



**coachiling**

Vitaalcoach  
voor ouders van psychisch  
kwetsbare kinderen

## Schud je zelf los en laat de energie stromen met behulp van Qigong

Naast mijn werk als naastencoach, ben ik ook Qigong-leraar. Ik gebruik Qigong ook bij mijn coaching en ik wil je in deze minitraining laten kennismaken met hoe Qigong je kan helpen bij ontspanning en rust vinden in je hectische leven als naaste van iemand met psychische klachten. Hieronder vind je 3 Qigong-oefeningen die je daarbij gaan helpen.

### Wat is Qigong?

Qigong is een oude Chinese oefenmethode die zich richt op het cultiveren en balanceren van levensenergie, ook wel bekend als Qi. Het bestaat uit eenvoudige lichaamsbewegingen, ademhalingstechnieken en meditatie. Door regelmatig Qigong te beoefenen, kun je de stroom van Qi in je lichaam bevorderen en je fysieke en mentale welzijn verbeteren.

### Wat doe je bij Qigong?

Bij Qigong draait alles om het bewust worden en beheersen van je eigen energie. Door middel van zachte, vloeiende bewegingen, ademhaling en concentratie breng je je lichaam en geest in harmonie. Qigong kan helpen om stress te verminderen, de flexibiliteit en balans te verbeteren, de vitaliteit te vergroten en een gevoel van innerlijke rust en welzijn te bevorderen. Het is een toegankelijke praktijk die door mensen van alle leeftijden en fitheidsniveaus kan worden beoefend.

Door regelmatig Qigong-oefeningen te doen, kun je een betere verbinding met jezelf en je omgeving ervaren. Het is een manier om je energie in balans te brengen en te versterken, wat kan leiden tot een betere gezondheid en een dieper gevoel van welzijn. Probeer Qigong zelf uit en ontdek de voordelen voor je lichaam en geest.

### Oefening 1: Schud je lichaam

Een van de eenvoudigste en effectieve oefeningen in Qigong is het 'het lichaam schudden'.

- Bij de Qigong-oefening "het lichaam schudden" sta je met je voeten op schouderbreedte uit elkaar. Je ontspant je lichaam en brengt je aandacht naar je ademhaling. Vervolgens begin je op en neer te bewegen, waarbij je je knieën licht buigt en je lichaam zachtjes laat opveren. Het is belangrijk om deze beweging zacht en veerkrachtig uit te voeren, alsof je op een trampoline beweegt.

Het 'schudden' heeft verschillende voordelen voor je lichaam en geest. Het helpt de energiestroom in je lichaam te bevorderen, spanning los te laten en de doorbloeding te

verbeteren. Het kan ook helpen om stress te verminderen, de spieren te ontspannen en de balans te verbeteren.

Deze oefening kan op elk moment van de dag worden gedaan, zowel binnen als buiten. Het is een geweldige manier om even te ontspannen en je lichaam weer in beweging te brengen, vooral na een lange periode van zitten of inactiviteit.

### **Oefening 3: Energiepoort Ming Men openen**

Energiepoort Ming Men Openen Draaien is een eenvoudige maar krachtige Qigong-oefening die helpt om de energie in je lichaam te laten stromen en je vitaliteit te versterken. Deze oefening richt zich specifiek op het openen en versterken van het energiepunt oftewel het Ming Men-punt, gelegen in het gebied net onder de onderrug.

- Om de oefening Ming Men Openen Draaien te doen, sta je met je voeten op schouderbreedte uit elkaar en ontspan je je hele lichaam. Plaats je handpalmen op het gebied net onder je onderrug, ter hoogte van het Ming Men-punt. Dit punt wordt beschouwd als een belangrijk centrum van energie in het lichaam.
- Begin rustig met draaien vanuit je heupen naar links. Laat je bovenlichaam soepel meebewegen terwijl je je handen volgen. Terwijl je naar links draait, visualiseer je dat je de energie in je lichaam losmaakt en laat stromen.
- Draai weer terug naar het midden en draai vervolgens naar rechts, opnieuw met een soepele beweging vanuit je heupen. De heup is de moter van de beweging. Je handen volgen als vanzelf. Voel de energie door je hele lichaam stromen terwijl je draait.
- Herhaal deze draaibeweging enkele keren, waarbij je je blijft richten op het openen en activeren van het Ming Men-punt. Adem rustig en ontspannen terwijl je de oefening uitvoert.

