

QI GONG

WERKBOEK





Inhoudsopgave

1.	Qi Gong introductie	2
2.	Opwarmoefeningen	7
3.	Basisoefeningen	9
4.	Meridiaanstrekkingen	17
5.	Zijdeoefeningen	21
6.	Qi Neng Qi Gong	24
7.	Falun Gong	27
8.	Qi gong – yange vormen	44



1. QI GONG - INTRODUCTIE

Het onderstaand artikel werd geschreven door de organisatie van Amien Ho, de Sifu van Patrick Van Campenhout.

CHINESE ADEMHALINGSOEFENINGEN

Algemeen wordt gesteld Qi gong oefeningen nooit uit een boek te leren. Een heleboel zaken, die van wezenlijk belang zijn voor een correcte uitvoering en interpretatie van de oefeningen, staan niet vermeld. Een aantal zaken kan zelfs niet op schrift gezet worden. Elke Qi gong oefenmethode heeft een andere circulatie van de Qi. Als je teveel soorten Qi gong gaat oefenen raakt je Qi in de war en kan kortsluiting ontstaan hetgeen negatieve gevolgen heeft voor de gezondheid. Dit is vaak gebeurd.

WAARSCHUWING:

Wij willen iedereen erop wijzen en waarschuwen de genoemde methoden niet uit deze tekst te leren of de verschillende vormen niet door elkaar te oefenen. (Het VWI is niet aansprakelijk voor de eventuele gevolgen indien u zich niet aan deze waarschuwingen houdt!!!). Als je Qi gong wilt gaan leren kan, kan je dit het beste doen onder deskundige begeleiding.

HISTORIE

Vroeger werden in China ademhalingsoefeningen Dao Yin Shu (begeleiden en aanbren- gen), Tu na (uit en inademen), Lian Qi (oefenen van levensenergie), Jing Zuo (stilzittende rustige meditatie) of Nei Gong (inwendige zelfoefening) genoemd. Na diepgaand overleg is uiteindelijk de term Qi gong (ademhalingsoefening) gekozen als officiële naam. Na wetenschappelijk onderzoek blijkt dat ademhalingsoefeningen een lange geschiedenis van meer dan 2000 jaren achter de rug hebben. In de Huang Nei Jing (medische wet Keizer Huang traditionele interne geneeskunde) is een hoofdstuk genoemd 'natuurlijke waarheid in de oude tijd' welke zegt: wanneer iemand totaal is bevrijdt van verlangen en eerzucht, zal hij werkelijk de echte levensenergie ontvangen. Wanneer iemand zich concentreert op zijn innerlijk bewustzijn, hoe kunnen ziektes dan vat op hem krijgen? Men moet het wezenlijke leven inademen, zich tegen zichzelf beschermen door middel van het regelen van zijn ademhaling om zijn levenskracht te behouden en de spieren blijvend soepel te maken.

VIJF STROMINGEN

De Qi gong wordt in China veel toegepast als gecombineerde behandeling voor het lichaam. Er zijn vijf grote stromingen / scholen van ademhalingsoefeningen. Iedere stroming heeft zijn eigen doelstellingen en karakter.

1. De medische ademhalingsoefeningen. Deze omvatten oefeningen om de gezondheid te bevorderen en ter voorkoming van ziektes.
2. De Confusianistische ademhalingsoefeningen. De doelstelling hiervan is kennis te verwerven en het verbeteren van het gedrag (morele persoonlijkheid)
3. De taoïstische ademhalingsoefeningen.



2. OPWARMOEFENINGEN

Schudden

Laat je hele lichaam schudden, vanaf de voeten omhoog en buig en strek daarbij je benen.

HOOFD IN NEK



Goed tegen pijn in de nek. Haal voor je begint je schouders op en laat ze vallen. Houd rug en schouders steeds ontspannen en recht. Adem normaal.

1. Ga recht staan met de voeten op schouderbreedte. Kijk achterom en draai daarbij uw hoofd zo langzaam zo ver mogelijk afwisselend naar links en naar rechts. Gebruik het ritme van je ademhaling om naar links en rechts te bewegen. Herhaal driemaal en kijk dan weer recht naar voren.
2. Kantel met open mond je hoofd naar achteren en kijk zo ver mogelijk achter je. Buig het dan weer langzaam voorover tot je kin je borst raakt. Gebruik het ritme van je ademhaling om naar links en rechts te bewegen. Herhaal driemaal en kijk dan weer recht naar voren.

HOOFD OP SCHOUDERS



1. Ga recht staan met de voeten op schouderbreedte. Breng het hoofd langzaam naar de linkerschouder op een uitademing en weer terug recht omhoog op een inademing.
2. Breng het hoofd langzaam naar de rechterschouder op een uitademing en weer terug recht omhoog op een inademing.
3. Herhaal dit driemaal.

DIRIGEREN



1. Ga recht staan met de voeten op schouderbreedte. Plaats je vingers op je schoudergewrichten en beweeg de ellebogen van opzij naar voren en achteren. Doe dit een tweetal minuten en schrijf vervolgens je voornaam met je ellebogen.