

# Chi Neng Qigong level 2

Dimphy van Alphen & Mirjam Willaert

## Body & Mind oefening

### **doel**

- > activeren interne (bodily) Hunyuan qi
- > qi dieperin je lichaam brengen
- > onder controle krijgen van de qi in je lichaam (connectie lichaam en mind)

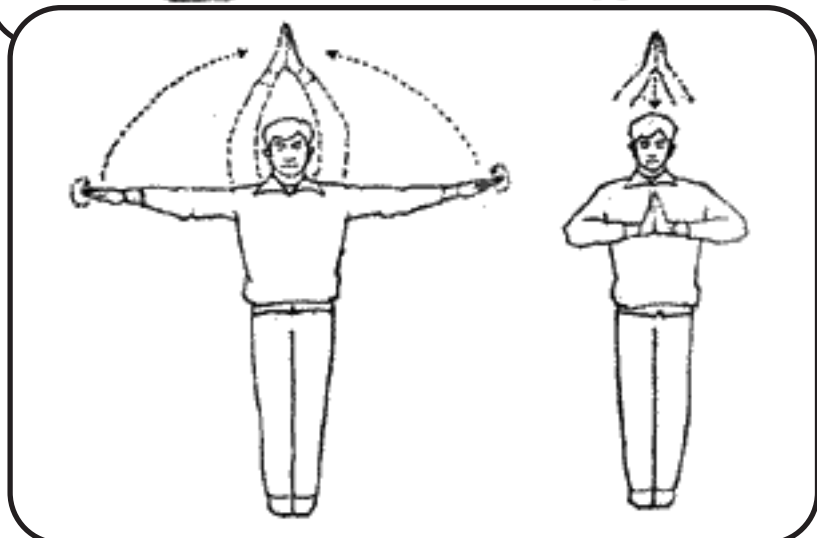
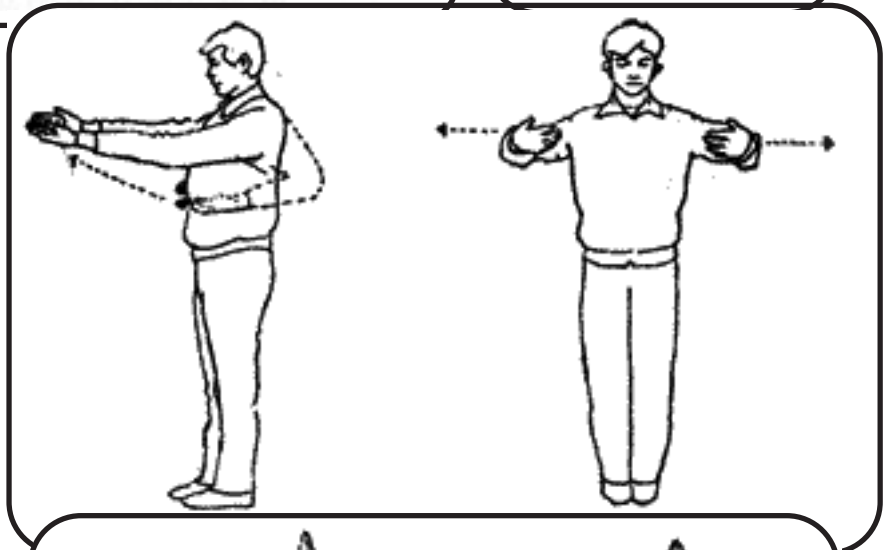
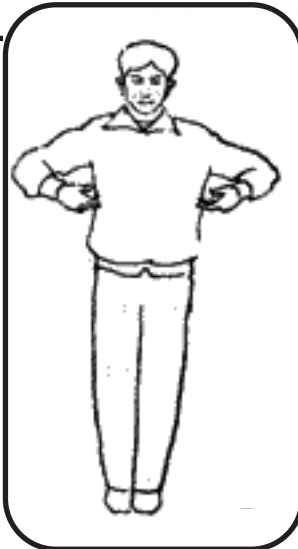
### **effecten**

- > Lichaam wordt sterker
- > Verbinding lichaam en mind

# Body & Mind oefening

## doel

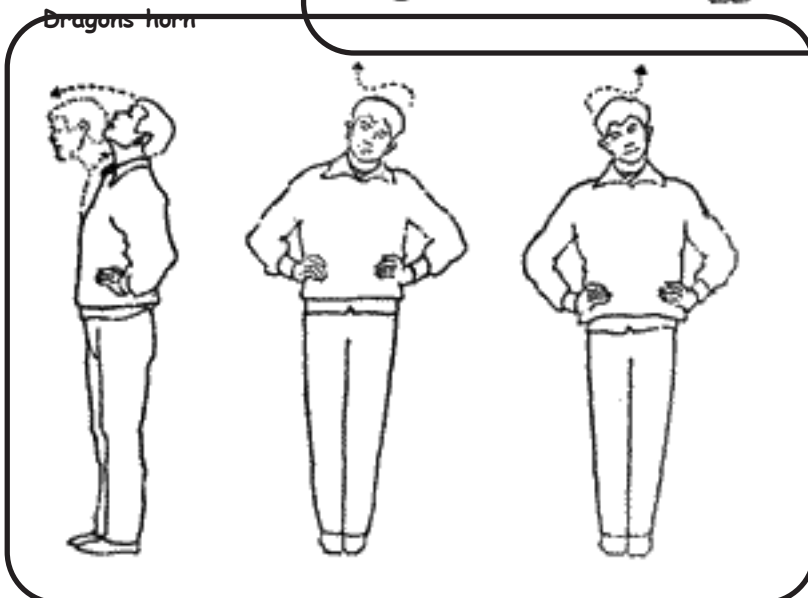
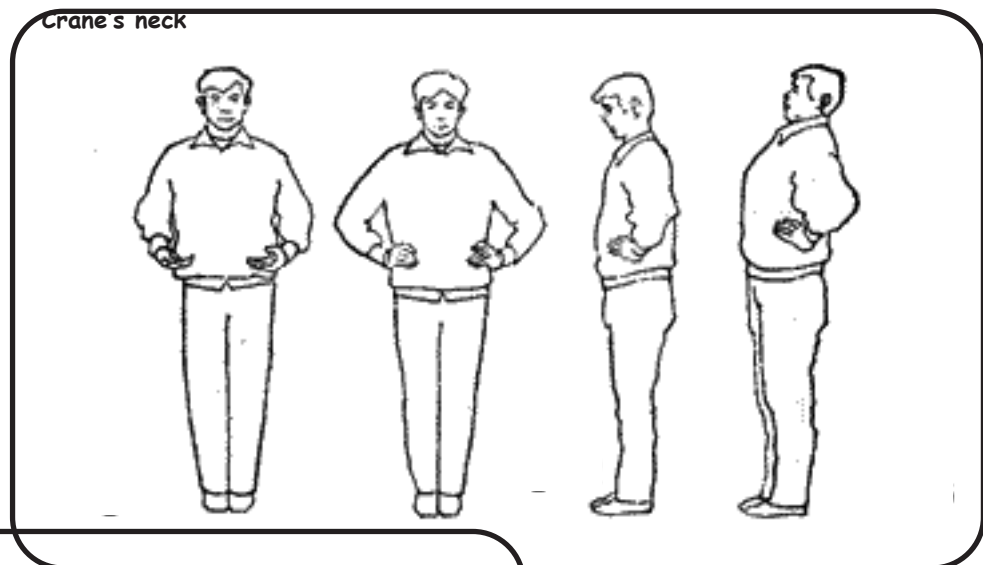
- > activeren van de qi in je hele lichaam
- > mind kalmeren



# Crane's neck en Dragons horn

## doel

- > Je hoofd openen voor pure qi.
- > Als yiyuanti puur is kan je elke gewenste verandering in gang zetten. (van ziek naar gezond etc)
- > Qi of a saint.



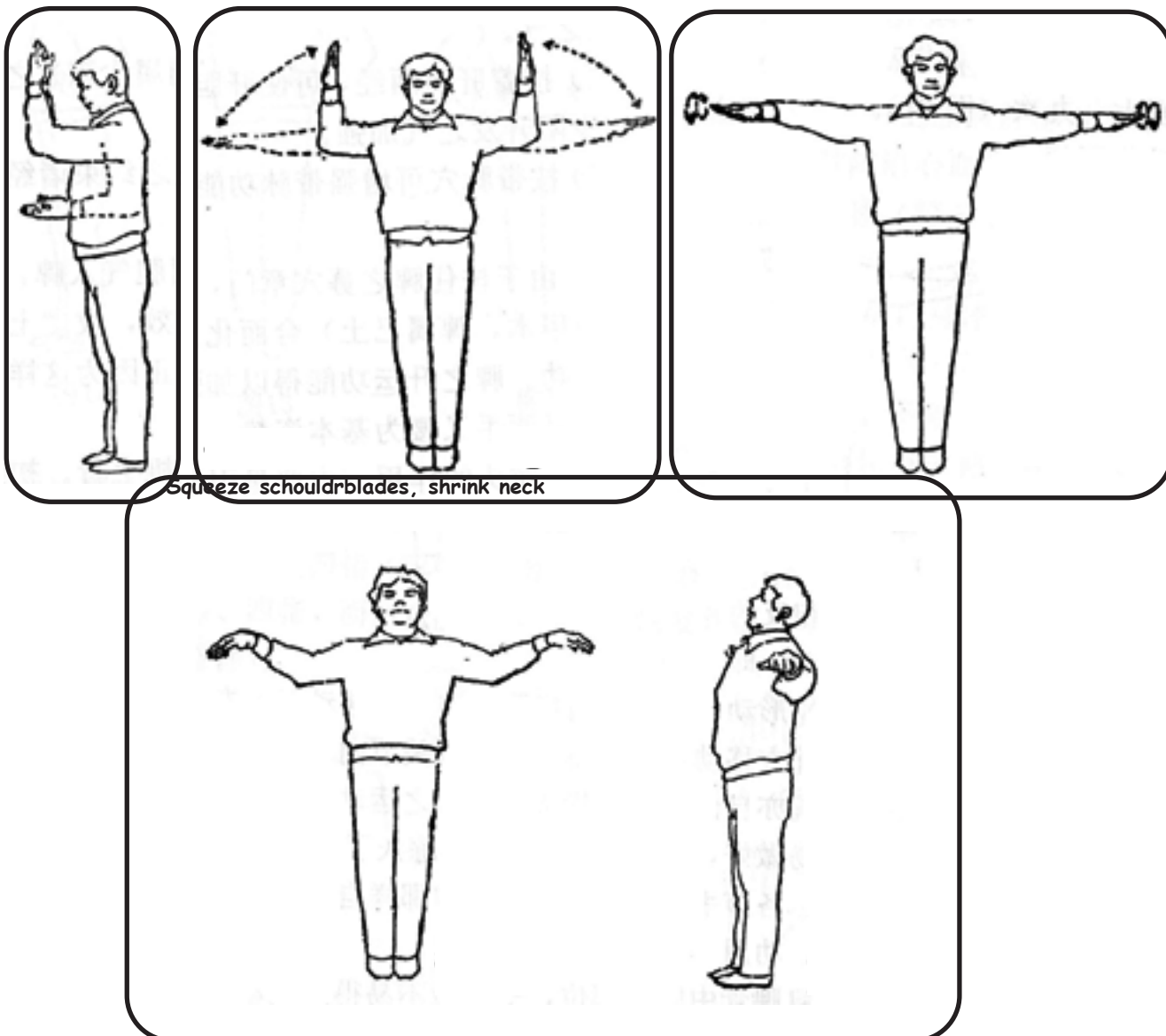
## effecten

- > Crane's neck traint de hele ruggengraat
- > Dragons horn masseert de zenuwen die door ruggengraat lopen.
- > Alles in hoofd, nek. Nekwervels los, duizeligheid, hoofdpijn, migraine, zintuigen.
- > Vanwege zenuwstelsel goed voor iedereen en hele lichaam.

## Squeeze shoulderblades, shrink neck

### doel

- > longcapaciteit vergroten, schouderbladen losmaken en ellebogen en vingers ontspannen.



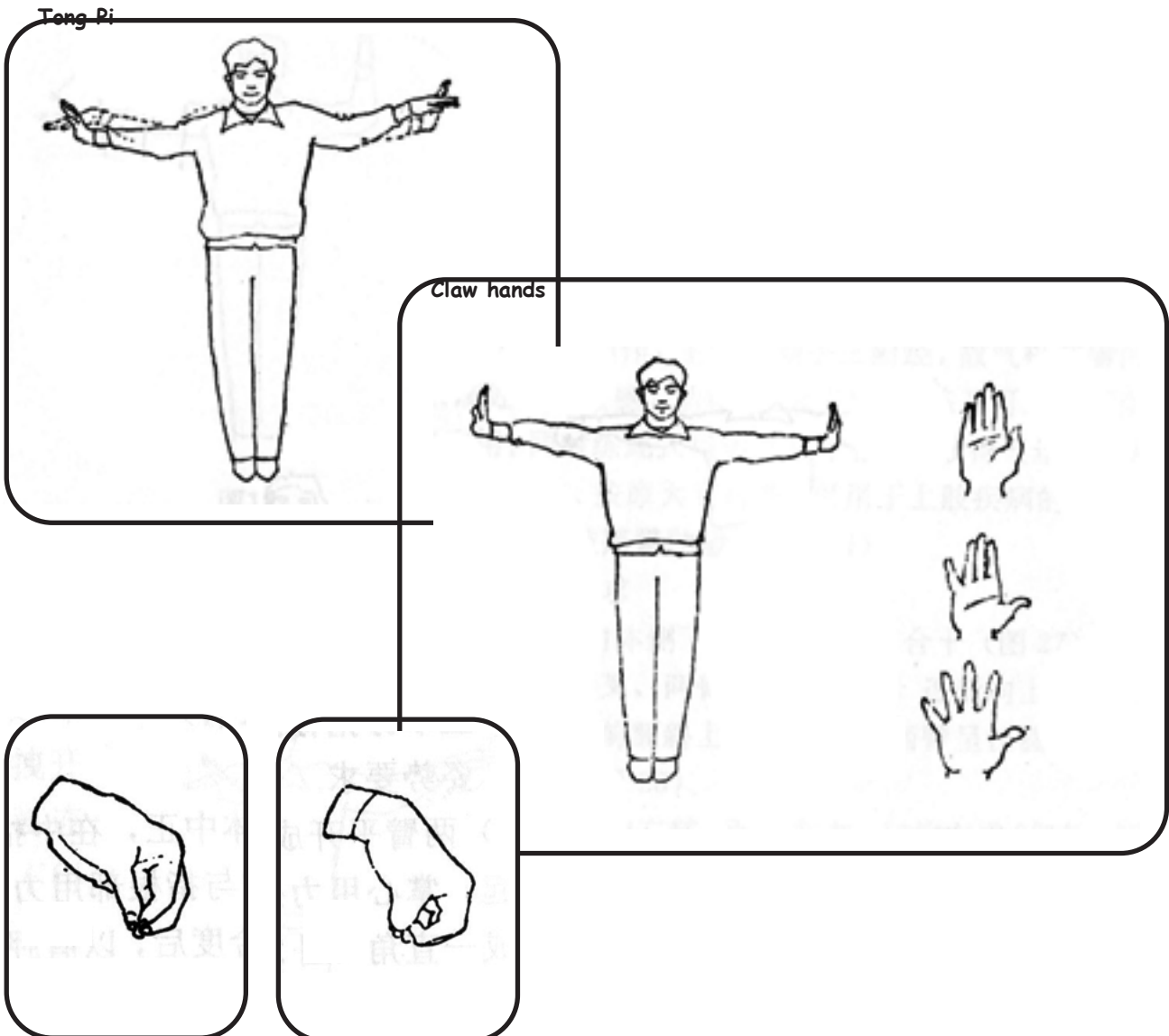
### effecten

- > goed voor hart longen.
- > Ontspannen en masseren gebied tussen schouderbladen.
- > Mind helder
- > positief effect op artritis armen.

# Claw hands

## doel

- > Qi naar uiteinden van lichaam brengen (vingers in dit geval )zodat Qi vrij kan stromen.



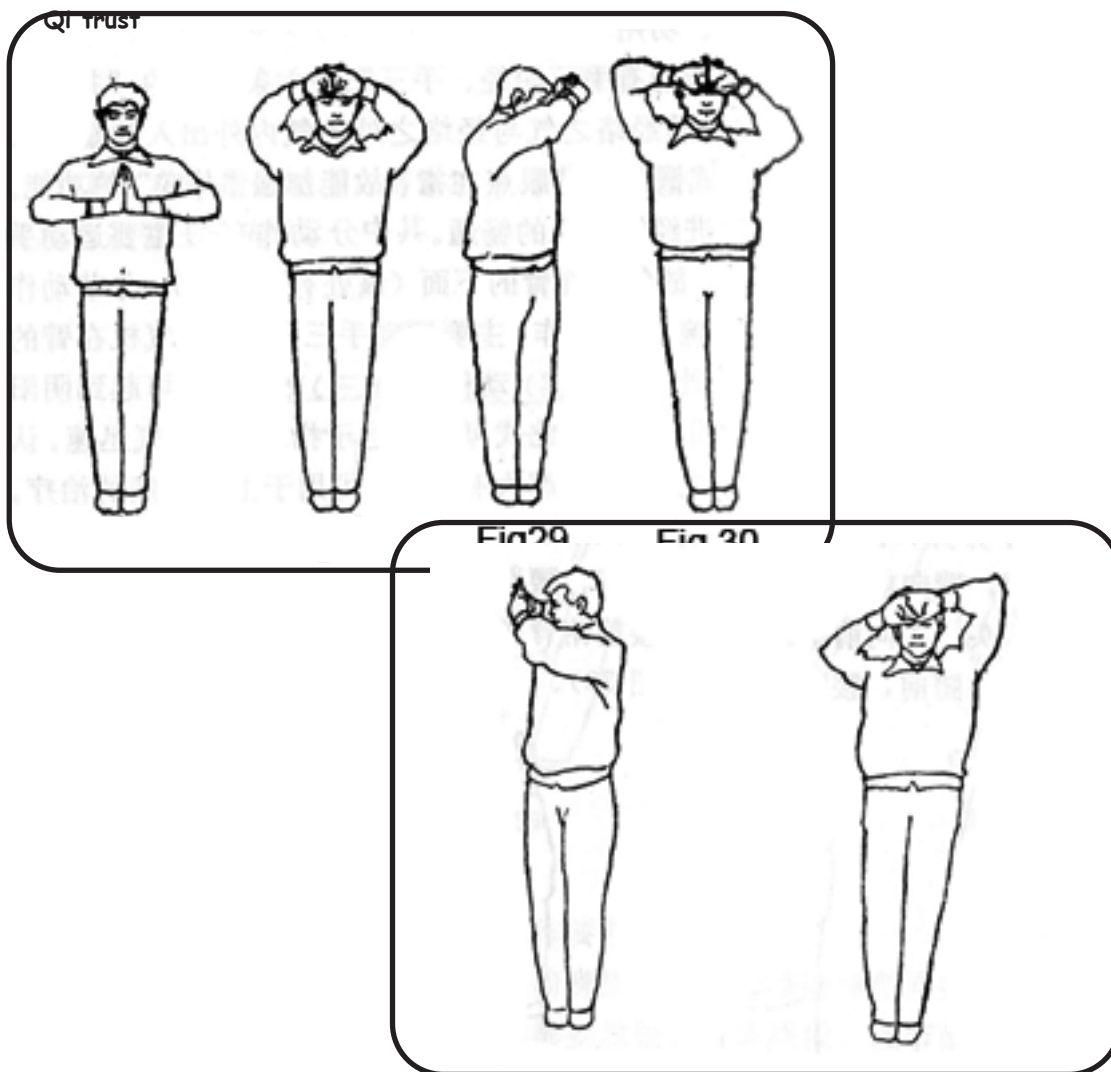
## effecten

- > versterken hart longen
- > leegmaken mind
- > activeren Yin & yang meridianen armen
- > goede werking spijsverteringssysteem.

# Qi trust

## doel

- > Versterken ribbengebied en later ook de armen.



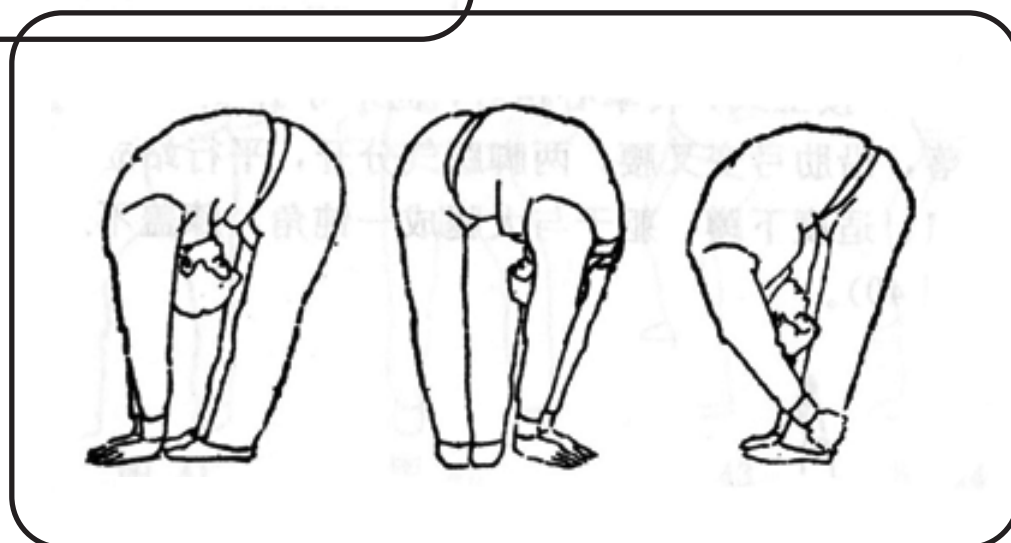
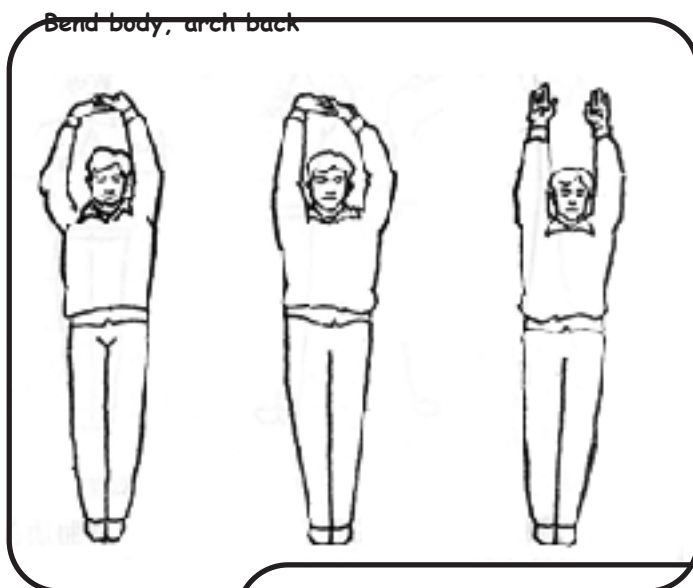
## effecten

- > Goede werking lever, blaas, diafragma en pleura.

## Bend body, arch back

### doel

- > wervel voor wervel ruggengraat kunnen bewegen.



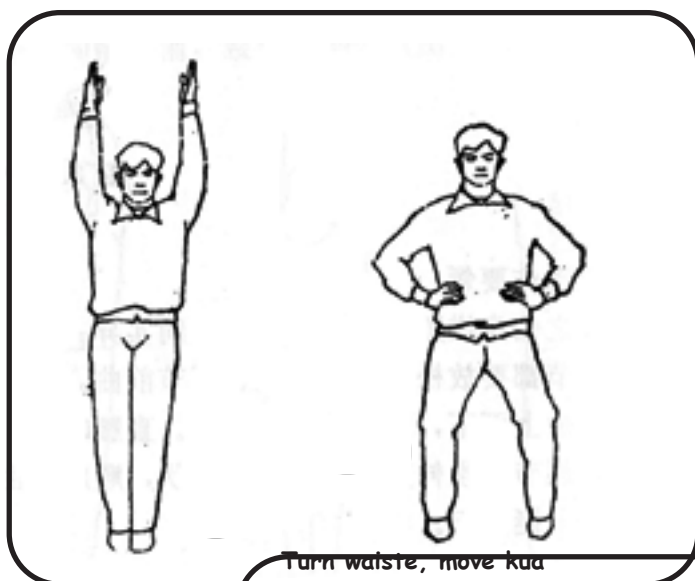
### effecten

- > goed bij onderrugklachten en hoge bloeddruk.
- > versterkt je zenuwstelsel, rugspieren en dumai.
- > Heldere en ontspannen mind
- > Hele ruggengraat soepeler = geleider van qi; voorziet hele lichaam van qi.

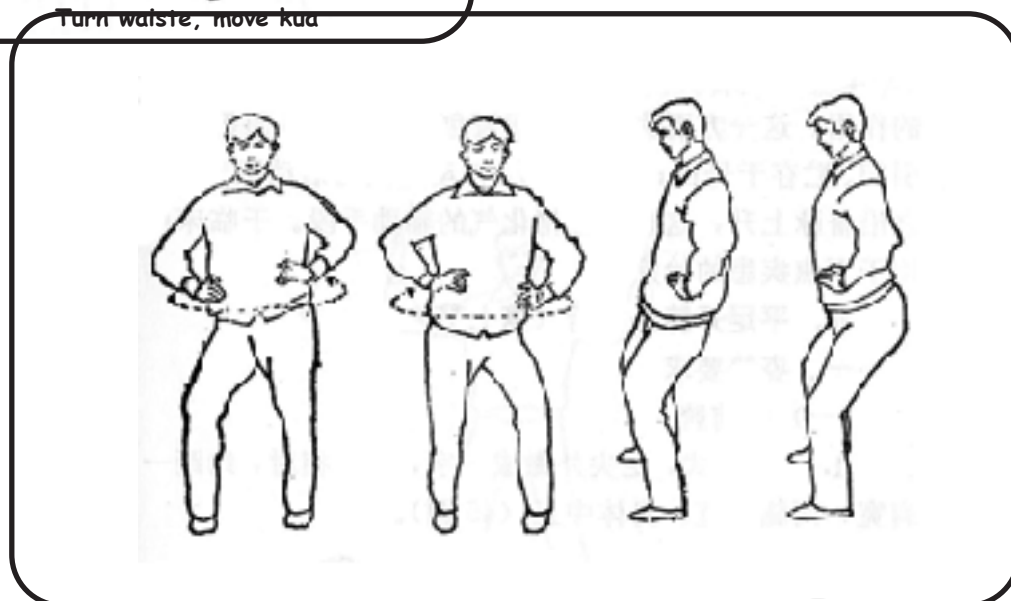
## Turn waist, move kua

### doel

- > Schoonmaken dantian gebied en vergroten van Qi capaciteit onderste dantian.



Turn waiste, move kua



### effecten

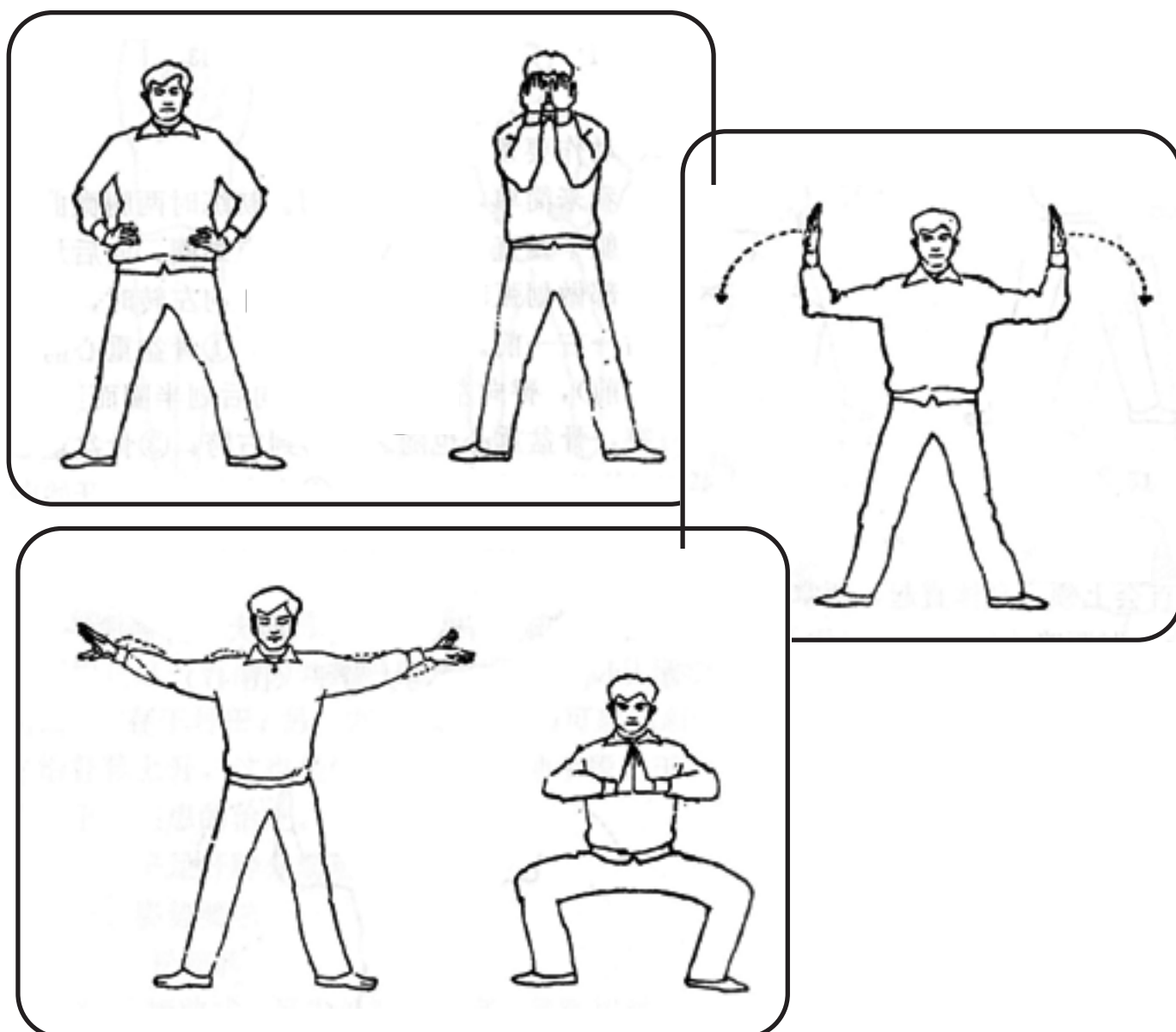
- > Sluit Huiyin, opent yongquan, ontspant middel en staartbeen.
- > Heel effectief bij Blaasproblemen, menstruatie klachten en voortplantingsproblemen.
- > Versterkt Qi van de nieren en brengt deze weer in contact met de Qi van de longen.
- > Spanning in hoofd kan afnemen door massage dura mater. (harde hersenvlies)



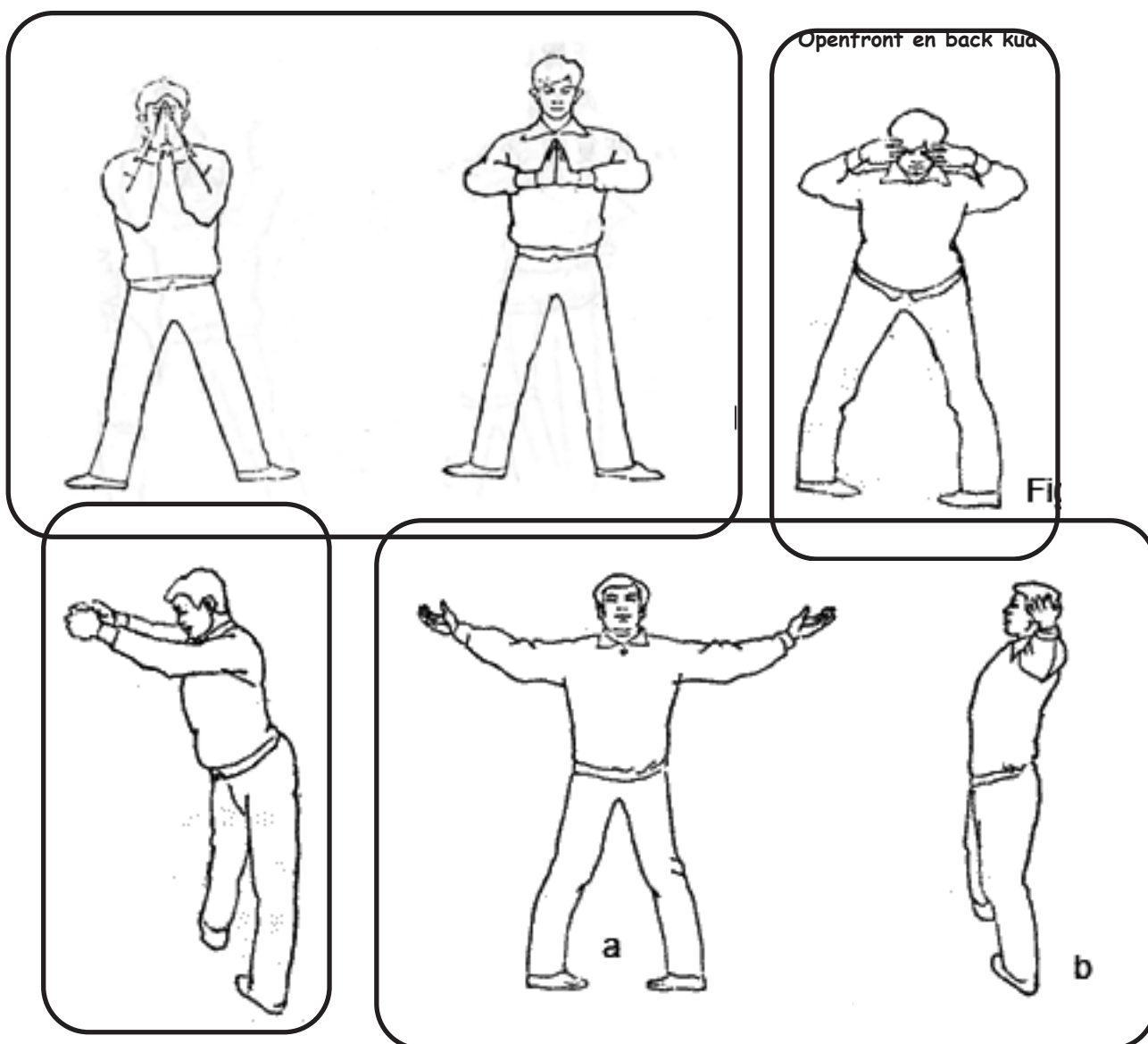
## Open front en back kua

### doel

- > Openen, ontspannen en lossen maken van je heupgewricht en heiligbeen.
- > Er komt Beweging in je staartbeentje.



## Open front en back kua



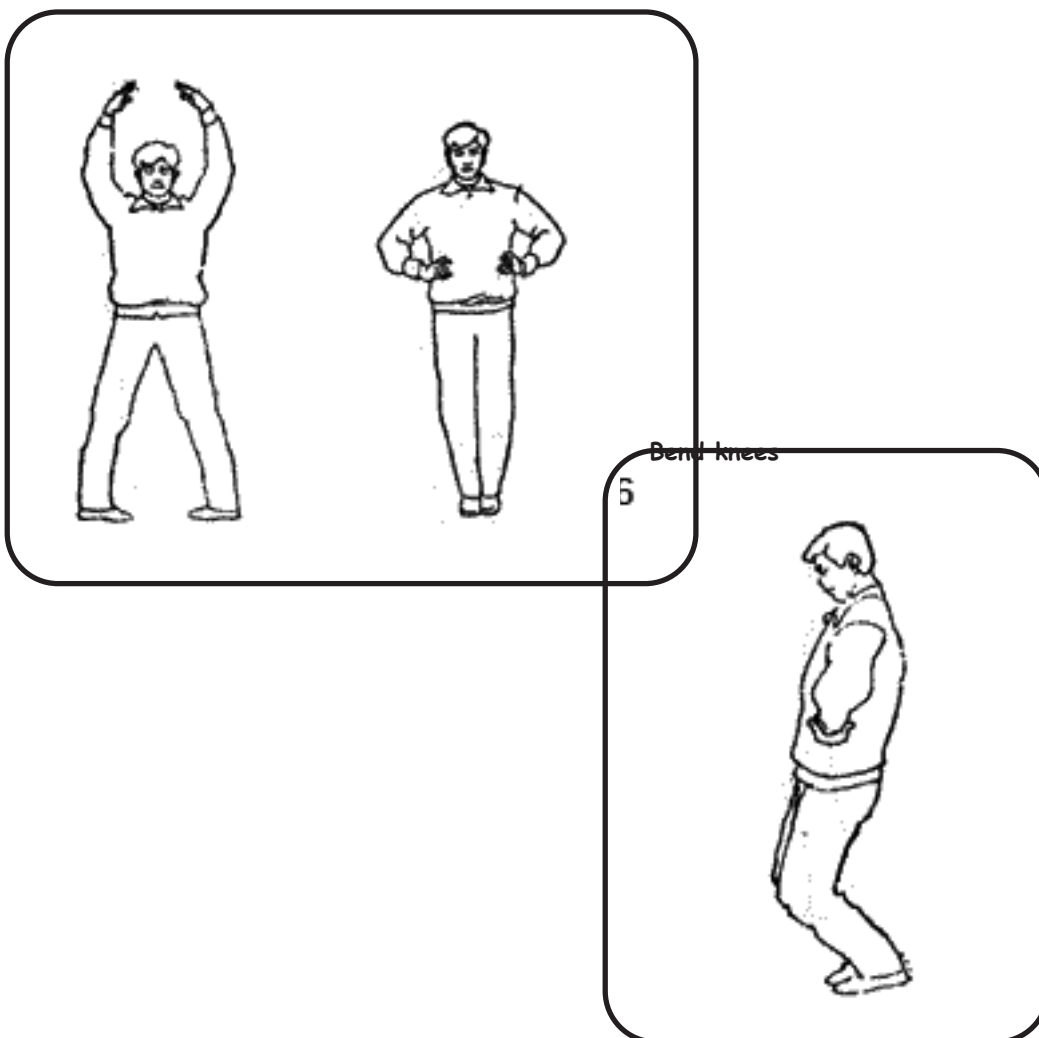
### effecten

- > Goed om te aarden
- > Qi stroom in heupgebied verbeteren
- > Vermogen om qi op te nemen in onderste dantian vergroten.
- > stimuleert blaas en gal meridianen.

## Bend knees to connect three joints

### doel

- > Openen en losmaken van knieën. Qi kan zich dan verbinden met heup, knie en enkelgewricht.
- > Qi kan dan vrij bewegen in je benen.



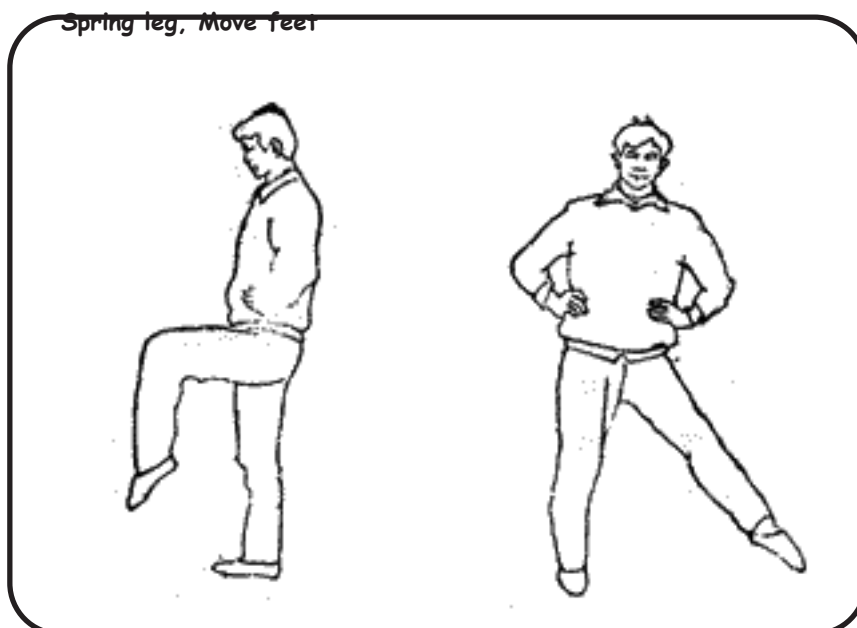
### effecten

- > Maakt meridianen in benen schoon.
- > Ontspant knieën.
- > Goed voor artritis, reuma, verkalking botten.
- > Vergroot botdichtheid.
- > Helpt bij voetschimmel.

## Spring leg, move foot to draw taiji

### doel

- > Naar beneden brengen van Qi zodat Qi flow in heel je lichaam in balans raakt.



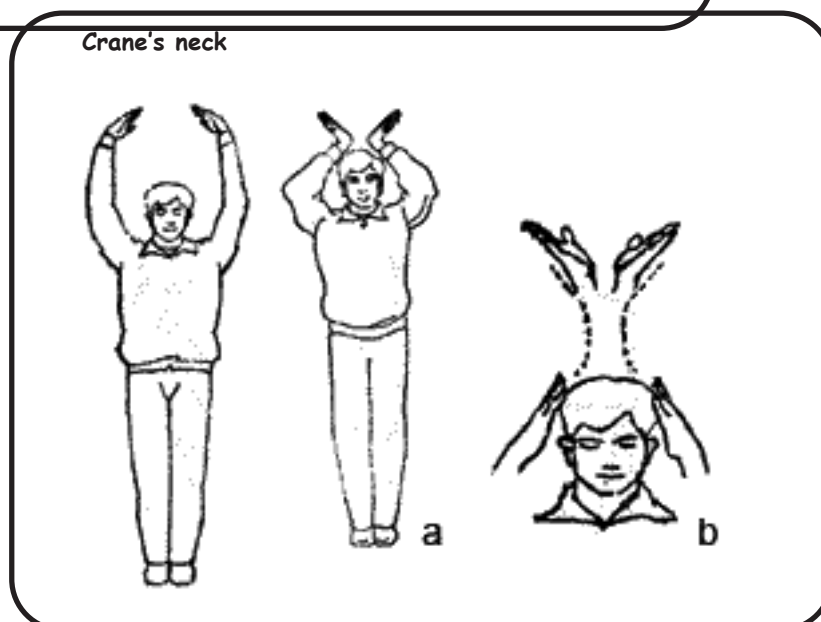
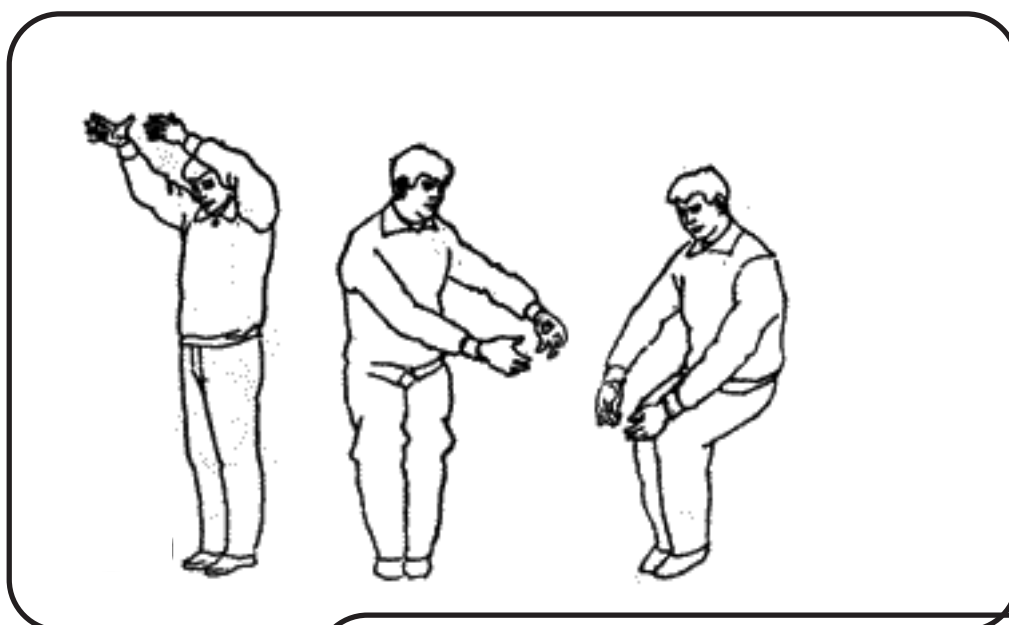
### effecten

- > Stimuleert 3 yin en 3 yang meridianen van de benen.
- > Goed ter voorkomen en oplossen van problemen met botten, spieren en gewrichtsbanden van benen.
- > Versterkt benen.
- > Reguleert bloeddruk.
- > Goed voor vaten aderen en lymfe in benen.

## Return Qi to one

### doel

> mengen van de interne qi to een



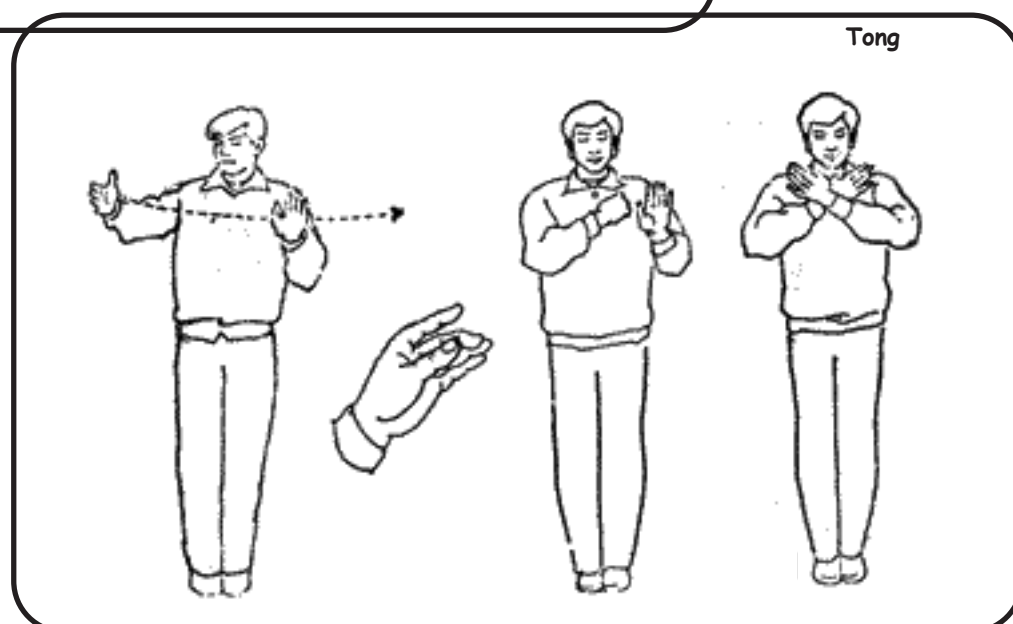
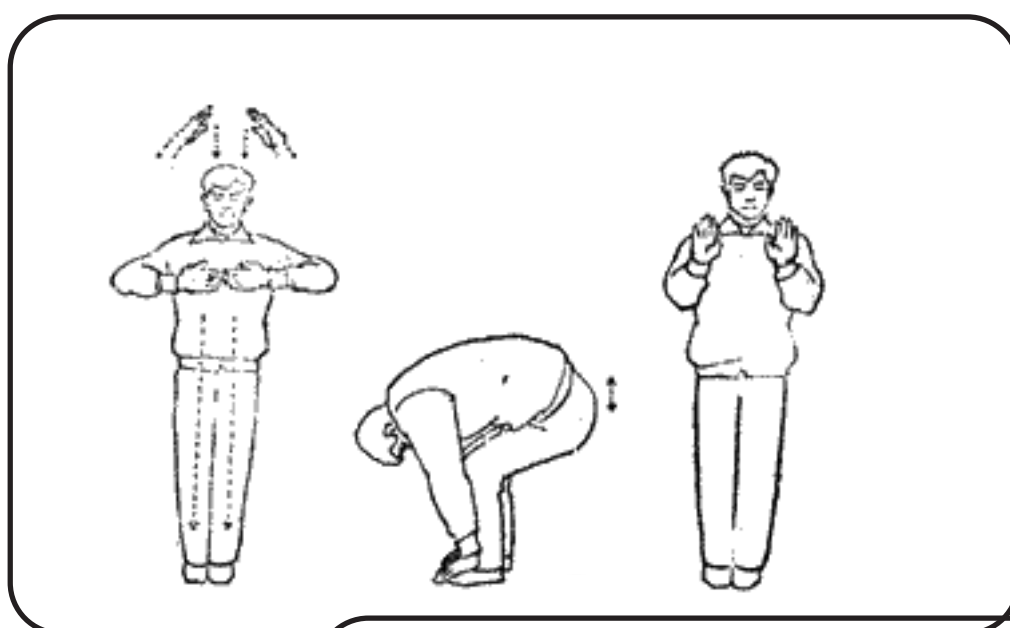
### Doel: Crane's neck

> Qi omhoog brengen naar je hoofd, ter voorbereiding van het openen van Tianmen, je fontanel

### Doel: Openen Tianmen

> Opnemen voor opname van externe Qi

# Return Qi to one

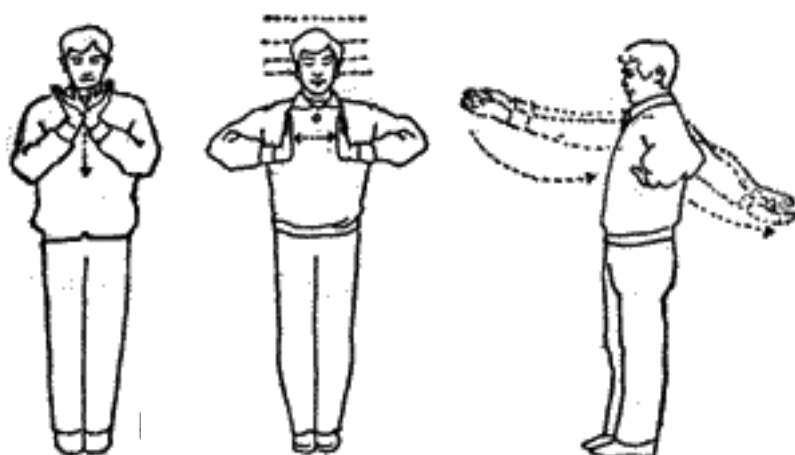


## Doel: Tong

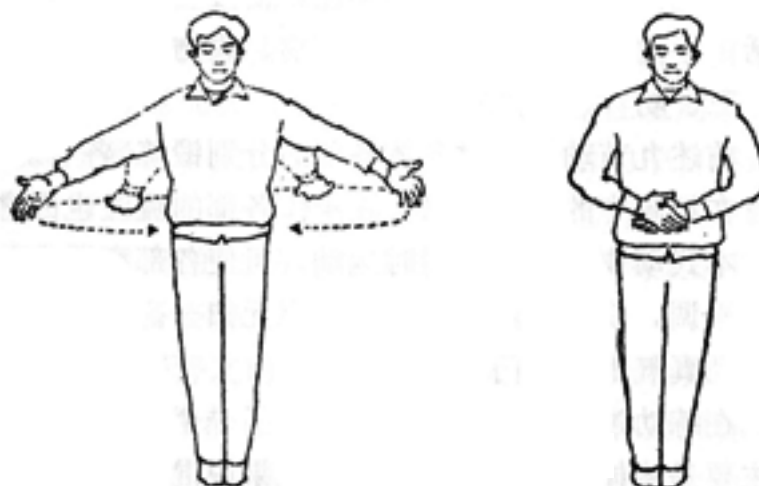
> Vrij van blokkades

## Return Qi to one

Closing



Afsluiting



### Doel: closing

> Externe en interne Qi met elkaar vermengen

### Doel: Afsluiting

> Qi verdelen over je lichaam (handen tegen de klok in)

> Qi terugbrengen naar onderste Dantian (handen met de klok mee)

Iedereen vraagt zich wel eens af wat je moet voelen bij een bepaalde beweging of oefening. Ervaren door veel te trainen geeft de antwoorden. Deze ervaringen zijn vaak niet in woorden uit te leggen en jouw gevoel hoeft niet hetzelfde te zijn als dat van een ander. Belangrijk is vertrouwen op de oefening met haar informatie en jezelf.

*‘Change only takes place  
through action’*