

# Bewegen is leven

Bewust ontspannen op een natuurlijke manier.

Een lang en gelukkig leven is altijd al één van de grootste wensen van de mensen.

Er zijn verschillende methodes ontwikkeld om dat doel te bereiken. Essentieel is zoeken naar de juiste methode die bij ons past en welke je het meeste plezier geeft in je leven. En daar wordt in de eerste instantie de aandacht op gericht. Pas als je inzicht krijgt in de welke behoefte je nodig hebt ontstaat er ruimte voor groei. Dit is een levenslang proces van onderzoeken naar ons gevoel, wat wil ik. Dat betekent een keuze maken en daar is wils kracht voor nodig om die weg te kunnen gaan. Je zelf leren verdiepen in een vorm van bewegen voor een optimaal gevoel van prettig in je vel te zitten. Een ontwikkeling die vragen met zich mee brengt: zit ik op het goede pad, volg ik de juiste weg? Hoe ver wij ons kunnen ontwikkelen is moeilijk te beantwoorden want na elke beantwoorde vraag ontstaat een nieuwe vraag uit het antwoord van de vorige.

Om die reden wil ik graag benadrukken dat geduld en passie nodig is om je in de Qigong te ontwikkelen.

Qigong kent een lange geschiedenis van duizenden jaren en is een belangrijk onderdeel van de T.C.M. Traditionele Chinese Medicijn.

Er zijn wel duizenden vormen van Qigong, naar mijn idee is het beter om je in één vorm te verdiepen, vanuit die verdieping ontdaan een stroom van ervaringen en gevoelens. Hier past een training met de juiste motivatie en een houding van durven los laten, je ontdek dat de op komende gedachte en gevoelens, positief als negatief, met rust kunnen laten. Je leert het begrip van niet grijpen, dat wil zeggen: loslaten. Vanuit het loslaten ontstaat ontspanning, eenvoud en toewijding, niet alleen naar de medemens maar ook aan ons zelf. Men zegt wel eens "Wie niet in staat is om goed voor zichzelf te zijn, zal daarmee zijn medemens tekort doen".

Positieve bewustwording van het lichaam en geest zijn zeer belangrijke elementen in de opbouw van de les, rustig ontwikkelen zonder moeite met de juiste ontspanning. Natuurlijk is dat niet zomaar te bewerkstelligen. Je leert de Qigong in verschillende fasen, eerst leer je de vorm te onthouden daarna leer je te bewegen met ademhalings technieken en visualisaties. Slechts door zeer regelmatig te oefenen kan men het wezen van de innerlijke kant herkennen. Dan ontdek je de ware essentie van de oefeningen.

## Kenmerken van de Qigong

- 1- Qigong geeft een eenvoudige manier aan waarop de mens doormiddel van zijn eigen lichamelijke en geestelijke conditie zijn fysiologische en mentale functies kan activeren, reguleren en cultiveren.
- 2- Qigong heeft een preventieve en curatieve waarde, waar veel onderzoek naar is gedaan.

## Bewegen is leven

- 3- Bij Qigong werken wij met ons bewust zijn, met een juiste intentie, begrip en doelstelling. Het is geen toverstokje tegen alle ziektes en niet geheimzinnig. De effecten op de algemene gezondheid kan men allen ervaren doormiddel van zelf intensief oefenen.
- 4- Een leven in harmonie met de natuur is één van de voorwaarde voor het behoud of terug krijgen van een goede gezondheid.
- 5- Qigong is een wegwijzer tot zelfhulp. Het is een manier van leven.

In deze lessen wordt u stapsgewijs begeleidt in het leren omgaan met Qigong. En het zelfstandig uitvoeren van de oefeningen voor een goede gezondheid.

Wanneer u bezig bent met gezond bewegen zult u merken dat een belangrijk aantal factoren meespelen die er voor zorgen dat u gaat oefenen. Allereerst speelt een goede motivatie een rol. Ieder mens heeft een eigen doelstelling. U leert omgaan hoe u uw doelstelling kunt bereiken klassikaal of persoonlijk.

Wanneer wij naar elkaar luisteren, ontdekken wij dat ontspannen, gezondheid en een gelukkig leven op de eerste plaats staat. Wij streven ernaar om deze doelstelling zo dicht mogelijk te bereiken.

Wij wensen u veel inspiratie.

Cora van Geel