

CHINESE STOELYOGA VOOR BEGELEIDERS VAN SENIOREN/MENSEN MET EEN BEPERKING

ZIT JE FIT!

OMSCHRIJVING

Omschrijving

In deze opleiding leer je sessies Chinese stoelyoga geven aan senioren en mensen met een fysieke en/of mentale beperking.

Dankzij eenvoudige meditatieve bewegingen op en rond een stoel laat je je 'Qi' (Chinees voor 'levensenergie') vrijelijk door je lichaam stromen en activeer je in je cellen een diepe zelfhelende kracht.

De korte oefeningen zijn makkelijk aan te leren en vlot in te passen in de zorgcontext. De positieve effecten op het vlak van anti-aging, valpreventie en relaxatie, alsook de helende ondersteuning bij de behandeling van o.a. arthritis, Parkinson, Alzheimer, kanker, MS, depressie... sluiten aan bij de noden van de doelgroep.

De bewegingspraktijk helpt bovendien om als zorgkundige of mantelzorger zelf in je kracht te komen en een positieve healing attitude te onderhouden.

Chinese stoelyoga hanteert technieken uit Qi Gong (uitspr. 'Tsjie Gong') - een oude Chinese gezondheidspraktijk, onderdeel van de Traditionele Chinese Geneeskunde (TCM) en erkend door de Wereldgezondheidsorganisatie (WHO).

De opleiding wordt gegeven in een rustgevende flow van beweging en meditatie. Er is een infomap met oefeningen en didactische aanwijzingen om snel aan de slag te gaan.

Voor wie is deze opleiding bestemd?

Verpleeg- en zorgkundigen, begeleiders en mantelzorgers van senioren en mensen met een fysieke en/of mentale beperking.

Methodologie

De opleiding bestaat voor het grootste gedeelte uit actieve oefeningen. Alle theorie is in de praktijk geïntegreerd. Doel van de oefeningen én van de opleiding zelf is ontspannen/loslaten/helen. De opleiding wordt gegeven in een rustgevende flow van beweging en meditatie.

Na een eerste sessie zal de verpleeg-, zorgkundige of mantelzorger al een aantal oefeningen kunnen geven in zijn of haar specifieke zorgcontext. Tijdens de volgende sessies is er ruimte voor feedback en individuele oefenlessen. De oefeningen worden vaak herhaald zodat ze aan het eind van de opleiding volledig zijn gekend en geïnternaliseerd.

PROGRAMMA

1. Didactiek

- motivatie: waarom een ZIT-JE-FIT-sessie?
- locatie & infrastructuur
- energetische lesopbouw, medische onderbouw
- didactische do's & don'ts
- helende effecten: algemene gezondheid (bloeddruk, bloedsomloop, zenuwstelsel, stofwisseling, immuunsysteem...), sterkte en soepelheid (spieren, gewrichten, pezen), vertraging van het verouderingsproces, verruiming van het spiritueel bewustzijn. Complementaire positieve effecten bij de behandeling van arthritis, Alzheimer, Parkinson, MS, kanker, fibromyalgie, CVS, depressie, burn-out, ...
- achtergrond van Qi Gong: historiek, levensfilosofie, spirituele aspecten

2. Praktijk

- zelfzorg: bewegingstechnieken om als zorgkundige en mantelzorger in je kracht te komen, je energetisch te beschermen, healer-burnout te voorkomen en een positieve healing attitude te onderhouden
- basishouding, ademhaling, focus

- warming-ups, energetische zelfmassage
- oefeningen om negatieve energie af te voeren en positieve energie op te nemen
- oefeningen om de energiekanalen te harmoniseren
- oefeningen om de organen te versterken
- oefeningen om de adem te reguleren en de geest te kalmeren
- oefeningen om negatieve emoties af te voeren en positieve emoties te stimuleren
- oefeningen voor de botten, pezen en gewrichten
- meditatie-oefeningen
- medische onderbouw van de oefeningen volgens Traditionele Chinese Geneeskunde (TCM)
- implementatie van de oefeningen in de zorgcontext
- integratie van de oefeningen in het dagelijkse leven
- individuele oefenles met feedback

DOCENT

- Medical Qi Gong Practitioner (cert. OTCG Antwerpen)
- Healing Tao Associate Instructor
- Lid Healing Tao Belgium