

Qi Gong



Qi Gong betekent "energie werk" en is de kunst om chi te gebruiken om gezondheid en vitaliteit te ondersteunen. Qi staat voor levensenergie en gong voor discipline, oefening en doorzettingsvermogen. Qi Gong is zeer uitgebreid en bestaat onder andere uit zachte technieken voor ademhaling, meridianen, drukpunten, sierlijke bewegingen, meditatie, zelfmassages en andere manieren om met energie te werken. Over het algemeen zijn de bewegingen langzaam, gracieus, gelijkmatig op basis van ontspanning en niet brute kracht. Dynamische oefeningen bevorderen zowel de bloeddoorstroming, lymfestelsels als de kwaliteit en circulatie van chi. 'Vervuilde' chi wordt afgestoten, verse chi opgenomen, blokkades in de energiemeridianen doorbroken en de verdeling van chi over het lichaam geoptimaliseerd. In Qi Gong worden meditatie, ademhalingstechnieken en speciale bewegingen gebruikt. Er wordt veel gebruik gemaakt van visualisaties waarin de geest leert energiestromen te volgen. De oefeningen eisen totale aandacht en bewustzijn. Qi Gong is mediteren in beweging

QiGong Oefeningen

We zullen in dit deel van de website wat qigong oefeningen beschrijven. We starten met een eenvoudige oefening om warme voeten te krijgen, daarna volgt een serie oefeningen die bekend staat als de ademhalingsopeners.



nierpunt

De warme voeten oefening

Veel van onze patiënten hebben koude voeten. Een van de simpelste oefeningen om warme voeten te krijgen is de zogenaamde bron van de nieren oefening. De nierenergie is bij veel chronische aandoeningen gestoord, en deze oefening helpt de niermeridiaan om weer in balans te komen.

Ga zitten in de kleermakerszit en omvat beide voeten met de handen, zodanig dat de duim op de punt van de voetzool kan drukken die in de afbeelding is aangegeven. Dit is het Nieren 1 punt, of ook wel de bron van de nieren genoemd. Druk op dit punt en ga er met je aandacht heen. Probeer van binnen uit te voelen hoe het punt voelt en probeer er contact mee te krijgen; laat de warme qi vanuit je onderbuik naar die punten stromen. Met een inademing adem je verse qi in en met de uitademing stel je voor dat de opgewarmde qi vanuit borst en buik naar de voeten stroomt.

De Qigong ademhalingscyclus

De ademhalingscyclus bestaat uit een cyclus van 7 maal 3 oefeningen

Doelstelling van deze Qigong serie:

- Openen van de ademhaling
- Versterken van de afweer en hart en longen
- Toename van de Zong-qi (de qi van de borstkas)

Deze cyclus van 7 ademhalingsoefeningen helpt om de energie van hart en longen en de afweerenergie in het lichaam te versterken. Als deze oefeningen regelmatig gedaan worden zult u merken dat u minder vaak bezocht wordt door verkoudheid- en griepvirussen, en de algehele energie van het lichaam zal verbeteren.

De oefeningen worden gedaan met de voeten ter hoogte van de schouders stevig op de grond, de knieën zijn licht gebogen en ontspannen; ook de kaken dienen ontspannen te zijn. Dit is de klassieke Qigongbasisstand. Het is belangrijk om in de beweging de ademhaling synchroon te laten worden met de bewegingen zelf. Adem langzaam door de neus in, in de richting van de buik en adem uit met de mond open. Probeer tijdens deze oefeningen steeds ontspannen te blijven, zonder dat er spanningen ontstaan in het lichaam. Men doet deze oefeningen het beste met losse kleren en met weinig of niets in de maag. Probeer naar binnen voelen, contact te maken met het eigen lichaam, het ritme van de ademhaling van binnenuit voelen. De oefeningen behoren niet automatisch te worden, dan verliezen ze het effect. Elke beweging moet driemaal herhaald worden.

Voordat u met de cyclus begint, probeer eerst rustig te staan in het hier en nu; voel het lichaam, hoor de geluiden om u heen, zie de omgeving, alsof u een waarnemer vanuit afstand bent. Deze vorm van bewustzijn wordt wel de 'Watcher-on-the-hill' genoemd.

