

Nieuwsflits



Yoga Hardenberg

balans & veerkracht

JUNI
2024

PAGINA 2-3

**QIGONG-YOGA IS EEN EEUWENOUDE
CHINESE BEWEGINGSLEER**

PAGINA 4

DE KRACHT VAN JE BEKKEN

PAGINA 5

DE GEHEIMEN VAN JE BEKKEN

PAGINA 6

LESSEN IN DE ZOMER

Qigong-Yoga: een eeuwenoude Chinese bewegingsleer

Qi is de levensenergie op aarde die alles doet groeien, bewegen en veranderen. Gong staat voor beoefenen of werken aan het opwekken van Qi. Lichaam en geest, ademhaling, voedsel, natuur en jaargetijden hangen allemaal met elkaar samen, en zijn van invloed op ons fysieke en mentale welzijn.

Ik geef al jaren les in Medische Qigong oefeningen en -technieken, ze richten zich op vier onderling verbonden aspecten:

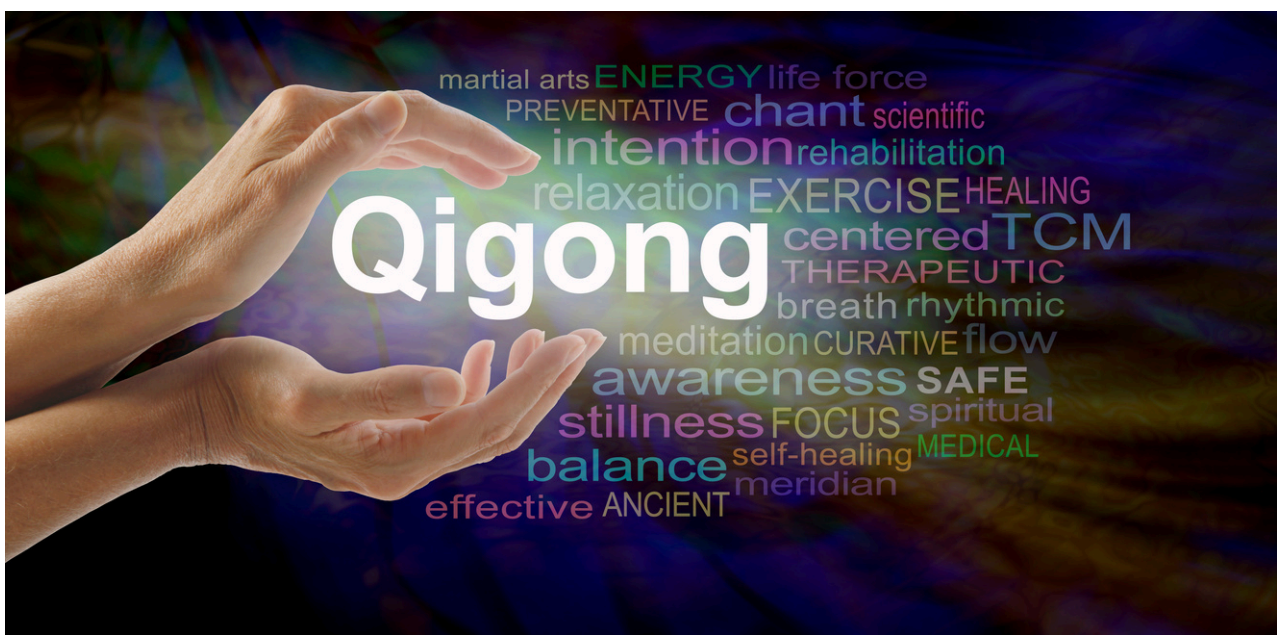
- Werken aan een soepel lichaam
- Het opwekken van interne energie
- Voeden van interne organen
- Het ontwikkelen van een kalme geest

Een soepel lichaam

Ons lichaam krijgt veel aandacht in Qigong-Yoga. Met zachte rek- en strekbewegingen worden spieren en pezen soepel en sterk gemaakt. Gewrichten worden geopend en in compressie gebracht, spieren worden gestretcht en op kracht gebracht. Organen worden gemasseerd. Met Qigong-Yoga krijgen we een zacht en soepel lichaam. Er is veel aandacht voor torsies in de wervelkolom en het gebied rond de schouders.

Interne energie

Qi is de verbinding tussen lichaam en geest. De oefeningen wekken deze interne energie op en transformeren oude energie naar nieuwe vitale energie. Daarnaast worden de meridianen geopend, zodat de Qi beter stroomt en energieblokkades worden opgeheven. Tijdens de oefeningen is dit merkbaar door soms aangename tintelingen in het lichaam en een diep gevoel van rust en innerlijke vrede.



Qigong-Yoga: een eeuwenoude Chinese bewegingsleer

Voeden van de interne organen

Gebaseerd op de traditionele Chinese geneeskunst, zijn onze organen een afspiegeling van de 5 elementen vuur, aarde, metaal, water, hout en vuur. Deze elementen voeden en controleren elkaar. Net als bij acupunctuur, zijn medische Qigong technieken gericht op een betere werking van de organen en het onderling in balans brengen. We werken daarbij met acupressuurpunten en de adem.

