en hoe je daar mee omgaat, zodat je de manier waarop je in het leven staat kunt bijstellen (Daode

3 Centres Merge

Oefening: Staan als een boom of Zhan Zhuang of zittend in de basishouding, met voeten stevig op de aarde en tenen naar binnen gedraaid.

Het staan als een boom of de 3 Centres Merge is een mooie oefening in 'alles laten vallen wat je vasthoudt'. Het is de bedoeling dat je staat of zit en je aandacht ontspannen richt in je onderste Dantian, het gebied tussen je navel en je onderrug. Door langer achter elkaar te staan of te zitten, ga je de spanning én de ontspanning in je lichaam heel precies voelen.

De 3 Centres Merge is een staande- of, zo nodig, zittende meditatieve oefening. Deze oefening leert je daadwerkelijk te gaan staan voor wie je bent. Niet alleen je lichaam wordt krachtiger, maar ook je geest. De oefening geeft je een goede worteling in de aarde, en doordat je lichaam steeds beter 'uitgelijnd' wordt, leer je om steeds meer 'gedragen' te worden. Hierdoor kun je makkelijker omgaan met de spanningen die in het dagelijks leven op je af komen.



Uitvoering van de oefening:

Ga ontspannen rechtop staan of zitten in de basishouding met armen langs je lichaam, onderrug ontspannen, schouders ontspannen, je kin is iets in en je kruin wijst omhoog.

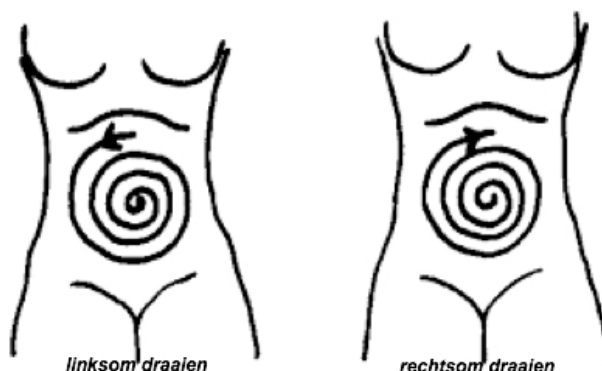
- **Staan:** Draai eerst je tenen naar buiten en dan je hielen. Je tenen zijn ietsje naar binnen gericht. Kantel je bekken en zak daardoor iets door je knieën naar achteren (knieën blijven achter je tenen), alsof je op een krukje gaat zitten. Duw je knieën nu iets naar buiten.
- **Zittend:** Zit op het puntje van je stoel. Je voeten op heupbreedte en draai dan je hielen iets naar buiten. Duw je knieën iets naar buiten.

- Ontspan je onderrug (mingmen is iets naar buiten gericht).
- Breng je handen nu ter hoogte van je navel met je vingertoppen aan elkaar of net los van elkaar, alsof er een bal van Qi (energie) tussen je handen en deels in je buik zit.
- Je ellebogen zijn licht naar buiten gebogen, je schouders ontspannen, je kin is in en je kruin wijst omhoog. Voel een lichte strekking in je nek.
- Breng je aandacht nu in je buik (je onderste dantian/energiecentrum, deze staat voor de gezondheid in je hele lichaam) en probeer je aandacht in je buik te houden. Merk je dat er verschillende gedachten opkomen? Neem ze waar, maar schenk er verder geen aandacht aan. Breng je aandacht weer rustig in je buik.

Blijf ondertussen het gevoel in je lichaam observeren. Het kan zijn dat er een 'andere ruimte' in je lichaam lijkt te ontstaan, of je krijgt een tintelend gevoel. Laat je hier niet door afleiden, blijf met je aandacht in je Dantian.

Het kan heel goed gebeuren dat je spieren beginnen te trillen. Blijf zo ontspannen mogelijk en hou ook nu je aandacht in je Dantian, niet bij het trillen. Als het echt te erg wordt kun je op een inademing een beetje omhoogkomen en vervolgens op een uitademing weer terug in de houding zinken.

- Staand: Aan het eind van de oefening kom je langzaam vanuit je kruin weer omhoog en schuif eerst je hielen en dan je tenen weer bij elkaar.
- Zittend: Aan het eind breng je je hielen weer terug en schuif je voeten bij elkaar.
- Breng je armen in een grote boog naar voren en leg dan langzaam je handen op je navel (mannen de linker en vrouwen de rechter hand eerst).
- Masseer nu langzaam 9 rondjes met je handen op je navel tegen de klok in (linksom draaien) en dan 9 rondjes met de klok mee (rechtsom draaien). Zo verdeel de qi weer over je lichaam.



- Ontspan je armen langs je lichaam en open dan langzaam je ogen

Hou deze oefening 5 minuten vol en breid het rustig uit met steeds een minuutje langer totdat je zo'n 20 tot 30 minuten achter elkaar kunt staan.

