

Informatieblad: Verjongende (Qi) Gong

De geheimen van de Qi Gong werden eeuwenlang bewaard en waren voorbehouden aan de hoogste orde van Taoistische monniken en leden van het Chinese hof. Het is wetenschap, filosofie, en training, bedoeld om ziekte te voorkomen en genezen, de geest te sterken en zo verlichting na te streven.

De Verjongende Gong (beschreven door Dr. Miao Ching) is een oefening die door iedereen en overall uitgevoerd kan worden. De verschillende onderdelen stimuleren een gezonde en ontzurende ademhaling, reguleren en versterken het hormonale systeem, versterken en ondersteunen de spijsvertering en zorgen voor een goede verdeling van Qi en Bloed door het lichaam. Door deze oefening iedere dag twee keer 5 minuten te doen geeft een ontspannen en gelukkig gevoel met minder dagelijkse ongemakken.

Voorbereiding:

1. Ga rechtop staan, met je voeten naast elkaar met de tenen naar voren en glimlach (knieën niet op slot zetten). Dit is je basishouding.
2. Hef je armen zijwaarts omhoog met de handpalmen omhoog, adem in en kom op je tenen
3. Blijf op je tenen, verdiep je inademing en til nu je armen verder omhoog en sluit je handpalmen tegen elkaar boven je hoofd.
4. Beweeg nu, terwijl je uitademt, langzaam je handen met de handpalmen omlaag naar beneden, voorbij je borst. Zet tegelijk je been opzij op schouderbreedte.
5. Laat je armen weer ontspannen naast je lichaam hangen en ga verder met je natuurlijke ademhaling. Kijk recht voor je uit in de verte en blijf glimlachen. Zie jezelf als jong en energiek.

Uitvoering:

Diepe buikademhaling:

1. terwijl je inademt kom je op je tenen en laat je borst en buik uitzetten. In het begin adem je in door je neus, naarmate je de oefening vaker hebt gedaan adem je in door neus en mond tegelijk.
2. Adem uit, kom weer op je voeten en zak lichtjes door je knieën. Trek je buik een beetje in om alle gebruikte lucht uit je longen te duwen.
3. Adem zo in totaal 16 keer in en uit.

Schudden van het lichaam:

4. Ga weer ontspannen staan in de basishouding. Ontspan je armen naast je lichaam en ook je vingers door ze lichtjes te buigen.
5. Beweeg vervolgens je lichaam ritmisch naar boven en beneden vanuit gebogen knieën. Schud ongeveer zo'n 164 keer in een minuut. Voel hierbij bewust hoe iedere spier, je kaken, borst en buikorganen in beweging komen. Blijf glimlachen.

Schouders draaien:

6. Ga weer rustig in de basishouding staan en verplaats je gewicht iets naar voren, naar de bal van je voet. Buig je knieën licht. Je armen hangen weer losjes naast je lichaam. .
7. Draai nu om en om cirkels met je schouders. Hierbij ga je met je ene schouder naar voren, omhoog, naar achteren en omlaag alsof je een cirkel tekent met je schouder. Tegelijkertijd beweeg je je andere schouder naar achteren, omlaag, naar voren en omhoog in een harmonieuze beweging. Doe dit 16 keer. Maak de beweging helemaal vol. Start met wat kleinere cirkels en maak de cirkels steeds iets groter, waarbij je gaat meehelpen met je bovenlichaam. Dit geeft uiteindelijk ook een "twist" van je bovenlichaam, waarbij je ademhaling zich op een natuurlijke manier verdiept en je middenrif en spijsvertering wordt gestimuleerd.