Het is een staat van rustig meditatief bewustzijn, waarbij alles waargenomen wordt (ook de ademhaling zelf, en de emoties en de lichamelijke gewaarwordingen), zonder dat iets zich op de voorgrond dringt. Zodra u merkt dat u gaat denken aan allerlei dingen tijdens de oefening, begin dan opnieuw met eerst staan in de Qigongbasisstand en weer leeg worden in het hoofd.

Basisstand

Bij de Qigong bewegingsoefeningen is het belangrijk dat het lichaam in de basisstand geheel ontspannen is. De voeten staan op schouderbreedte afstand recht naar voren, de knieën zijn licht gebogen, de buik is ontspannen (het doen uitpuilen van de buik), de schouders en armen zijn los en het hoofd is ontspannen. De handen liggen op elkaar voor de buik. De blik is niet gefocust en concentreer op de ademhaling. Op het moment dat niet meer aan het verleden of de toekomst wordt gedacht, maar je in het hier-en-nu zit, kunnen de oefeningen veel doeltreffender uitgevoerd worden.

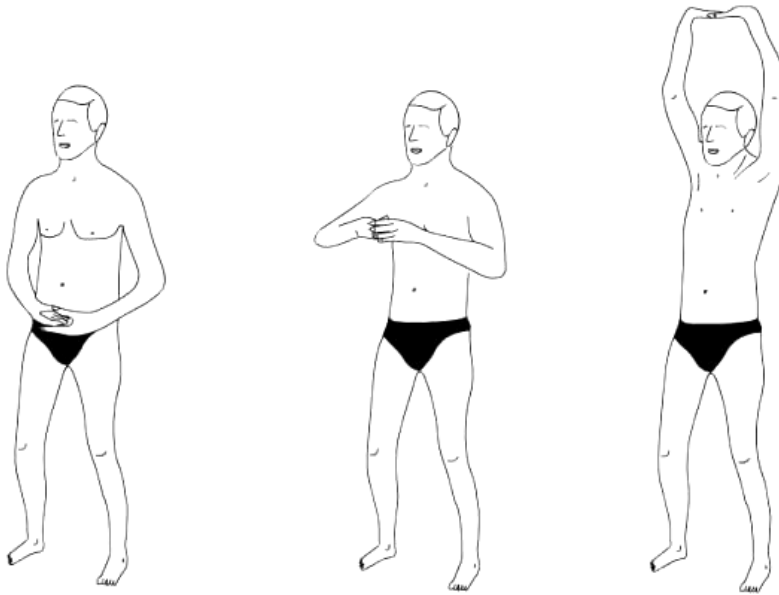
Adem bij elke oefening in door de neus en adem uit door de mond. Elke cyclus van een oefening wordt 3 maal achter elkaar gedaan.



Oef.1

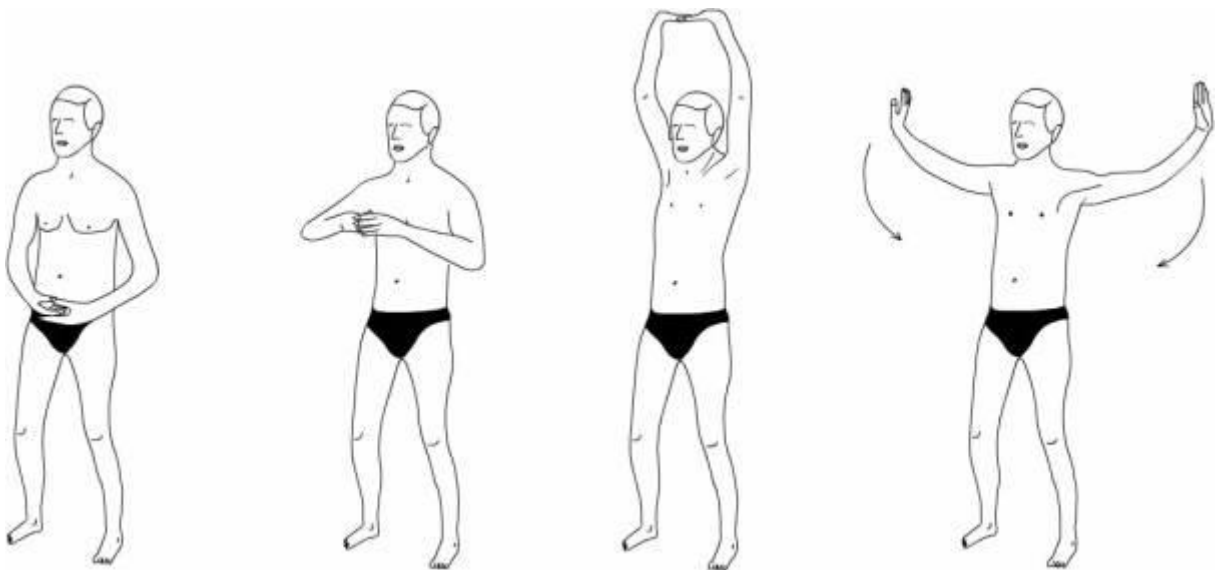
In de eerste cyclus bewegingen brengt u de gevouwen handen eerst ter hoogte van de buik als in de basisstand. Daar zit de Dantian, enkele vingerbreedtes onder de navel, volgens de Chinezen het centrum van alle energie in ons lichaam.