Resultaat van de oefening:

- Meer energie
- Sterker lichaam
- Gezondheid verbeterd
- Goede focus
- Rust in je hoofd en je lijf
- Stabiliteit in je emoties
- Staan voor jezelf!

Wall Squat (Dun Qiang Fa)

De Wallsquat is een krachtige en de meest actieve oefening in Chi Neng® Qigong. Het is een diepe kniebuiging waarbij je met je tenen zo dicht mogelijk bij de muur staat. Door de pompende- op en neergaande beweging gaat de qi beter stromen. We gaan omhoog en naar beneden met het gezicht vlak langs de muur. De aanwezigheid van de muur zorgt voor een veilige en optimale uitlijning van de knieën, het bekken en de wervelkolom. De Wallsquat is de meest actieve oefening in Chi Neng Qigong. Door de krachtige bewegingen vanuit de benen en het openen van de onderrug (ontspanning van je wervelkolom), heeft de Wallsquat een sterke positieve invloed op de nierenenergie. Blokkades kunnen oplossen en je voelt je fitter en energiekeer.

Uitvoering:

- Je bent kalm en ontspannen
- Sta met je gezicht naar de muur. Zet je voeten maximaal 15 cm van de muur af, maar het liefst zo dicht mogelijk bij de muur. Je voeten dicht naast elkaar, het liefst tegen elkaar aan. Je knieën recht boven je voeten. Zo nodig kun je je voeten iets uit elkaar plaatsen, als het instabiel voelt
- De bovenkant van je voorhoofd (haarlijn) blijft gedurende de hele oefening vlakbij de muur of zelfs iets ervan af. Ontspan je schouders en laat ze hangen. Breng je staartbeen ontspannen naar voren waardoor Mingmen rond wordt.
- Hel met je hele lichaam iets naar voren. Ga langzaam naar beneden waarbij je onderrug ontspannen blijft. Je knieën komen niet meer dan een paar centimeter voorbij je tenen.
- Ben je bewust van je grenzen en ga rustig weer omhoog als je voelt dat het ver genoeg voor jou is. Voordat er spanning komt bij je onderrug weer terug omhoog: Trek huyin op en kom leidend vanuit Baihui weer omhoog
- De neergaande en omhooggaande bewegingen volgen elkaar meteen op, met een schakelpunt om van richting te veranderen. Er zit geen rustmoment tussen. Zo ontstaat er een pompende beweging.

Begin met 6 á 9 herhaling en probeer iedere keer de hoeveelheid wallsquats uit te bereiden, tot wel 50 tot 100 wallsquats.

Laat prestatie los. Het gaat er niet om hoe ver je naar beneden kan zakken, maar dat je de oefening op de juiste manier uitvoert. Dan is hij het meest effectief.

100 Dagen Gong

In bepaalde Qigong systemen zoals Chi Neng Qigong gaan beoefenaars vaak met een 100 dagen Gong aan de slag.

Wat is een 100 dagen Gong?

Gong betekent werken, discipline en/of arbeid. Het kan daarnaast ook inhouden dat je een bepaalde oefening of serie oefeningen langer dan de gebruikelijke standaard duur of standaard aantal herhalingen uitvoert. In het dagelijkse leven is bijvoorbeeld iedere dag je tanden poetsen ook al een Gong.

Bij Chi Neng Qigong gaat het meestal om een op zichzelf staande oefening (zoals La Qi, Chen Qi, Wallsquat) of een onderdeel uit een bepaalde vorm, die normaliter 3 tot 9 keer wordt gedaan, zoals de Push/Pull (uit de Lift Chi Up). Ook kan je een onderdeel uit een oefening halen en die langer uitvoeren, zoals bijvoorbeeld de Chen Qi (uit de Warming Up). Die bouw je uit van 5 minuten naar een kwartier tot wel een half uur. Ten slotte kan het ook betekenen dat je 100 dagen onafgebroken een bepaalde oefening of een complete vorm doet.

1. Het doorvoeren van een nieuwe verandering in je leven

Door onderzoek is aangetoond dat het minimaal 90 dagen duurt om een verandering in je leven (een nieuwe gewoonte) door te voeren. In de eerste 30 dagen heb je frisse moed, ben je gemotiveerd en kom je op gang. Rond de 60 dagen komen veel mensen op het punt dat er getwijfeld wordt over het nut ervan en kan het saai of zwaar worden, waardoor je de neiging krijgt op te geven en te stoppen. Maar juist dan moet je doorzetten, volhouden, kom je pas echt in de 'flow' en worden de grootste resultaten geboekt en transformaties doorgemaakt. Dat vraagt discipline van de beoefenaar. De 100 dagen Gong helpt dus om van Qigong een vaste routine te maken en te integreren in je dagelijkse leven en lifestyle.

2. Vernieuwing van alle cellen

Iedere cel in je lichaam wordt regelmatig vernieuwd. Het duurt gemiddeld 100 dagen voordat de meeste cellen (zo'n 100 biljoen) zich minimaal 1 keer vernieuwd. Door iedere dag 100 dagen achter elkaar te oefenen, voorzie je bijna al je cellen van nieuwe energie en informatie.

