

# Qigong cursus



Versterk je energie  
Blijf actief! Wordt sterker, flexibeler en fitter  
Volg online thuis  
Gratis voor leden van Austerlitz Zorgt

## Wat is Qigong?

Qigong is een onderdeel van de Chinese bewegingsleer, die men zich aanleert om de lichamelijke en geestelijke gezondheid te behouden en te verbeteren.

## Wat gaan we doen in de lessen?

In Qigong A lessen gaan we oefeningen doen om de energie te stimuleren in het hele lichaam. Dit zijn zachte oefeningen die iedereen kan doen!

In Qigong B lessen gaan we oefeningen doen om de energie te stimuleren in specifieke organen in ons lichaam: de longen, darmen, maag, milt, hart, blaas, nieren en circulatie. Dit zijn meer actieve oefeningen maar iedereen kan meedoen, eventueel met aanpassingen.

Voor een voorbeeld: kijk naar deze video van mijn leraar en mentor, John Munro:

<https://www.longwhitecloudqigong.com/online-courses/qigong-foundationpractices/>

## Waarom Qigong?

Qigong betekent letterlijk: werk met energie (of werk met je adem). Door de zachte oefeningen worden je gewrichten soepeler, je spieren sterker, en verbeteren je balans en je behendigheid.

Ademhalingsoefeningen zijn centraal in qigong. Je leert je ontspannen en je energie circuleert beter.

Dat is heel belangrijk in deze moeilijke en spannende tijden.

## Wie geeft de lessen?

Alessia Ortolani. Zij is Qigong instructor, gecertificeerd bij Long White Cloud Qigong, met meer dan vijf jaar ervaring.

## Waar zijn de lessen?

Bij jou thuis! Je moet alleen een mobiel telefoon of tablet en een internetverbinding te hebben. (Ik kan je persoonlijk begeleiden via telefoon als dat nodig is).

## Wanneer zijn de lessen?

Qigong A: maandag om 12.00 uur (zachtere oefeningen), tien keer

Qigong B: woensdag om 12.00 uur (meer actieve oefeningen), tien keer

## Zijn er kosten?

Nee, de lessen zijn gratis voor leden van Austerlitz Zorgt.

## Wat moet ik doen?

Stuur een email aan Alessia ([oalessia@yahoo.com](mailto:oalessia@yahoo.com)) en download de app Zoom (<https://zoom.us>) op je telefoon/ tablet.

**Iedereen kan meedoen!**



# Blijf bewegen!



In deze Coronatijd zijn volgens voorschriften van het RIVM alle fysiotherapiepraktijken zo goed als gesloten. Onder bepaalde voorwaarde is het nog wel mogelijk te behandelen. We hebben ook de mogelijkheid te Beeld-Bellen of een telefonisch consult in te plannen. Dus als u vragen of klachten heb, bel of mail gerust. Dan kunnen we samen kijken wat in uw situatie de beste aanpak is. telefoon: 06-40368115 of [info@fysioausterlitz.nl](mailto:info@fysioausterlitz.nl)

Om er voor te zorgen dat u ook nu in beweging blijft hebben Renate en ik een aantal oefeningen op papier gezet. Als u wilt kunt u deze oefeningen iedere dag doen. Succes!  
In de hoop dat deze nood oplossingen slechts heel tijdelijk zijn!

## Pilates basisoefeningen

De nadruk van deze basisoefeningen ligt nu vanwege het Coronavirus vooral op de stevige uitademing, de longen leeg maken en de ademspieren versterken.

Marianne, Nicolien en Renate



### **Oefening 1: Adem**

Doel: middenrif en longen wakker maken

Uitgangspositie: staand/zittend op een stoel (voeten op heupbreedte)

Adem in: door de neus

Adem uit: blaas alle lucht uit je longen. (kaars uitblazen)

Je mag een beetje kracht gebruiken bij de uitademing

Herhaal: 10 maal

**! gebruik deze ademhaling in alle oefeningen.**

**! tijdens alle oefeningen contact maken met de voeten**

### **Oefening 2: Schouders losmaken**

Doel: ontspanning van het nek- en schoudergewricht

Uitgangspositie: staand knieën lichtgebogen/zittend op een stoel (voeten op heupbreedte)

Adem in: trek de schouder naar de oren

Adem uit: roteer de schouders en laat de schouders omlaag in de rug glijden

Herhaal 10 maal

### **Oefening 3: Strekken en rekken van de flanken**

Doel: stretch voor de gewrichten, flanken rekken

Uitgangspositie: staand/zittend op een stoel (voeten op heupbreedte)

Maak je lang voel je voeten (of zitbenen) en kruin.

