

# Qi Gong

## 1 Inleiding

### Betekenis van Qi gong

Qi = energie , prana, levens Kracht,...

Gong = kunde , verworven,..

Qi gong = kunst om met qi om te gaan.

### Historiek

Qi gong werd vroeger ook genoemd; nei guan ( innerlijk observeren), tugu naxin ( het oude afgeven het nieuwe opnemen), yang shen ( voeden van het leven),...

Het werd en wordt beoefend door Confusius ( voor de moraal), de Boeddhisten ( voor de verlichting), de Taoïsten ( voor de onsterfelijkheid), de Martial arts beoefenaars ( voor onklopbaar te zijn), de Dokters ( als medische qigong voor de helen en preventie)/

### Pijlers van qigong

Vorm (lichaam)

Ademhaling

Intentie / voorstelling- bewustzijn

### Methode

Dong ( beweging) ----- Dao yin ( in stand op de mat), Taiji qigong, ....

Jing ( rust) ----- Meditatie, Stand houdingen

## 2 Opbouw

1 Wu ji stand houding in rust observeer uw lichaam, adem en geest zonder te oordelen( schouderbreedte staan, kniën licht gebogen, schouder bladen open, onderrug licht afgevlakt, voeten grijpen zacht in de grond, kruin gestrekt naar

de hemel, kin ingetrokken, de aardse openingen gesloten, gesloten mond met tong tip tegen gehemelte)

2 Schudden: schouder stand, hef uw hielen en armen opwaarts, adem in en hou vast, buig door de kniën; sring recht , adem en begin te schudden 5 a 10 minuten

3 stop plots en observeer opnieuw

4 Start van de qigong oefeningen

Vb. Breng 1 hand dan de andere hand achtereen met de handpalm naar uw wenkbrauwen, uw hart en onderbuik 6x per hoogte

Draai een rad voor de wenkbrauwen, voor het hart, voor de onderbuik met de handen 6x per hoogte

Open en sluit de handen t.h.v. de wenkbrauwen,t.h.v. het hart en t.h.v. van de onderbuik 6x per hoogte

5. Afsluiten met de handpalmen gericht naar de onderbuik. Adem in de onderbuik, kijk inwendig naar de onderbuik, luister in de onderbuik. 5min.

Breng de handen terug naast u, vingers wijzen naar de broeksnaad.5min.

Jan Eeckhout D.O. Dipl.Ac. Dr.Medical Qigong