



Qigong (middag)workshop “Hout”

met Martin Wessels

Zaterdag 13 april 2019

Ruimte voor Balans, Enschede

“Maart roert zijn staart en april doet wat hij wil”

Bij alles wat in beweging komt, een verandering inleidt en het begin van de beweging van een nieuwe cyclus laat zien wordt de energie van het *Hout* zichtbaar.

Het is het deel van een kringloop waarbinnen de Qi (energie) gaat stijgen en een begin maakt met zich te spreiden.

In het voorjaar komen de kiemen boven de grond uit en zien we knoppen aan de bomen en struiken komen. De natuur komt niet alleen in beweging, maar beweegt ook naar buiten.

Ook mensen gooien hun ramen en deuren open om de frisse voorjaarswind door het huis te laten circuleren. We zien beddengoed en matrassen uit de open ramen hangen om eens goed door te luchten.

Het zijn allemaal manifestaties van de Hout beweging.

Het voorjaar is het seizoen dat de energie van het Hout element in zich draagt.

De energetische functies van het hout zijn binnen de mens o.a. verbonden met de Lever en de Galblaas maar de Chinese filosofie werpt er een veel ruimere blik op dan men in het Westen doet.

Dit is één van de redenen waarom we ze hier met hoofdletter weergeven!

Vertaald naar ons lichamelijk functioneren betekent dit bijvoorbeeld (naast vele andere functies) dat de Lever Qi bijvoorbeeld verantwoordelijk is voor het soepel en vrij stromen van de energie door de meridianen, zodat alle functies correct kunnen worden uitgevoerd.

Hieruit kunnen we één van de belangrijkste functies van de Lever Qi ondersteunen,, namelijk het zorg dragen voor een vrije en onbelemmerde Qi circulatie door het hele lichaam

Tijdens deze korte workshop gaan we bezig met een aantal heel eenvoudige maar zeer krachtige oefeningen om het Hout element te ondersteunen en te versterken.

Daarnaast wordt de verbinding gelegd met de andere elementen (fasen) via een eenvoudige (zittend op een stoel) oefenvorm.

Deze workshop is te volgen voor *iedereen* en interessant voor zowel beginners als gevorderden.

Deelnemers ontvangen na de workshop een aantal oefeningen via email.

Waar: Ruimte voor Balans, Potsweg 15b, Enschede, www.ruimtevoorbalans.nl

Wanneer: Zaterdag 13 april 2019 van 13:30 tot 16:30 uur.

Kosten: € 39.- inclusief koffie/thee/hapje/sapje

Aanmelding/meer info: Martin Wessels, info@chichoice.nl 06-54281267

Je bent ingeschreven na overmaking van € 39.- op bankrekeningnummer NL02ABNA0424820269 t.n.v. Chi Choice, Enschede

www.chichoice.nl

