

Nieuwsflits



Yoga Hardenberg  
balans & veerkracht

FEBR  
2024

PAGINA 2-4

**EMBODIMENT OEFENING**

---

PAGINA 5

**STOELQIGONG**

---

PAGINA 6

**GRAAG JE AANDACHT!**

---

# Embodiment, de kunst van je lieve lijf bewonen

In onze snelle, digitale wereld is het gemakkelijk om het contact met ons eigen lichaam te verliezen. We zitten urenlang achter computerschermen, scrollen door onze telefoons en negeren vaak de subtiele signalen die ons lichaam ons geeft. Embodiment, of het bewonen van je lichaam, gaat over het herstellen van dit contact, het bewust voelen en aandacht geven aan ons lichaam. Maar wat betekent dit precies en welke voordelen biedt het ons in het dagelijks leven?

## Wat is embodiment?

Embodiment gaat over meer dan alleen fysiek aanwezig zijn; het gaat over volledige en bewuste aanwezigheid in ons lichaam. Het betekent luisteren naar de signalen van ons lichaam, onze emoties voelen en erkennen, en onze fysieke ervaringen waarderen. Het is een praktijk van mindfulness die ons leert om te vertragen, in te checken met onszelf, en te herkennen hoe ons lichaam reageert op de wereld om ons heen.

## De Voordelen van Embodiment

1. **Verbeterde Geestelijke Gezondheid:** Door embodiment kunnen we beter omgaan met stress en angst. Het bewust ervaren van ons lichaam helpt ons om te aarden en brengt ons terug naar het huidige moment, waardoor piekeren en stress verminderen.
2. **Diepere Emotionele Intelligentie:** Embodiment stelt ons in staat om onze emoties te herkennen en te begrijpen. Dit kan leiden tot verbeterde relaties met anderen en een dieper begrip van onszelf.
3. **Fysieke Welzijn:** Door aandacht te schenken aan de behoeften en signalen van ons lichaam, kunnen we betere beslissingen nemen over voeding, beweging en rust. Dit kan leiden tot verbeterde gezondheid en welzijn.
4. **Verhoogde Prestaties en Creativiteit:** Embodiment kan ons helpen om meer in 'flow' te zijn, waardoor we ons beter kunnen concentreren en creatiever kunnen zijn in ons werk en persoonlijke projecten.



# Hoe kun je Embodiment praktiseren?

1. Mindfulness en Meditatie: Begin met dagelijkse mindfulness- of meditatieoefeningen, gericht op het lichaam. Dit kan zo simpel zijn als bewust ademen en elke in- en uitademing volgen.
2. Lichaamswerk en Beweging: zoals yoga, tai chi, Qigong of zelfs dansen kunnen helpen om een diepere verbinding met het lichaam te ontwikkelen. Het gaat niet om prestatie, maar om het ervaren van beweging.
3. Luister naar je Lichaam: neem gedurende de dag kleine pauzes om in te checken met je lichaam. Hoe voel je je? Zijn er plekken die gespannen of oncomfortabel aanvoelen? Wat heeft je lichaam nodig?
4. Natuur en Buitenactiviteiten: tijd doorbrengen in de natuur en buitenactiviteiten kunnen helpen om ons meer geaard en verbonden met ons lichaam te voelen.

Embodiment is een krachtige tool voor het verbeteren van zowel onze mentale als fysieke gezondheid. Door bewust ons lichaam te bewonen en aandacht te geven, kunnen we een rijker en meer vervuld leven leiden. Embodiment stelt ons in staat om volledig aanwezig te zijn in het moment, in het hier en nu. Ook verbetert 't onze relaties met anderen en met onszelf, en ondersteunt 't ons algehele welzijn.

Begin vandaag nog. Verken embodiment en ontdek de vele voordelen die het te bieden heeft. Op de volgende pagina nog meer slimme tips.



# Embodiment oefeningen

- **Wieg jezelf:** Zit of lig op de grond en omarm je knieën, wieg zachtjes heen en weer.
- **Oog-yoga:** Beweeg je ogen in verschillende richtingen en merk de subtiele sensaties op.
- **Waterbeweging:** Als je toegang hebt tot water (een zwembad, zee of meer), beweeg dan met je lichaam in het water en voel de weerstand en stroom.
- **Aarding door visualisatie:** Stel je voor dat er wortels uit je voeten groeien die diep in de aarde reiken, je verankeren.
- **Lichaamspercussie:** Klop zachtjes met je handen op verschillende delen van je lichaam, alsof je een drum bespeelt.
- **Energie schudden:** Stel je voor dat je overtollige energie van je af schudt, beginnend bij je vingertoppen en eindigend bij je tenen.
- **Staande golf:** Sta met je voeten op schouderbreedte en maak golvende bewegingen met je lichaam van je voeten tot je hoofd.
- **Vingeryoga:** Stretch en beweeg elk van je vingers afzonderlijk, merk de sensaties in elke vinger op.
- **Strek je ruggengraat:** Ga zitten of staan en stel je voor dat er een touwtje aan de bovenkant van je hoofd is bevestigd dat je omhoog trekt. Of doe alsof je appels plukt uit een hoge boom.
- **Tong-bewustzijn:** Beweeg je tong in je mond, merk op hoe het aanvoelt tegen je tanden, gehemelte en wangen.
- **Warmteoefening:** Wrijf je handen snel tegen elkaar tot ze warm aanvoelen, plaats ze dan op een deel van je lichaam dat ontspanning nodig heeft.
- **Zwaaien:** Zwaai je armen losjes heen en weer, alsof je aan het vliegen bent als een adelaar

**Klik hieronder om een video te bekijken:**  
[Spijrelaxatie volgens Jacobson voor beter contact met je lieve lijf](#)

# Stoelqigong

Tijdens de lessen Stoelqigong zit je op een stevige, veilige stoel en doen we samen gedurende 50 minuten zittend de Qigong-oefeningen. Er is nog verrassend veel mogelijk qua bewegen en oefenen. Denk aan oefeningen voor je hoofd, nek, schouders, je armen. Maar ook je rug, je billen, benen en voeten komen aan bod.

