

Groepstraject Inner Balance

Deze sessies bestaan steeds uit groepsgesprek én Qigong oefeningen die specifiek gericht zijn op het voeden en verzorgen van de organen.

Je hebt **geen voorkennis nodig** om aan te sluiten.
Als je reeds begeleid wordt door je huisarts, psycholoog of psychiater,
overleg dan met haar/hem of deze sessies aansluiten bij jouw behandelplan.

Zhineng Qigong bestaat uit 6 levels, waarvan tot op heden alleen de eerste 3 onderwezen worden buiten China. In level 1 werken we met de externe Qi, we nemen Qi op en voeden lichaam, Qi en geest. In level 2 werken we met de interne Qi, we verdelen de Qi in het lichaam - in alle weefsels, spieren, pezen en botten.

In level 3 brengen we Qi nog dieper in het lichaam, naar de organen. Zo versterken we de orgaan-Qi en de functies van de organen. We voeden en verzorgen de vijf Yin (Zang) organen: hart, nieren, milt, lever en longen. Daarbij hebben we aandacht voor het fysieke orgaan en voor de daarbij behorende emotionele en mentale activiteiten. Zo is het hart verbonden met vreugde, de lever met boosheid, de milt met piekeren, de longen met verdriet en de nieren met angst.

De basisoefening in level 3 is de **Five Organs Hunyuan methode**. Deze methode onderhoudt de bewegingen van de vijf Yin (Zang) organen zodat de Qi van de organen kan versmelten in Hunyuan Palace. Hunyuan Palace is de opslag- en distributieplek voor de zuivere Qi van de organen. Deze methode bestaat uit 3 onderdelen en in totaal 13 oefeningen die elkaar opvolgen.

deel 1 / komt uitgebreid aan bod in reeks 1

- kan je beschouwen als de opening
- bestaat uit 4 oefeningen
- hier werk je voornamelijk met de externe Hunyuan Qi en de verbinding met de natuur
- als voorbereiding op het werken met de interne Qi van de organen wordt lichaams-Qi verenigd met de Qi van de natuur

deel 2 / komt uitgebreid aan bod in reeks 2

- kan je beschouwen als de kern van deze methode
- bestaat uit 5 oefeningen: 1 oefening voor elk orgaan
- met beweging, visualisatie en klank (chanting) werk je op de zuivere Qi van de organen - het is de klank en de bijpassende mudra die de Qi in beweging brengt
- het resultaat is dat Qi en de functie van de organen op alle vlakken versterkt wordt

deel 3 / komt uitgebreid aan bod in reeks 3

- kan je beschouwen als het transformatieproces
- bestaat uit 4 oefeningen
- lichaam en geest zijn sterker met elkaar verbonden, de lichaams-Qi en de Qi van de interne organen transformeert en versmelt
- de Qi in de organen wordt 'voller'

Naast de Five Organs Hunyuan methode zullen er ter ondersteuning ook andere oefeningen uit Zhineng Qigong en Medical Qigong (Zhengti Therapy) aan bod komen in deze sessies.

Waarom een groepstraject?

In een groepstraject ontmoet je mensen met dezelfde problemen die echt begrijpen wat je voelt en vind je voorbeelden van hoe andere mensen met dezelfde problemen omgaan. Deze (h)erkenning werkt heilzaam.

Je komt terecht in een kleine groep van minimaal 5 en maximaal 10 deelnemers.

Twijfel je of dit echt iets is voor jou?

Stuur me een mail: mail@tanjavanbeek.be of plan een intakegesprek via de [afspraakplanner](#) en vermeld bij de 'opmerkingen' dat je dat doet naar aanleiding van het Groepstraject Inner Balance.

Aanmelden

Voel je dat dit Groepstraject Inner Balance op jouw lijf geschreven is, meld je dan aan via de [website](#).

Alle praktische informatie (data, tijden, locatie, tarieven) vind je op de [website](#).