Bij de inademing gaan de handen omhoog, draaien voor het hart en worden boven het hoofd gestrekt met de handpalmen naar boven gericht. De armen zijn in de uiterste positie net niet gestrekt. De handen gaan dezelfde weg weer terug naar de buik tijdens de uitademing. Aan het einde van de uitademing brengt u gevouwen handen weer terug naar de plaats voor de onderbuik. Deze beweging wordt 3 maal gedaan.



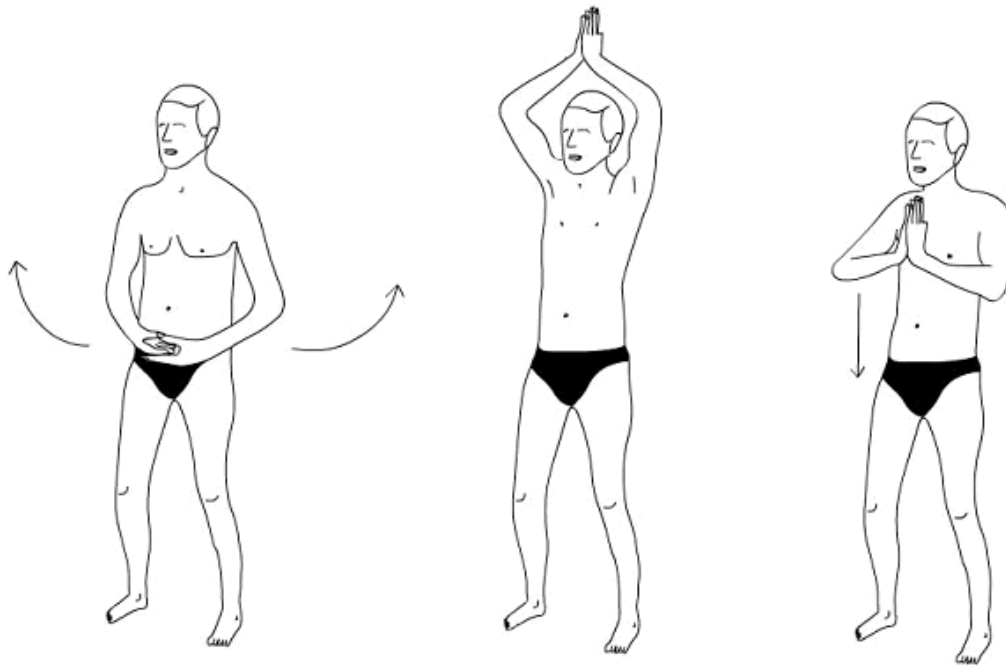
Oef.2

Vanuit de basisstand beweegt u de handen tijdens de inademing met handpalmen omhoog tot de hoogte van het hart, waar ze draaien en verder boven het hoofd gestrekt worden als in oefening 1. Tijdens de uitademing beweegt u de handen zijdelings naar beneden terug naar uitgangspositie. Ook deze oefening wordt 3 maal herhaald.



