

Qi Gong



Voor de meest actuele informatie omtrent lesdagen, activiteitenagenda, en overige informatie, bel met nummer 0297-751993, 06-38720345 of ga naar www.debarefootdoctor.nl

Wat is Qi gong (uitspraak tsjie koeng)

Qi gong is van Chinese oorsprong en hoewel de naam pas wordt vermeld rond de 19^e eeuw zijn er vele technieken en methodes die al meer dan 3000 jaar oud zijn. Omdat de tijd niet stilstaat en de wereld verandert, veranderen ook de qi-gong technieken. Door onderzoek, constante beoefening en uitbreiding van kennis wordt de werking van de oefeningen steeds aangepast en verbeterd.

Vanwege het Chinese karakterschrift kan de vertaling van **qi** en **gong** op verschillende manieren worden uitgelegd.

Qi omvat in extreme zin alles in en op de wereld. De meest gebruikte maar lang niet toereikende vertalingen voor qi zijn die van levensenergie, vitaliteit of levenskracht. De westerse theorie van Einstein geeft aan dat energie gelijk is aan materie. Als je deze vergelijking doorzet kun je stellen dat iedereen en alles qi of energie is omdat alles bestaat uit materie. De vertaling van **gong** is simpeler, het betekent trainen, oefenen, werken of arbeid verrichten. Kort gezegd kun je qi-gong vertalen als werken met qi, om deze te leren ervaren, beheersen en te gebruiken.

Qi gong technieken maken gebruik van mentale en lichamelijke oefeningen, waarbij het belangrijk is dat de oefeningen een vooraf gesteld doel hebben. Effecten van de oefeningen zijn gericht om zowel het lichaam als de geest gezonder, sterker, vitaler, flexibeler en bewuster te maken.

Waarin wordt lesgegeven.

Er wordt les gegeven in de zhong wuji gong en daoïstische yoga en meditatie.

Zhong wuji gong staat in de lessen centraal. Het is opgebouwd uit 2-series oefeningen die op diverse manieren en op verschillende niveaus kunnen worden uitgevoerd. De oefeningen werken in op lichaamsconstructie, -houding, fysieke kracht, in- en externe qi, emoties en de geest.

De 1^e serie is hierbij vooral gericht op energieën in het lichaam. Het opent het lichaam in de gewrichten, spieren, banden, pezen ed, waardoor blokkades worden opgeheven en de qi beter door de energiekanaal kan stromen. De 2^e serie is gericht op de uitwisseling van de lichaamsenergieën met de natuur en kosmos. Het stimuleert de persoonlijke ontwikkeling, reguleert de emoties en herstelt het evenwicht tussen lichaam en geest.

Daoïstische yoga bestaat uit oefeningen waarin behendigheid en soepelheid centraal staan. Het is bedoeld om de energie in de kanalen te stimuleren, te activeren en om een betere spierbeheersing te krijgen. Tijdens de lessen wordt het gebruikt als warming-up voor de meditatie en losstaand als bewegingstraining.

De Meditaties zijn specifiek gericht op de geest en sluiten aan bij de training van de Zhong wuji gong en Daoïstische yoga. Door te concentreren op het lichaam wordt de geest rustig zodat de gedachten stoppen, en de geest kan worden gericht om een vooraf vastgesteld doel te bereiken.

Voor wie is qi-gong geschikt.

Qi gong is geschikt voor iedereen.

Ongeacht fysieke toestand, qi-gong is geschikt om tot hoge leeftijd te doen.

De oefeningen zijn simpel en makkelijk te leren, maar bevatten meerdere niveaus.

Er zijn dan ook geen verschillende klassen voor beginners en gevorderden.

Voor de lessen geldt alleen "draag gemakkelijke kleding die je niet in je bewegingen belemmert"

Een broek en shirt met lange mouwen zijn raadzaam om de warmte die tijdens de oefeningen vrijkomt goed vast te houden.

Over de docent

Mijn naam is Harry Ruhe en ik ben sinds 2006 woonachtig in de Kwakel.

Door "toeval" of hoe je het wilt noemen, kwam ik aanraking met de Chinese gezondheid leer.

Vanwege een voetblessure besloot ik les te nemen in Tai Ji.

Dit beviel me erg goed, ik voelde me sterker en veel helderder.

Een opleiding in deze "Chinese" bewegingsleer Vond ik bij de Bocam in Roosendaal.

Hier ben ik met de studie begonnen. Tegelijkertijd volgde ik qigong lessen bij Rene Goris in Amsterdam.

Allereerst in E-mei Qigong en later in de Zhong Wuji Gong. Nadat Rene Goris had besloten een opleiding tot Qi-gong docent en therapeut te starten onder naam van het "Oriental College" (OC), besloot ik deze te gaan volgen en ben ik gestopt met de Bocam opleiding. Bij het OC behaalde ik het instructeurs diploma in 2002. Sinds 2000 geef ik lessen in qigong allereerst als stagiaire en later als instructeur.

Op verzoek ben ik in maart 2011 begonnen met het geven van les in Dao-Yin (Chinese Yoga).

Ook krijgt de opzet van de workshops en trainingen vanuit gezondheidsperspectief meer gestalte. Deze zijn gericht op het behouden van een goede gezondheid en het oplossen van gezondheidsklachten.



Programma

Therapieën :

Voor zowel geestelijke als fysieke problemen wordt therapie gegeven. De therapieën welke gebruikt worden zijn acupunctuur, moxa en tuina-massage, deze eventueel aangevuld met cupping, qigong oefeningen en voedingsadvies. Consulten zijn op afspraak.

Lessen :

Wekelijkse lessen in Zhong Wuji Gong I en II, Dao-yin en Meditaties worden gegeven in Uithoorn, Mijdrecht en Amsterdam.

Workshops :

4x per jaar worden er workshops gegeven. Dit gebeurt bij voldoende aanmeldingen op een nader te bepalen locatie en tijdstip.

Gezondheidsadvies :

Voor het bevorderen van de gezondheid kan een persoonlijk advies worden samengesteld. De adviezen volgen na een intake gesprek waarbij er diverse mogelijkheden worden bekeken. Het advies is op afspraak.

Informatie :

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met Harry Ruhe onder de telefoonnummers, 0638-720345 of 0297-751993, ook kunt u vragen via de e-mail naar info@debarefootdoctor.nl

Artikelen, nieuwsbrieven, informatie over therapieën, openingstijden en activiteiten vindt u op de website www.debarefootdoctor.nl