Adem in: armen zijwaards omhoog brengen.

Adem uit: maak je langer

Adem in: buig opzij naar rechts, blijf druk geven vanuit je linkervoet of zitbeen.

Adem uit: maak je langer

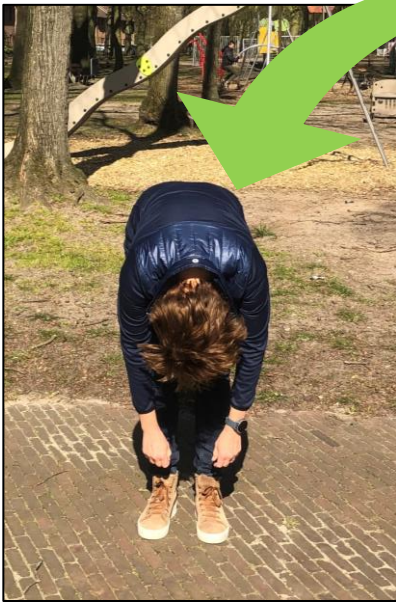
Adem in: buig opzij naar links, blijf druk geven vanuit je rechtervoet of zitbeen

Adem uit: maak je langer

Adem in: armen zijwaards omlaag brengen en knieën buigen

Herhaal: 5 maal





#### Oefening 4: Afrollen

Doel: rugwervel soepel maken en heupgewricht verzachten

Uitgangspositie: staand/zittend op een stoel (voeten op heupbreedte)

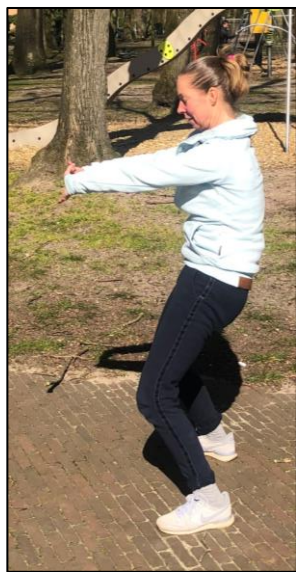
Adem in: maak je lang

Adem uit: rol wervel voor wervel omlaag > kin op de borst > verzacht in het heupgewricht

Adem in: rol wervel voor wervel omhoog

Adem uit: maak je lang voel de voeten/ zitbenen en maak de schouders los (oef 2)

Herhaal 10 maal



#### Oefening 5: Rug hol en bol maken

Doel: buikspieren aanspannen en rugspieren strekken.

Uitgangspositie: staand/zittend op een stoel (voeten op heupbreedte)

Adem in: maak je lang

Adem uit: buig door de knieën > maak de onderrug rond, verstrengel de vingers duw de armen naar voren, de navel licht intrekken

Adem in: maak je lang

Adem uit: buig door de knieën maak de rug hol, heupgewricht verzachten, armen achterwaarts uitstrekken

Adem in: maak je lang

Herhaal 10 maal

#### Oefening 6: Knieën strekken

Doel: beenspieren versterken

Uitgangspositie: zittend op een stoel. (voeten op heupbreedte)

Adem in: strek je knie en trek tegelijkertijd je tenen richting neus

Adem uit: zet je voet weer neer

Adem in: til je knie een stukje op

Adem uit: zet je voet weer neer

Herhaal 10 maal rechts; 10 maal links



#### Ontspanning:

Doel: middenrif- bekkenbodem ontspannen en natuurlijke ademhaling

Uitgangshouding: zitten of liggen, ogen en mond sluiten.

Voel je in-uitademing, via de neus en de romp > omlaag en omhoog, van voor naar achter, en opzij moeiteloos, zonder te forceren en doe even 3 minuten niets...