

CHI NENG QIGONG



Bij Chi Neng Qigong voor kinderen doen we oefeningen die helpen de energie, ook wel Qi genoemd, te laten stromen. De energie die we allemaal in ons hebben maken we wakker, net als wanneer je jezelf lekker beweegt om 's ochtends wakker te worden.

De oefeningen lijken soms op dansen, maar ook oefenen we met rustig zitten, staan en ons te concentreren op onze ademhaling. De oefeningen zijn vaak gebaseerd op bewegingen van dieren, zoals bijvoorbeeld een tijger, aap, of slang. Tijdens de les staat plezier voorop en werken we aan coördinatie, balans, kracht, aandacht en concentratie. Ook besteden we aandacht aan inbeeldingsvermogen en expressiviteit.

Qigong helpt je om mee te bewegen met alles wat er langs komt in het dagelijks leven; het leert je stevig te staan, net zoals een boom met haar wortels diep in de aarde. Je maakt verbinding met jouw gevoel en leert je lijf te voelen. Want alles mag er zijn, je mag alles voelen. Blijdschap, verdriet, boosheid, angst; het hoort er allemaal bij!

De oefeningen vergroten het lichaamsbewustzijn, hebben een positieve invloed op de emotionele balans en leren jouw kind zijn/haar eigen grenzen te voelen en te bewaken.

Vragen? Mail naar info@little-hearts.nl