

1001 redenen (of misschien iets minder) waarom Chi Neng Qigong en geen andere Qigong-vorm of sport?

- Het is **wetenschappelijk** bewezen dat het één van de meest effectieve medische Qigong-vormen is.
- Het is een zeer **eenvoudige** methode, gemakkelijk aan te leren.
- Het is voor **iedereen** geschikt, zowel voor jong als oud, zieken, gehandicapten en bedlegerigen.
- Met **15 of 20 minuten oefenen per dag** voel je je in het algemeen onmiddellijk beter waardoor de levenskwaliteit verbetert.
- Doordat de oefeningen bij voorkeur worden uitgevoerd aan de hand van **geluidsopnamen**, waarbij de oefeningen stap voor stap worden vermeld, hoef je niet na te denken over de techniek, maar kan je je aandacht richten op de Dan tian, je belangrijkste energiecentrum.
- De **ontspannende achtergrondmuziek** opent de meridianen en brengt je gemakkelijker in meditatieve staat.
- De gebruikte **affirmaties** versterken het effect van de Qi.
- Alle nodige informatie m.b.t. de oefeningen wordt meteen meegegeven; er zijn **geen geheimen** die je pas na vele jaren toewijding ontdekt!
- Zowel **lichaam als geest worden tegelijkertijd geoefend**, dit in grote tegenstelling met de meeste klassieke sporten die erop gericht zijn lichamelijk fit te blijven. Daar oefen je het lichaam, wat uiteraard wel goed is. Bij Chi Neng Qigong betrek je je aandacht bij de oefening, het orgaan of het gewricht waaraan je werkt, zodat de werking van de lichaams oefening veel dieper gaat en het effect vergroot.
- Het duurt geen jaren voor je resultaten ervaart. Wel kan je het **jaren doen** om je technieken te verbeteren en de effecten te vergroten.
- Het is een lichaamsbeweging die je tot op **zeer hoge leeftijd** kan blijven doen.
- Hoewel het een medische, dus 'helende' Qigong' is, moet je **niet 'ziek'** zijn om deze vorm te beoefenen.
- Op een **eendaagse workshop** of met een **videotape** kan je de **basis** onder de knie krijgen.
- Aan de hand van een **CD** kan je gemakkelijk de oefening volgen en/of **thuis oefenen**.
- De lichaams oefeningen zijn een basis voor **spirituele groei en ontwikkeling**. Het is geen doel op zich, maar het gebeurt gewoon.
- Met Chi Neng Qigong werk je langs **twee richtingen** in op je lichaam en op het deblokken van je meridianen: **puur lichamelijk** werk enerzijds, en je **geest** die de Qi door je meridianen laat stromen anderzijds.
- Door Chi Neng Qigong leer je niet alleen **energie aan jezelf** geven, maar door bepaalde oefeningen in groep worden er ook healingen **aan elkaar** gegeven. In dit geval gebruiken we niet de eigen energie, maar universele energie doordat we ons afstemmen op het universele Qi-veld.
- In het dagelijks leven kan je de energie **bewuster** gebruiken: handelingen die je nu onbewust doet, kan je naar believen in je leefpatroon inbrengen.