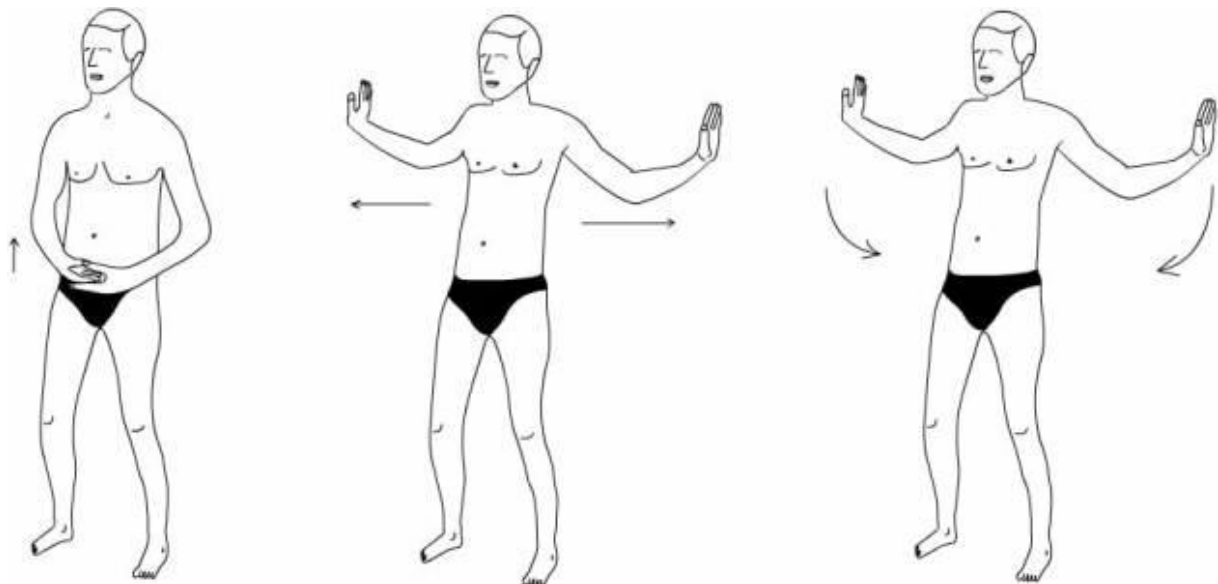
Oef.3

Tijdens de derde cyclus van bewegingen brengt u bij de inademing de handen vanuit de basisstand met een boog zijdelings omhoog totdat de handpalmen boven uw hoofd tegen elkaar aankomen. Tijdens de uitademing brengt u de handen, terwijl handpalmen tegen elkaar aanblijven, in de middellijn weer naar beneden terug naar uitgangspositie



Oef.4

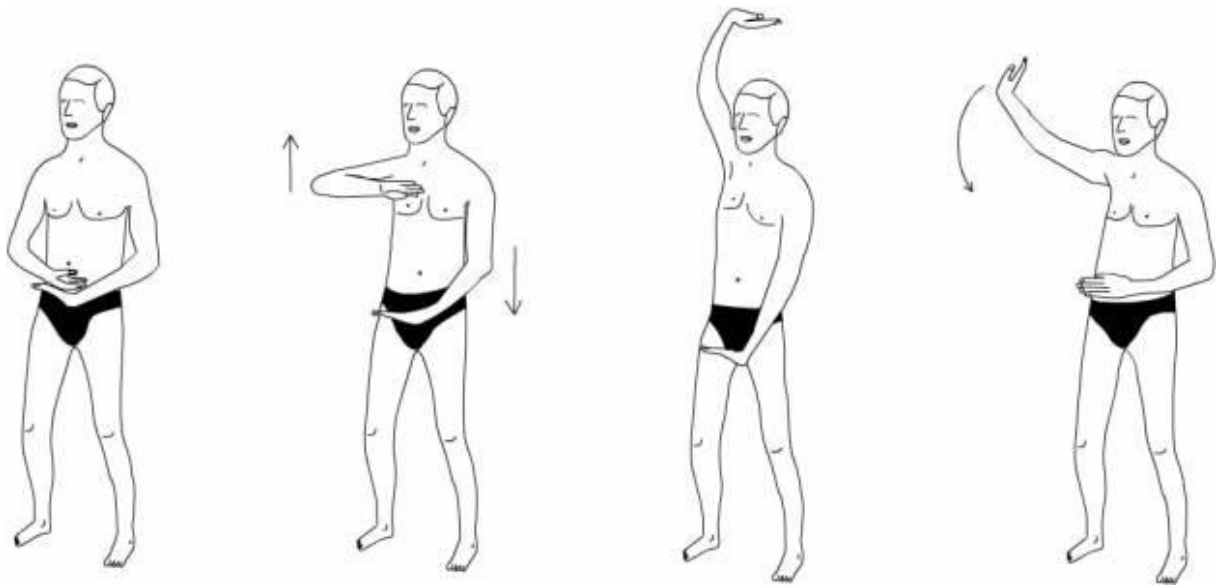
In de vierde cyclus bewegingen brengt u de handen vanuit de basisstand tijdens inademing omhoog tot borsthoogte en op borst hoofd gekomen drukt u de handen met palmen naar buiten gericht tegen een denkbeeldige wand, helemaal tot u armen uitgestrekt zijn. De handen maken een hoek van ongeveer 90 graden met de onderarmen. Tijdens uit ademing ontspant u de handen, beweegt u de armen in een boog naar beneden, waarna deze weer terugkomen in de basisstand.