Ming Men Openen Draaien kan helpen om de energiecirculatie in je lichaam te verbeteren, spanning in de onderrug te verminderen en een gevoel van balans en welzijn te bevorderen. Het is een geweldige oefening om dagelijks te doen, bij voorkeur in een rustige omgeving.

### **Oefening 3: Zet de energie in beweging oftewel Lift the Qi, drop the Qi**

'Lift the Qi, Drop the Qi' is een eenvoudige maar effectieve Qigong-oefening die helpt om de energie in je lichaam in balans te brengen en blokkades op te heffen. Deze oefening richt zich specifiek op het verzamelen en laten circuleren van Qi, de levensenergie.

- Om de oefening 'Lift the Qi, Drop the Qi' te doen, begin je met ontspannen staan met je voeten op schouderbreedte uit elkaar. Adem rustig in en breng langzaam je armen omhoog voor je lichaam, alsof je energie verzamelt uit de lucht. Je handpalmen wijzen naar elkaar en je vingers zijn ontspannen.



**coachiling**

Vitaliteitscoach  
voor ouders van psychisch  
kwetsbare kinderen

- Terwijl je inademt, til je je handen omhoog en visualiseer je dat je energie verzamelt vanuit de omgeving. Breng je handen omhoog tot ongeveer borsthoogte, met je handpalmen naar boven gericht.
- Vervolgens begin je langzaam uit te ademen terwijl je je handen met de handpalmen naar beneden laat zakken. Visualiseer dat je energie door je lichaam zakt, alsof je het door je hele wezen laat stromen. Laat je handen zakken tot ze naast je lichaam hangen, met je handpalmen naar beneden gericht.
- Herhaal deze opwaartse en neerwaartse bewegingen een aantal keren, waarbij je je blijft richten op het verzamelen en laten circuleren van energie. Adem rustig en ontspannen terwijl je de oefening uitvoert.

'Lift the Qi, Drop the Qi' kan helpen om de de energie-stroom in je lichaam te bevorderen, spanning los te laten en een gevoel van innerlijke rust en evenwicht te creëren. Het is een geweldige oefening om regelmatig te doen, bij voorkeur in een rustige omgeving.

Probeer de Qigong-oefening 'Lift the Qi, Drop the Qi' en ontdek zelf de positieve effecten op je lichaam en geest. Geniet van de harmonie en vitaliteit die het met zich meebrengt.

### **Let op!**

Onthoud dat het belangrijk is om naar je eigen lichaam te luisteren tijdens het beoefenen van Qigong. Als iets ongemakkelijk of pijnlijk aanvoelt, pas dan de intensiteit aan of stop met de oefening. Zorg altijd voor een veilige en comfortabele omgeving om deze oefening uit te voeren.

Probeer eens de Qigong-oefening 'bouncen' en ervaar zelf de positieve effecten op je lichaam en geest. Het is een eenvoudige en toegankelijke manier om te ontspannen en je algehele welzijn te verbeteren.

Neem gerust contact met me op bij twijfel of medische aandoeningen voordat je aan nieuwe oefeningen begint. Ook als je vragen hebt over de oefeningen. Stuur dan een WhatsApp berichtje naar t. 06 26259333. Ik zal deze z.s.m. beantwoorden.

Veel plezier en geniet van de voordelen van deze verkwikkende Qigong-oefeningen!



**coachiling**

Vitaiteitscoach  
voor ouders van psychisch  
kwetsbare kinderen



Met warme groeten,

Chi-Ling Chu  
**coachiling**

Website: [www.coachiling.nl](http://www.coachiling.nl)

E-mail: [info@coachiling.nl](mailto:info@coachiling.nl)

WhatsApp: 06 26259333