



April 2020 - 05

Qigong en Taijiquan sporters,

17-4-2020

Lieve mensen,

Het is een moeilijke tijd voor velen, Juist in deze moeilijke bijzondere tijd hebben we de steun van elkaar nodig.

voor de preventie mijn advies is:

voor Taiji Quan beoefenaar: elke dag je taiji "2 X je taiji Paal stand houding "elke keer minstens 30 minuten als het kan langer hoe langer hoe beter, vooral hele lichaam ontspannen en hol blijven, tijden het oefenen kan zijn dat je uit zich zelf gaan bewegen, laten gaan. ook al niets gebeuren blijf ontspannen staan en tot dat je denk dat je wil stoppen dan afsluiten. geen koud water drinken , wel warm water.

voor Qigong beoefenaar: de 5 klanken of Gouden metaal lichaam qigong 2X per dag, geestelijk en lichamelijk rust en ontspannen, de rest laten gaan.

voor qigong therapeuten: 1X per dag huang loon cao (gele draak klauwen) of Pi li zhang qigong en 1X gouden metaal lichaam qigong, .

discipline en doorzetten is de sleutel tot succes. Dit kan je immuun systeem en weerstand verhogen en versterken tegen allerlei ziekte/virus .Voor de therapeuten kan ok jou wai qi versterken.

Succes en heel veel sterkte .een fijne dag verder

Amien