

De basisoefeningen zijn er om het evenwicht te bevorderen, zich bewust te worden van de lichaamshouding en eventueel correcties aan te brengen.

Ademhalingsoefeningen verbreden de adem en de energie.

Met de Qigong gaan we leren 'Chi' voelen,

de lichaamsenergie aanvoelen en versterken.

Coördinatie en motoriek worden verbeterd.

Tai Chi stimuleert onze levenskracht. Het laat onze energie beter stromen door ons lichaam. Zo verbetert onze conditie en worden de spieren en gewrichten soepeler.

Het bevordert zelfvertrouwen en zelfzekerheid.

Het helpt bij concentratieproblemen en is ontspannend.

De handen worden gevoeliger, je leert je ruggegraat beter kennen van wervel tot wervel.

Het evenwichtsgevoel gaat er zienderogen op vooruit.

energyinmotion.be

Ik beweeg mee !!

Startdag

*zaterdag 16 sept
tussen 10 en 12u*

-

*Beginners op
maandagochtend 9u30
maandagavond 19u30
zaterdagochtend 9u30*

-

Knodhoeve, Knodbaan 147

2520 Oelegem

info@energyinmotion.be

Tai Chi

Qi Gong

energyinmotion.be



met de stroom

De basis van Tai Chi Chuan
is de vorm.

Dit is een reeks rustige, sierlijke,
ineenvloeiende bewegingen.

Wij beoefenen de Yang-vorm-37.
Het vergt ongeveer drie jaar om de
vorm onder de knie te krijgen.

Tai Chi is een bewegende meditatie,
een in stand houden van een goede
conditie,
een kunst in de zelfverdediging
en een manier van leven, die balans
brengt door bewustwording van de
natuurwetten.

De gedachte reist helemaal
van het hoofd naar de voeten..
naar de voetzool eigenlijk;
de onderkant; het raakvlak
met de planeet;
met de zwaartekracht.
Je gewicht verradt dat je er bent.
Hoe sta je ?



energyinmotion.be