Een kalme geest

De geest is meester van onze Qi en ons lichaam. Qigong-Yoga is een vorm van dynamische meditatie en maakt onze geest kalm en opmerkzaam. De geest wordt getraind door het oefenen van aandacht op de bewegingen en de interne energiestroom. Met de kracht van gedachten, de adem en je intentie leer je zelf de interne Qi sturen en beheersen in het lichaam. Je ontwikkelt veerkracht van je geest, waardoor je beter kunt omgaan met teleurstellingen en tegenslagen.

Qigong wordt ook geschreven als Qi Gong, Chi Gong, Chigong, Chi Kung of Chikung.



[Video: fijne stoelqigong serie](#)

De kracht van je bekken

Je bekken, vaak een onderbelicht deel van het lichaam, speelt een cruciale rol in je algemene gezondheid en welzijn. Dit complexe gebied is de verbinding tussen het boven- en onderlichaam en herbergt essentiële organen en systemen

De Kracht van het Bekken

Het bekken fungeert als een centrale steunstructuur voor het lichaam. Het ondersteunt de wervelkolom, draagt het gewicht van het bovenlichaam en verdeelt dit gewicht naar de twee benen. Deze robuuste ring van botten, waaronder het heiligbeen, de heupbeenderen en het schaambeentje, is ontworpen om optimale stabiliteit en mobiliteit te bieden. De spieren en ligamenten rondom het bekken helpen bij het handhaven van de houding en spelen een vitale rol bij bewegingen zoals lopen, rennen en springen.

De Wijsheid van het Bekken

Naast de fysieke kracht is het bekken ook een centrum van wijsheid. In veel culturen wordt het beschouwd als een opslagplaats van emoties en een centrum van creatieve en seksuele energie. Het bekkengebied is bijvoorbeeld in de yoga- en meditatiestromingen bekend als de locatie van het tweede chakra, wat staat voor creativiteit, relaties en welzijn. Bovendien speelt het bekken een sleutelrol in de voortplantingsgezondheid voor zowel mannen als vrouwen. Het herbergt belangrijke voortplantingsorganen zoals de baarmoeder, eierstokken, en de prostaat, en ondersteunt zo het vermogen tot voortplanting en seksuele gezondheid.



[Video: Haula Hula](#)

De geheimen van je bekken

De Geheimen van het Bekken

Er schuilen nog veel geheimen in het bekken, vooral als het gaat om pijnbeheersing en preventie. Chronische bekkenpijn, een probleem dat vele mensen treft, blijft vaak een diagnostische uitdaging. Dit soort pijn kan diverse oorzaken hebben, van spierdisfuncties tot neurologische aandoeningen. Recent onderzoek wijst uit dat een beter begrip van de neuromusculaire dynamiek van het bekken kan leiden tot meer gespecialiseerde behandelingen voor pijnbeheersing. Bekkenyoga, manuele softmobilisaties, stilstaan bij emoties, gerichte oefeningen en mindfulness zijn allemaal benaderingen die kunnen helpen bij het verlichten van pijn en het verbeteren van de functie in dit gebied.

Het bekken is meer dan een lichamelijke structuur; het is een complex systeem dat essentieel is voor onze fysieke, emotionele en seksuele gezondheid. Ook speelt het bekken een grote rol in onze houding. Door meer aandacht te besteden aan dit gebied kunnen we niet alleen ons welzijn verbeteren maar ook inzicht krijgen in de verborgen krachten en wijsheid die ons bekken biedt.

Op de vrijdagmiddag geef ik Bekken- en Hormoonyoga voor Vrouwen. Tot aan onze vakantie niet elke week, dat lukt niet in mijn agenda. Vanaf september wel iedere vrijdag om 14.00 u.



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 Stuwijk 1
7772 AW Hardenberg
06 23 557609
info@yoga-hardenberg.nl
www.yoga-hardenberg.nl

PETRA'S LESSEN IN DE ZOMER

In week 27 en 28 hebben wij zelf vakantie, vrijdag 12 juli gaat Bekkenyoga wel door

In de zomermaanden is er niet wekelijks yoga. De volgende data zijn gepland:

16 juli 09.45 Qigong-Yoga + 18.00 Stoelyoga

19 juli: 14.00 Bekkenyoga

23 juli 09.45 Qigong-Yoga + 18.00 Stoelyoga + 19.00 Stoelyoga

24 juli 19.00 Qigong-Yoga + 20 00 Qigong-Yoga

26 juli 14.00 Bekkenyoga

In week 31 t/m 36 geef ik geen lessen. Mijn lessen starten weer in week 37.

Maak je geen zorgen over je strippenkaart, ik ga in de vakanties daar soepel mee om.
LET OP: Als je in de zomermaanden mee wilt doen, geef je dan altijd even op.