



## **MET CHI NENG QIGONG WEER SNEL OP DE BEEN** *Versterkende oefeningen voor ex-corona patiënten*

### **Chi Neng Qigong**

Bestaat uit eenvoudige, effectieve oefeningen die lichaam en geest versterken. Chi Neng Qigong (CNQ) is ontwikkeld door de Chinese arts dr. Pang Ming die zowel in de Westerse als de Chinese geneeskunde is opgeleid. CNQ is een medische vorm van Qigong die na onderzoek door de Chinese overheid erkend is als meest effectieve bewegingsleer voor verbetering van de gezondheid.

### **Optimaal resultaat**

Bij dagelijks (kort) oefenen wordt het immuunsysteem versterkt, verminderen stress en spanningsklachten, worden de hersenen gestimuleerd en wordt de functie van de organen verbeterd.

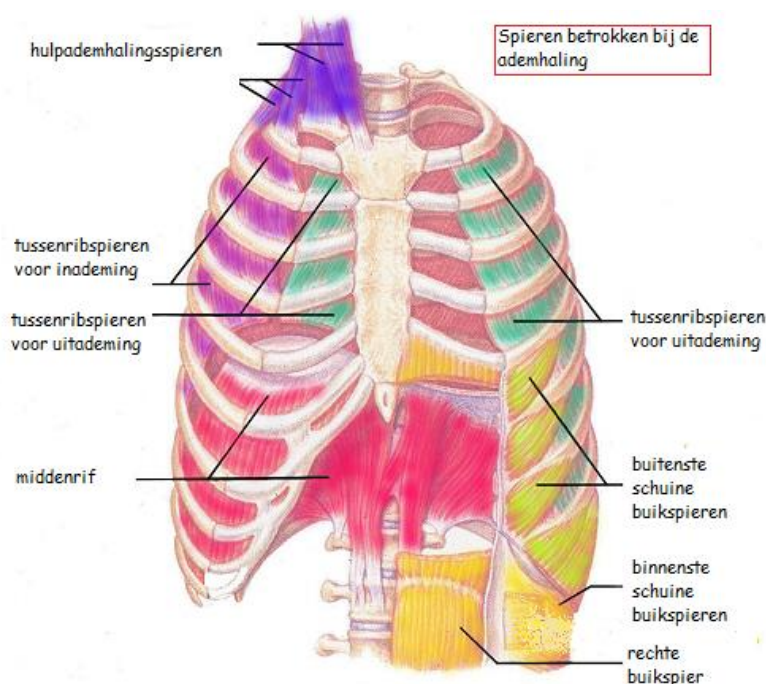
Begin bij de oefening van 5 à 6 minuten en doe die drie maal per dag. Als dat goed gaat, kun je één van de drie oefeningen vervangen door de oefening van 9 à 10 minuten. Daarna kun je langzaam overstappen naar de oefening van 18 minuten.

### **De oefeningen**

De diverse onderdelen van de oefeningen zorgen ervoor dat de hulpademhalingspijpen in de nek gaan ontspannen. Dat is nodig want deze hebben tijdens de ziekte overuren gemaakt. Je longen komen in beweging, waardoor ze gestimuleerd worden. De longvliezen, borstkas en de tussenribpijpen worden opgerekt waardoor de doorstroom van bloed en de afvoer van lymfe verbetert.