Oef.5

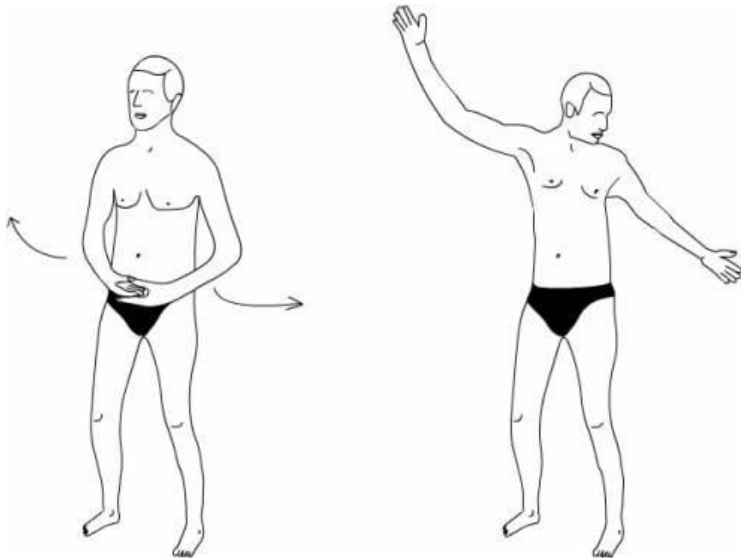
De vijfde cyclus bewegingen begint weer met de handen op elkaar, maar nu met de linker handpalm naar beneden gericht (linkerhandpalm naar de aarde gericht) en de rechter handpalm omhoog gericht. Tijdens de inademing draait de rechterhand voor

het hart en wordt naar boven gestrekt, terwijl de linker arm naar beneden wordt gestrekt. Hemel en aardeworden van elkaar gescheiden. Vervolgens brengt u tijdens de uitademing de rechter arm weer naar beneden, als een molenwiek en sluit aan op de linkerhand. De linkerhand wordt naar de buik gebracht en omgedraaid, zodat de handpalm naar boven wijst. Bij volledige uitademing is het eerste gedeelte van de oefening voltooid, alleen rust nu de linkerhand boven de rechterhand. Bij de volgende inademing gaat nu de rechterhand omlaag en de linkerhand omhoog, waarna bij de uitademing de hele cyclus is voltooid



Oef.6

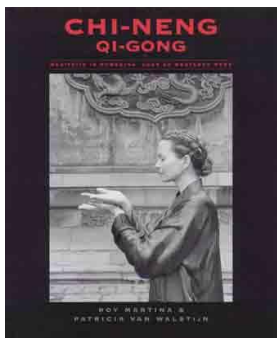
De zesde cyclus van bewegingen is als volgt: u brengt eerst tegelijkertijd de linkerarm schuin naar beneden en de rechter arm schuin omhoog terwijl u kijkt naar de hand die zich links achter u bevindt. In de positie aan het einde van de inademing bevinden beide armen zich in een diagonaal. De armen worden net niet geheel gestrekt. Tijdens de uitademing brengt u de handen weer terug in de uitgangspositie. Vervolgens doet u ditzelfde in spiegelbeeld de andere kant uit, waarbij de linkerarm omhoog gaat en rechterarm omlaag.



Oef.7

Vanuit de basisstand worden bij de inademing de handen naar boven gebracht, draaien ze voor het hart, worden de armen boven het hoofd uitgestrekt en wordt er een lichte holle rug gemaakt. Bij de uitademing gaan de handen weer in een cirkelbeweging aan de zijkant omlaag, om weer in de basisstand uit te komen.

© ORES 2003



Chi-Neng QGong Meditatie in beweging voor de westerse mens door Roy Martina & Patricia Van Walstijn

ISBN 90 5599 088 4