

QI GONG

DE KUNST VAN HET LEVEN, HET IN BALANS BRENGEN VAN LICHAAMELIJKE EN GEESTELIJKE GEZONDHEID

OMSCHRIJVING

Introductie

Qi gong (uitspraak: tsjie ghong) is een onderdeel van de Chinese leer, die men zich aanleert, om de lichamelijke en geestelijk gezondheid te behouden en te verbeteren.

Qigong-oefeningen zijn meestal opzichzelfstaande oefeningen waarbij men de lichaamsdelen volgens een voorgeschreven patroon beweegt, en deze bewegingen enige malen herhaalt, alvorens men naar een volgende beweging overstapt. Een Qigong-oefening kan ook statisch zijn, waarbij een staande of zittende houding langere tijd wordt aangehouden. Verder wordt de nadruk gelegd op **ademhalingsoefeningen**.

Het herhaaldelijk bewegen en correct ademen wordt geacht de stroming van Qi (levensenergie) in het lichaam positief te beïnvloeden. Elk lichaamsdeel (met de nadruk op interne organen) wordt geacht een zekere mate van Qi te hebben. De Qi in alle lichaamsdelen is, als ze gezond zijn, in balans. Door het uitvoeren van de Qigong-oefeningen poogt men deze balans te onderhouden of te herstellen.

Reproduceerbare heilzame effecten van Qigong aangaande hartslag en immuunsysteem werden wetenschappelijk opgetekend. (Lee 2005).

Voor wie is deze opleiding bestemd?

Opleiding richt zich tot massagetherapeuten, gezondheidscoaches, ... en iedereen die geïnteresseerd is in Qi gong.

Voorkennis

Er is geen voorkennis vereist.

PROGRAMMA

Theoretisch luik

- Inleiding in de geschiedenis van qigong en chinese geneeskunde.
- Basis begrippen uit de chinese geneeskunde filosofie
- Soorten qigong.
- Begrippen uit de qigong en meditatie.
- Theorie over de oefeningen.

Praktisch luik

- Basishouding (zhang zhuan)
- Gewrichten open zetten (dao yin)
- Energetische stretching (dao yin)
- Gewrichten in lijn zetten (dao yin)
- Energie doorlaten en absorberen (ademhalings dao yin)
- Kanaliseren van de energie (dao yin of yoga)
- Dynamische ontspanning d.m.v. 5 dynamische oefeningen die elk een orgaan systeem in balans brengen
- Evenwicht brengen tussen lichaam, geest en emoties

DOCENT



Jan Eeckhout is naast kinesitherapeut en osteopaat ook gediplomeerd acupuncturist en dokter in de medische Qigong therapie.