## Het is geschikt voor iedereen:

- Voor wie de mat nog een brug te ver is.
- Voor mensen die niet lang kunnen staan
- Voor mensen met en zonder lichamelijke ongemakken

## Zacht en aandachtig bewegen voor optimale gezondheid

Deze vorm van bewegen wordt ook wel Chinese Yoga genoemd. Het bestaat uit geconcentreerde bewegingen die zeer uitgekiend en doordacht zijn, voor het bereiken van optimale gezondheid, innerlijke rust, kalme in uw hoofd, en een tevreden en liefdevol hart. De oefeningen worden vooral staand maar ook zittend gedaan. Ik wissel ze af met specifieke yoga-oefeningen op de mat voor de lage-rug en het bekken. Ook besteed ik aandacht aan de buikademhaling. Elke les beginnen en eindigen we met een korte meditatie.

## Ervaar innerlijke rust

- In Zhineng Qigong maken we geconcentreerd ronde, zachte bewegingen met ons lichaam. Zachte ronde bewegingen zijn rustgevend en ontspannend. Daarbij maken we gebruik van de zwaartekracht, waardoor we diep in ons lichaam zakken. Dit verbindt qi en geest met elkaar en met ons lichaam. Het maakt ons lichaam gelukkig en het hart zacht. .
- De ronde bewegingen kalmeren de geest en relativeren ons denken. Bovendien kan het zenuwstelsel meevloeien met elke beweging die je maakt, waardoor je groeit in lichaamsbewustzijn.
- Tot slot zijn zachte ronde bewegingen in staat om qi (levenskracht) te verzamelen en te cultiveren, waardoor je lichaam zich fit, uitgerust, en energiek voelt na elke training.



### Wat doet het voor je lichaam?

- Brengt meer zuurstof in ons lichaam
- Verbeterd ons immuunsysteem
- Vitaliseert het skelet (wervelkolom en alle andere gewrichten)
- Houdt centraal zenuwstelsel in balans
- Voorziet alle interne organen van optimale qi
- Rekt en strekt spieren en gewrichten, dit bevordert onze soepelheid en beweeglijkheid
- Verbeterd bloedsomloop, in het bijzonder in de hersenen, de armen/benen en de diepe organen
- Houdt onze bloeddruk in balans
- Activeert het diafragma, dit is belangrijk voor de hartspier, de buikorganen en onze ademhaling
- Beschermt en voedt onze longen
- Verbeterd de spijsvertering door een betere speekselvorming (daardoor meer kliersappen in buik en essentiële vloeistoffen voor vertering)
- Verbeterd de PH-waarde van ons bloed, ons bindweefsel en onze spijsverteringssappen
- Verbeterd de werking van het lymfesysteem
- Ronde, zachte bewegingen maken ons lichaam gezond, en onze geest rustig.
- U ontwikkelt een sterker vertrouwen in het zelfherstellende vermogen van uw lichaam

### Wat doet het mentaal en emotioneel?

- Laat energie stromen
- Helpt op een zachte manier emoties te verwerken (door het werken met de meridianen)
- Kalmeert en concentreert de geest
- Voelen van uw hele lichaam... meer en meer uw eigen kern vinden is het gevolg
- Uw kern vinden brengt intense tevredenheid
- Energievoorraden onderhouden
- Verbeterd de slaap
- Loslaten van gevoelens en gedachtepatronen je niet langer dienen
- Nieuwe harmonie en gezondere gedachtepatronen volgen

**Klik hieronder om een video te bekijken:**  
[De Reiger](#)

### Voor wie is het geschikt?

De simpele en makkelijk aan te leren vloeiende bewegingen zijn geschikt voor gezonde en zieke mensen. Voor jong en oud. Voor iedereen die iets goeds terug wil doen voor zijn/haar lichaam. Voor mensen die behoefte hebben aan rust, ontspanning, en een betere balans. Voor iedereen die zijn/haar lichaam beter wil leren kennen en gezondere keuzes wil maken.

Meedoen? Je kunt lessen volgen op de dinsdagavond om 19.00. In verband met veel aanvraag start ik namelijk met een extra groep. Tot aan de zomerstop op een aantal data, vanaf september iedere week.

De data zijn: 19 mrt, 2+16 apr, 7+21+29 mei, 4+18 juni

# Graag je aandacht

## Afzeggen van de lessen

Afzeggen is altijd mogelijk. Maar bij het afzeggen op de dag zelf, bereken ik wel een strip op de strippenkaart.

## Tarieven

Een proefles: € 8,50

Losse les: € 12,-

8 strippenkaart: € 92,-

12 strippenkaart: € € 132,-

16 strippenkaart: € 168,-

20 strippenkaart: € 200,-

Hartelijke groet,  
Petra Kaemingk-de Lange

Yoga-Hardenberg  
De Stuwdijk 1  
7772 AW Hardenberg  
06 23 557609  
info@yoga-hardenberg.nl  
www.yoga-hardenberg.nl

