



April 2020 – 07

Het is Lente

'Ontdek het plezier in bewegen'

AMSTELVEEN - Taiji Quan & Qigong School van Geel is gevestigd midden in het weide gebied in Amstelveen. . Speciaal voor onze leerlingen organiseren wij, " beeld bellen"

Meld je aan en je wordt zo spoedig mogelijk teruggebeld.

Nieuwe intentie - voor de Silk Reeling oefeningen.

De kunst van de eenvoud

Gezondheid, zelfvertrouwen en harmonie kan je terug vinden door onbevangen naar je lichaam en geest te luisteren waardoor nieuwe inzichten kunnen ontstaan.

Taiji Qigong benadrukt de training van zowel het innerlijke als het uiterlijke, met de nadruk op het innerlijke.

Innerlijk traint het de drie schatten (3 éénheid): "Mind-Intentie" bewust beleven, je levens energie begeleiden".

- | | | |
|--------------------|---------------------|--------------------------------------|
| - 1- Ying-Essentie | - onderste Dantian | - voorgeboorte energie |
| - 2- Qi-Energie | - middelste Dantian | - lichamenlijk actief zijn, warmte |
| - 3- Chen-Geest | - bovenste Dantian | - helder denken, geheugen, zintuigen |

Uiterlijk traint men de ledematen, lichaam, bindweefsel, spieren en de drie methoden, "Gong"

- | | |
|--------------|----------------------------------|
| - 1- Lichaam | - eenheid, sterk en vrij voelen |
| - 2- Hand | - kracht, trouw, ijver, onschuld |
| - 3- Voeten | - standvastig, stevig staan |

Hand-Out

Silk Reeling: "Chan Si Gong" wordt op verzoek naar u toe gestuurd.

Handvatten

1. Sta stevig en diepgeworteld in het dagelijks leven.
2. Breng je hart tot rust en adem bewust.
3. Ervaar de natuurkrachten rond om je heen als positief licht
4. Maak tijdelijk gebruik van inspanning om moeiteloosheid te bereiken.
5. Bewust stabiel blijven van het begin tot aan het eind.
6. Bewust zijn en blijven is als een generaal die regeert.
7. Aandacht voor het fysieke en mentale lichaam.
8. Het bewust zijn gade slaan van het zijn en zuiver denken.
9. Neem op tijd rust, stil staan en zien.
10. Oefen 100 dagen in geconcentreerd zijn.

Cora van Geel