## CHI NENG QIGONG OEFENING VAN 6 MINUTEN

1. We beginnen met de oefening. Ga ontspannen staan of zitten. Trek je kin in en ontspan je schouders. Adem diep in en uit en breng je onderrug iets naar achteren. Voel je voeten stevig op de grond. Sluit je ogen als dat kan.
2. Breng je armen naast je lichaam omhoog, schuin naar de grond. Houd je armen gestrekt en flex je handen omhoog. Trek nu je schouderbladen schuin omhoog naar elkaar toe en duw weer uit, naar elkaar toe en duw uit. Ga maar verder. Hoe sneller hoe beter.
3. Ontspan je armen naast je lichaam. Breng je armen nu diagonaal voor je omhoog, zo hoog als je kan, en dan heel langzaam naar beneden, met je handen vlak voor je gezicht langs, je hals, je longen en breng daarbij je aandacht onder je handen, alsof je door je lichaam komt. Verder naar beneden en dan nog een keer. Zo hoog als je kan, en naar beneden. Blijf diep in- en uitademen. Ontspan...
4. Sta of zit rechtop. Breng je handen nu achter je rug en pak ze vast. Als dat niet lukt kun je ook een theedoek of opgerold tijdschrift aan de uiteinden vastpakken. Duw nu je schouderbladen maximaal naar elkaar toe en hou vast....blijf vasthouden... en ontspan. Laat heel geleidelijk los,
5. Breng nu je armen weer diagonaal omhoog en vlak voor je lichaam langs naar beneden. Blijf met je aandacht onder je handen in je lichaam. Doe dit nog een keer. Ontspan...
6. Open nu je armen naar opzij, handen op navelhoogte, en in een grote omhelzing naar voren. Leg je handen stevig over elkaar op je buik terwijl je nog een paar keer diep in- en uitademt. Open je ogen en ontspan. Gefeliciteerd, je hebt weer goed voor jezelf gezorgd.



## CHI NENG QIGONG OEFENING VAN 10 MINUTEN

1. We beginnen met de oefening. Ga ontspannen staan of zitten. Trek je kin in en ontspan je schouders. Adem diep in en uit en breng je onderrug iets naar achteren. Voel je voeten stevig op de grond en sluit je ogen als dat kan.
2. Breng je armen naast je lichaam omhoog, schuin naar de grond. Houd je armen gestrekt en flex je handen omhoog. Trek nu je schouderbladen schuin omhoog naar elkaar toe en duw weer uit, naar elkaar toe en duw uit. Ga maar verder. Hoe sneller hoe beter.
3. Ontspan je armen naast je lichaam. Breng je armen nu diagonaal voor je omhoog, zo hoog als je kan, en dan heel langzaam naar beneden, met je handen vlak voor je gezicht langs, je hals, je longen en breng daarbij je aandacht onder je handen, alsof je door je lichaam komt. Verder naar beneden en dan nog een keer. Zo hoog als je kan, en naar beneden. Blijf diep in- en uitademen. Ontspan...
4. Sta of zit rechtop. Breng je handen nu achter je rug en pak ze vast. Als dat niet lukt kun je ook een theedoek of opgerold tijdschrift aan de uiteinden vastpakken. Duw nu je schouderbladen maximaal naar elkaar toe en hou vast....blijf vasthouden... en ontspan. Laat heel geleidelijk los,
5. Breng nu je armen weer diagonaal omhoog en vlak voor je lichaam langs naar beneden. Blijf met je aandacht onder je handen in je lichaam. Doe dit nog een keer. Ontspan...
6. Strengel nu je vingers in elkaar en leg je handen tegen de achterkant van je hoofd bovenaan je nek. Open nu langzaam je ellebogen zo ver als je kan opzij en breng je hoofd een klein stukje achteren. Je kijkt schuin omhoog. Voel de ruimte in je borst groter worden en hou even vast. Je rug is een beetje hol. Op een uitademing breng je je ellebogen nu zo dicht mogelijk bij elkaar terwijl je je kin naar je borst brengt. Je rug is nu een beetje bol. Ga met je aandacht diep in jezelf en terwijl je opent voel je de ruimte weer toenemen. Doe dit nog een keer. Laat daarna je armen langzaam zakken.
7. Breng nu je armen weer diagonaal omhoog en vlak voor je lichaam langs naar beneden. Blijf met je aandacht onder je handen in je lichaam. Doe dit nog een keer. Ontspan...
8. Open nu je armen naar opzij, handen op navelhoogte, en in een grote omhelzing naar voren. Leg je handen stevig over elkaar op je buik terwijl je nog een paar keer diep in- en uitademt. Open je ogen en ontspan. Gefeliciteerd, je hebt weer goed voor jezelf gezorgd.