

TAICHI-QIGONG -DANTIAN – LAOGONG- MERIDIANEN

oo

TAICHI :is een vorm van lichaamsbewegingen die op een geleidelijke en constante manier het lichaam oefent, ontspant en de geest verfrist.

Deze oefeningen zijn geschikt voor iedereen. Regelmatig oefenen vermindert pijn en stijfheid, versterkt de spieren, verbetert de lichaamshouding en is een uitstekend middel om tot een diepere ontspanning te komen.

Wij beoefenen de SUN stijl van Paul Lam, en is geschikt voor mensen met artrose, reuma, fibromyalgie , CVS,

QIGONG:

QI = levensenergie

Qigong is een verzamelnaam voor gezondheidsoefeningen.

Ze bestaan uit een combinatie van beweging, ademhaling en intentie.

Qigong ontspant, verbetert de bloedcirculatie en vergroot de natuurlijke weerstand.

Met Qigong kun je zelf aan je lichaam werken om het in balans te brengen.

Qigong is gebaseerd op de principes van Taichi.

Voor alle oefeningen geldt het volgende:

-langzaam en gelijkmatig uitvoeren

-je ademhaling is diep langzaam en gelijkmatig

-verdeel je ademhaling over de beweging

-de intentie stuurt de beweging, gebruik geen spierkracht.

-ledematen nooit helemaal strekken!!

-en vooral niets forceren

-gebruik buikademhaling(=Dantian) door je natuurlijke ademhaling!!! Nooit forceren!!

-2 simpele regels: alles wat omhoog gaat= INADEMEN, alles omlaag= UITADEMEN

DANTIAN

Is het centrum van je lichaam. Het ligt ongeveer een 3 tal centimeter onder je navel en een 3 tal centimeter naar binnen.

Het is de verzamelplaats van je energie-opslag. Je zou het kunnen vergelijken met de accu van je auto. Zonder accu start je motor niet.

In de onderbuik ligt immers het zwaartepunt van je lichaam. Het is ook het centrale punt waarvan uit al je Taichi bewegingen worden ingezet.

Alles draait dus om het Dantian.

Dantian vullen: verbeeld je een blaasbalg in → bij inademen vul je de blaasbalg , bij uitademen stuur je de warmte in je Dantian.

LAOGONG

Belangrijk energiecentrum.

Punt ligt in het midden van je handpalm en wordt veel gebruikt om tijdens de oefeningen je aandacht op te focussen.

MERIDIANEN

Qigong oefeningen zorgen voor een goede qi-doorstroming via de meridianen. Op de meridianen liggen energiepunten die je qi-stroom beïnvloeden. Dit zijn ook de punten die acupunctuur en acupressuur gebruiken.

Meridianen zijn rivieren van Qi en lopen van beneden naar boven en omgekeerd.

2 hoofdmeridianen: Ren mai loopt middenvoor over de romp. Du mai loopt langs ruggengraat tot over de schedel. Samen vormen ze de kleine hemelse kringloop.