

Oproep!

Wij zijn op zoek naar mensen om lokaal lessen Qi Gong te verzorgen voor mensen die lijden aan fibromyalgie/spasmodie, CVS, reuma en dergelijke....

Wij denken daarbij vooral aan mensen die zelf aan deze kwalen lijden, maar die nog vitaal genoeg zijn om lotgenoten te helpen. Daarnaast denken we ook aan medioren of jongbejaarden die hun tijd actief en zinvol willen besteden door hun medemensen te helpen.

Wat Qi Gong is

Qi Gong is een eeuwenoude bewegingsleer afkomstig uit China. Qi staat voor "energie" en gong voor "werken met". Het leert ons onze spieren te ontspannen en onze gewrichten open te zetten.

Hierdoor kunnen blokkades in het lichaam vermeden of weggewerkt worden. De Chinezen geloven immers dat blokkades, zowel mentaal als lichamelijk, de bron van vele ziekten zijn.

Als geneeswijze staat Qi Gong in China naast het acupunctuur en de kruidengeneeskunde.

Qi Gong is ook leren werken met het yin/yang principe oftewel spanning/ontspanning, geven en ontvangen met elkaar afwisselen en in balans brengen.

Er bestaan vele vormen van Qi Gong. Eén daarvan, het Daochi Qi Gong is bijzonder interessant omdat het zich meer op Westerse wetenschappelijke kennis baseert en de beoefenaar leert om bij beweging, oefenen, maar ook in het dagelijkse leven minder gebruik te maken van de grote oppervlakte spieren die snel vermoeid raken of verzuren en veel energie verbruiken.

In plaats daarvan leren we de mechanica van de skeletstructuur te gebruiken evenals de kleinere interne spieren om die skeletstructuur te bewegen.

Hierdoor belasten we onze spieren minder en worden we minder snel moe.

Deze vorm van Qi Gong is daarom bijzonder interessant voor mensen die lijden aan fibromyalgie, fibromyalgie/spasmodie, CVS, reuma en dergelijke.

Deze mensen hebben vaak pijn bij het bewegen en bewegen daarom minder, wat alles nog erger maakt. Dankzij het Daochi Qi Gong kunnen die mensen weer bewegen zonder die pijn.

Daochi Qi Gong onderscheidt zich verder nog van andere Qi Gong vormen door zich vooral te richten op de ware essentie van het Qi Gong en minder op de vorm en de choreografie.

Daochi Qi Gong oefeningen zijn gemakkelijk aan te leren oefeningen die men overal kan doen en die zowel zittend als staande en lopende kunnen uitgevoerd worden.

De oefeningen worden net zo lang herhaald als men ze fijn vindt. Er is geen competitie of drang om mee te doen met de groep. Ieder doet zijn oefeningen op eigen tempo en binnen de eigen mogelijkheden. Bij Qi Gong moet men niets bewijzen, alleen groeien op eigen tempo.

En zelfs groeien hoeft geen doel te zijn. Gewoon rustig en gezellig bewegen om een goede doorstroming van bloed en energie te krijgen, kan genoeg zijn. Een goede doorstroming van bloed en energie zorgt voor een goede bevoorrading van onze organen en daardoor voor een goede weerstand en betere gezondheid.

De Qi Gong Academie in Lommel is een instelling die hoger onderwijs aanbiedt in het Qi Gong en aanverwante. <http://www.qigong.be/nl/>

Haar doel is het Qi Gong bekender te maken door vooral goede en bekwame docenten, leraren en instructeurs op te leiden. Daar is immers grote nood aan. Mensen willen graag dicht in hun buurt oefenen en daar wringt bij Qi Gong het schoentje. Er zijn te weinig goede leraren en trainingsmogelijkheden.

Daarom lanceert de academie een programma om op korte termijn initiators Daochi Qi Gong voor fibromyalgie, CVS en reuma patiënten aan te bieden, op te leiden. Zo'n opleiding loopt over 4 weekends en stelt de initiators in staat om lokaal kleine groepen op te starten met steun en ondersteuning van de Academie. <http://www.qigong.be/nl/opleidingen/initiator-qigong-voor-fibromyalgie-cvs-rheuma-enz>