

氣功

Maart 2020 - 02

Qigong - 氣功

Je onderbewuste weet dat er diep van binnen een enorm vermogen verscholen ligt om je daadwerkelijk vrij te voelen en te willen leven op een zo goed mogelijke manier.

Er zijn verschillende methodes ontwikkeld om dat doel te bereiken. Essentieel is het zoeken naar de juiste methode die bij ons past en waar je het meeste plezier aan beleeft. Pas als je inzicht krijgt in wat je nodig hebt, ontstaat er ruimte voor groei. Dit is een levenslang proces van aandacht voor je zelf en je omgeving. Positieve bewustwording is een belangrijk aspect om ontspanning te ontwikkelen zonder moeite.

Qigong kent een lange geschiedenis en is één van de therapievormen van de traditionele Chinese geneeskunde, meestal aangeduid met TCM (Traditional Chinese Medicijn). Qi staat voor het Chinese concept van levensenergie. Gong betekent zoveel als "de kunst" of "vaardigheid". Qigong kun je dus vertalen als "het beheersen van en werken met levensenergie".

Algemene kenmerken van de Qigong

- 1- Geeft op een eenvoudige manier aan hoe wij fysiologische en mentale functies kunnen activeren, reguleren en cultiveren.
- 2- Qigong heeft een preventieve en curatieve gezondheidswaarde, waar veel onderzoek naar is gedaan.
- 3- Bij Qigong werken wij met ons bewustzijn, met een juiste intentie, begrip en doelstelling. Het is geen toverstokje tegen alle ziektes en is niet geheimzinnig. De effecten op de algemene gezondheid kan men alleen ervaren doormiddel van oefenen.
- 4- Leven in harmonie met de natuur (omgeving) is één van de voorwaarden voor het behoud of terug krijgen van een goede gezondheid.
- 5- Qigong is een wegwijzer tot zelfontwikkeling. Het wordt een manier van leven.