3. Verhogen van je vaardigheid (Gongfu)

Omdat je structureel Qigong beoefend met behulp van een gong word je Gongfu verhoogd. Dit is de vaardigheid die je opbouwt door inzet met dagelijkse training (Qigong niveau). Je maakt de oefeningen sneller en beter eigen en bent in staat ze beter te beheersen en verdiepen.

4. Behoud en transformatie van Qi door constante oefening

Het is belangrijk dat Qi in het lichaam veranderingen teweeg kan brengen (transformatie), maar ook dat we die Qi niet verliezen en behouden in het lichaam. Als je af en toe Qigong doet (niet dagelijks), dan heeft het werken met Qi een zeer beperkt effect. Door af en toe te trainen sluiten de meridianen die je net had geopend zich weer, verslechtert de Qi stroom die je net op gang had gebracht zich weer en ontstaan of blijven er Qi blokkades weer die je net (deels) had opgeheven. Zonder dagelijkse consequente beoefening van Qigong kunnen er dus minder goed blijvende

veranderingen en verbeteringen in je energiehuishouding plaatsvinden. Je vervalt weer terug in je oude staat en gesteldheid. De 100 dagen gong zorgt ervoor dat effecten blijvend zijn.

5. Betere effecten op een dieper niveau

Als je dagelijks en gedurende lange periode dezelfde Qigong vorm of oefening traint, dan zullen de effecten hiervan op een veel dieper niveau inwerken dan dat je deze afwisselt met andere oefeningen en dus meer verspreid in de tijd. Het geeft je de kans specifieke Qi blokkades volledig op te ruimen, Qi tekorten aan te vullen (toename van Qi) en ongezonde (abnormale) Qi condities te transformeren in gezonde Qi. Je Qi conditie en daarmee je gezondheid zullen sterk verbeteren. Lichaam, Qi en Geest worden beter en dieper met elkaar verbonden en verenigd, wat leidt tot balans, harmonie en innerlijke vrede. Ook als je een bepaalde vorm of oefening al jaren kent, dan zullen de effecten ervan met een 100 dagen Gong groter zijn dan als je deze verspreid in de tijd (af en toe) beoefent.

Aan de slag en het gebruik van een gongformulier

Kies een complete vorm of meerdere losse oefeningen (eventueel een bepaald deel uit een vorm) die je graag wilt verbeteren of die kunnen bijdragen aan klachten die je wilt verhelpen of andere doelen.

Maak vervolgens gebruik van een gong formulier. Een gongformulier is een soort turflijst of klembord met 100 vakjes voor 100 dagen, waarop je elke dag, als je de oefening hebt gedaan, een smiley in het vakje tekent. Zo kun je zien hoe ver je bent met de gong. Een smiley staat voor de positieve informatie die je naar jezelf stuurt en voor de prestatie die je elke dag gedaan hebt. Dit motiveert je om door te blijven gaan en het gehele formulier vol te maken. Kijk hierbij vooral naar hoeveel dagen je al succesvol doorlopen hebt in plaats hoeveel je er nog te gaan hebt, dat motiveert meer dan andersom. Een gongformulier is een handig ondersteunend visueel houvast en een extra stimulans. Hang deze daarom op een plek waar je dagelijks veel komt en deze goed zichtbaar is, zodat je dagelijks herinnerd wordt aan je doel en je behaalde prestaties.

Doe losse oefeningen minimaal 10 minuten per dag. Een hele vorm duurt al snel 20-45 minuten. Kies een vaste plek uit voor je doen van je gong en doe het ook rond een vaste tijd om routine in te bouwen. Neem je voor geen dag over te slaan. Zet als je begint in het Qiveld de intentie neer dat je de 100 dagen Gong al succesvol behaald hebt, maar ook wat je er mee wilt bereiken voor je eigen gezondheid en welzijn. Na 100 dagen (maar ook tussendoor kan dat) kijk je terug op wat de oefeningen met je gedaan hebben op fysiek, energetisch en mentaal niveau en wat het in je leven heeft veranderd.

HAOLA!

GONGFORMULIER

Plaats je intentie of doel voordat je begint aan de oefening en zie jezelf in het eindresultaat in de meest optimale vorm. Plaats elke dag een glimlach wanneer je je oefening hebt gedaan.

Naam:

Startdatum

Oefening

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
51	52	53	54	55	56	57	58	59	60
61	62	63	64	65	66	67	68	69	70
71	72	73	74	75	76	77	78	79	80
81	82	83	84	85	86	87	88	89	90
91	92	93	94	95	96	97	98	99	100

Gefeliciteerd!

Je hebt 100 aaneengesloten dagen deze oefening gedaan.

Hierdoor heb je een goede stap gezet in de richting van je balans en je gezondheid.

Aantekeningen: