

Situering

Qi is een Chinees begrip dat wij in het Westen gemakshalve kunnen vertalen als 'energie'. Gong betekent: "werken met, cultiveren van".

De grondlagen ervan liggen in het oude China, enkele duizenden jaren voor Christus.

In midden China leefde een volk in zeer vochtige omstandigheden waardoor ze leden aan vele kwalen. Om die te voorkomen en te genezen deden zij aan Dao Jin. Wat zoveel wil zeggen als "schudden met botten en pezen". Op die manieren werkten zij hun gewrichten los en hielden ze ze soepel.

Later werden die oefeningen gesystematiseerd in wat wij vandaag Qi Gong noemen.

Qi Gong werd beoefend als een preventieve geneeskunde, maar werkt ook curatief. Eeuwen lang was het het voorrecht van de Keizerlijke familie. Nu ligt het binnen ieders bereik.

Ook in krijgskunst speelde Qi Gong een grote rol. De Shaolin monniken bouwen er hun beroemde vechtsysteem op en wie vroeger in China krijgskunst wou beoefenen, deed eerst enkele jaren Qi Gong.



Praktisch:

Planning:

Avondsessies:

Houthalen: iedere vrijdag van 19.00 tot 21.00 uur
Best: iedere 3^e donderdag van de maand van 19.00 tot 21.00

Zondag sessies:

Katwijk (NL): Zondag 19/10/2008 van 10.00 tot 13.00 uur
Best: Zondag 26/10/2008 van 10.00 tot 17.00 uur
Zondag 08/12/2008 van 10.00 tot 17.00 uur
Zondag 29/03/2009 van 10.00 tot 17.00 uur

Weekend sessies:

Wilrijk: 01 - 02/11/2008 telkens van 10.00 tot 17.00 uur
17 - 18/01/2009 telkens van 10.00 tot 17.00 uur
20 - 21/06/2009 telkens van 10.00 tot 17.00 uur
Best: 25 - 26/04/2009 telkens van 10.00 tot 17.00 uur
09 - 10/05/2009 telkens van 10.00 tot 17.00 uur

Data onder voorbehoud. Controleer steeds de **AGENDA** op de site www.qigong.be

Locatie:

Wilrijk (BE): Edencentor, Edenplein 12.
Best (NL): Sportlaan 10
Houthalen (BE): Tegenover kerkje van Laak, zaal Paro.

Kostprijs:

Per sessie van 3 uur: niet-leden Daochi = 30 euro – leden = 25 euro – leden met beurtenkaart = 20 euro. Zondag = x 2
Weekend = x 4. Houthalen: 10 beurtenkaart: niet leden = 120 euro – leden = 100 euro.

Inschrijven en betalen:

Inschrijven per email naar: info@qigong.be en middels Storting van het deelnamerecht op rekening nr 132-5029231-16 (IBAN BE 72 1325 02 92 3116 BNAG BE BB) van vzw Daochi Dim Mak EWS of betaling ter plaatse

Inlichtingen:

Telefoon: 0032 11 611 576
Email: info@qigong.be



Qi Gong

The way of energy



www.qigong.be

Inhoud van de cursus en voorstelling

Qi gong training is gebaseerd op drie belangrijke principes:

- balans
- opwekken van (aarde) kracht
- openen van de gewrichten om de kracht te brengen waar we ze hebben willen.

Aan de basis ligt een lichte stretching met als doel de spieren langer te maken opdat onze gewrichten hun optimale bewegingsmogelijkheden zouden krijgen.

Daarna zijn spieren nog enkel van nut om minimale bewegingen te bewerkstelligen en zeker niet om krachten te zetten. Spieren worden moe, kunnen gekwetst raken. Verouderen sneller.

Om krachten op te wekken en over te brengen maken we eerder gebruik van onze skeletstructuur. Die moet recht zijn en de gewrichten ontspannen. Door deze in lijn te brengen, kunnen we krachten overbrengen. Zoals bvb de kinetische krachten Fa Jin.

Qi Gong heeft een yin (geneeskundig) en een yang (krijgskunst) aspect en beiden zijn even belangrijk. In het oude China was de lokale krijgskunstleraar dan ook niet zelden de plaatselijke genezer.

Het is noodzakelijk om ze allebei te trainen al was het maar om voeling te krijgen met de krachten en hun effecten.

Een goede Qi Gong training moet daarom steeds een belangrijk 'hands on' deel bevatten. Dat wil zeggen dat de oefeningen met partner gedaan worden om zo te toetsen of ze juist gedaan zijn en het beoogde resultaat opleveren.

In het begin zijn de oefeningen sterk uitwendig en mechanisch. Dus uiterlijk zichtbaar. Gaandeweg worden ze meer intern en energetisch uitgevoerd. Tot we uiteindelijk stilstaan. Tenminste toch zichtbaar, want binnenin gebeurt er heel veel.

Programma:

- Gewrichten (chakra) openzetten
 - Links/rechts
 - Voor/achter
 - Boven/onder
 - Acht vorm
- Gewrichten in lijn brengen
- Balanstraining
- Stretching
- Ademhaling
- Standen
- Aardekracht opwekken
- Krachten absorberen en terug geven
- Bouncing
- 'In' iemands energie gaan
- Aura voelen
- Blokkades voelen
- Interne An/Mo massage
- Energetische joint locks
- Fa Jin
- Pushing hands (gewoon en energetisch)
- Armstanden
- Boogspanning

Aanpak:

Qi Gong opleiding bestaat enerzijds uit individuele oefeningen om te leren de gewrichten open te zetten, te ontspannen en de juiste balans te vinden.

Daarnaast wordt er veel met partner geoefend om alles aan de realiteit te toetsen. Als het werkt met partner, werkt het alleen ook. Andersom niet.

Docent:

Theo De Gelaen

Docent Sociale Humane en Management vaardigheden.
Studeerde Toegepaste psychologie, Neurologie en kwantum fysica.
Expert in werken met emoties en agressie beheersing.
35 jaar ervaring in diverse krijgskunsten waarvan 20 jaar interne krijgskunsten als Qi Gong en Fa Jin.
7^e dan Daochi en hoofdinstructeur.

Auteur van diverse boeken.

Zie ook: www.theodegelaen.be

Examen en brevet.

De Qi Gong basisopleiding bestaat uit 4 niveaus tot de master graad.

- Niveau 1 beslaat 10 lessen van 3 uur
- Niveau 2: 20 lessen van 3 uur
- Niveau 3: 30 lessen van 3 uur
- Niveau 4: 40 lessen van 3 uur

Alle niveaus trainen samen tijdens de lessen en stages.

Iedereen krijgt echter oefeningen aangepast aan zijn of haar niveau.

Groeien in Qi Gong is groeien in de diepte. Dat wil zeggen dat men niet méér oefeningen krijgt, maar dezelfde oefeningen op een steeds dieper niveau gaat uitvoeren. Van extern naar meer intern. Van Waidan Qi Gong naar Neidan Qi Gong.

Alleen vanaf niveau 4 zijn er aparte lessen voorzien. Daarom moet men alleen van niveau 3 naar niveau 4 examens afleggen.

Vanaf niveau 4 mag men zelf beginnen lesgeven in kleine groepen. (men is dan instructeur)

Om bij Daochi een dangraad te behalen moet men minstens niveau 1 Qi Gong hebben

