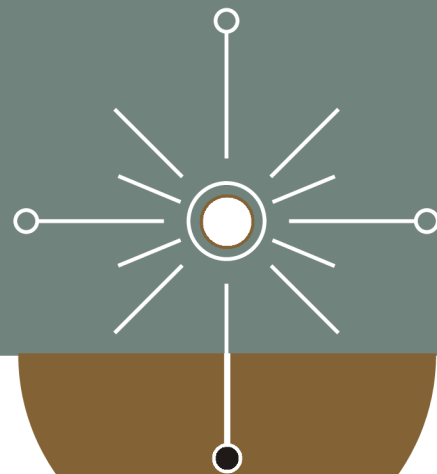




VRIENDEN
WORDEN
MET JE

Lijf

Ontdek hoe je met Qigong
je lijf als kompas leert gebruiken

ADEM - BEWEGING - AANDACHT

white
sun
Qigong

HET PAD — VAN DE DAO

WHITESUNQIGONG.NL



Thuiskomen in je lijf

Over ritme, veerkracht en leven in overeenstemming met wie je bent

De oude daoïstische meesters observeerden de natuur. Wat zij zagen, was geen rechte lijn, maar een cyclische stroom van verandering. Een beweging tussen yin en yang: donker en licht, stilte en inspiratie, het scheppende en ontvangende.

Ook jij bent natuur. Je lichaam leeft in ritme en in relatie: met jezelf, met de mensen om je heen, met de seizoenen. Wat buiten gebeurt, gebeurt ook van binnen.

Vanuit de diepte ontwikkelt een **zaadje - yang** in de **aarde - yin** tot een plant of boom, deze **groeit** naar het licht (hout element), **bloeit** (vuur element), draagt **vrucht** (aarde element) de bladeren **laten los** (metaal element) de boom wordt kaal en komt in zijn **essentie** (water element)

Ontdek de zachte kracht van Qigong

Qigong helpt je om dat ritme tussen Yin en Yang en de verschillende fases (de vijf elementen) weer te voelen. Het is meditatie in beweging. Je leert in beweging te komen op een rustgevende en activerende manier.

Als je Qigong beoefent dan werk je met je lichaam, je adem en intentie of gerichte aandacht ook wel Yi of I-kracht genoemd. Je leert hoe je spanning, stress, angst of onrust kunt omvormen tot harmonie, rust en vitaliteit.

Thuiskomen in je lijf

Yin en Yang – in jou

Yin en yang zijn geen tegenpolen die met elkaar strijden.

Het zijn twee krachten die elkaar aanvullen.

Denk aan dag en nacht, aan inademen en uitademen.

Ze wisselen elkaar af en bestaan niet zonder elkaar.

Ook in jou beweegt het leven voortdurend tussen deze kwaliteiten: rust en activiteit, naar binnen keren en naar buiten treden, loslaten en opbouwen, spanning en ontspanning.

De routekaart: de vijf elementen

Waar yin en yang de 'ouders' zijn, zijn de vijf elementen als hun kinderen. Ze brengen nuance en verfijning aan. In de daoïstische traditie worden ze ook wel fases genoemd – verbonden aan de seizoenen, organen, kleuren, klanken én emoties.

De vijf elementen zijn als een innerlijke routekaart.

Ze laten je zien waar je bent – en waar je naartoe kunt bewegen.

WATER

Winter – nieren – blauw

Emotie: angst

Kwaliteit: stil weten, intuïtie

HOUT

Lente – lever – groen

Emotie: boosheid

Kwaliteit: richting, vriendelijkheid

VUUR

Zomer – hart – rood

Emotie: ongeduld

Kwaliteit: levensvreugde, expressie

AARDE

Nazomer – milt – geel

Emotie: piekeren

Kwaliteit: stabiliteit, harmonie

METAAL

Herfst – longen – wit

Emotie: verdriet

Kwaliteit: loslaten, verfijning, moed

Thuiskomen in je lijf

Van overleven naar leven

"Tension is who you think you should be, relaxation is who you are"

Je kunt de wereld om je heen niet beheersen. Triggers, situaties, blikken of woorden blijven komen – of we dat nou willen of niet. Maar je kunt wél leren om niet te reageren vanuit een stressrespons – fight, flight, freeze of fawn – maar vanuit je midden. Vanuit het hier en nu, in plaats van toen en daar.

Dat vraagt oefening. En het vraagt om het leren herkennen van jouw lichamelijke signalen.

Welke stressreacties herken jij?

Je kaken die verstrakken? Je schouders die omhoogschieten? Een adem die ineens hoog en snel wordt? Je buik die zich aanspant, je middenrif dat strak trekt? Of dat je 'ja' zegt terwijl je eigenlijk 'nee' voelt?

Op het moment dat je dit opmerkt, ontstaat er ruimte.

Dan kun je iets anders kiezen.

Even naar buiten gaan. Je lijf bewegen. Benoemen wat je voelt. Zuchten. Langzaam uitademen via je mond.

Jezelf een pauze gunnen – hoe klein ook.

Thuiskomen in je lijf

Jij bent geen machine. Je bent een tuin.

Gras groeit niet door eraan te trekken. Ook jij floreert alleen als de omstandigheden kloppen. Als er voldoende voeding is, zonlicht, water, rust. We geven een plant niet de schuld als hij niet bloeit. Maar onszelf wel.

We worden moe, raken overprikkeld, krijgen vage klachten — en denken: “Wat is er mis met mij?”

Maar misschien is de betere vraag:

Wat heb ik nodig? Wat voedt mij? Hoe ziet een dag eruit die klopt voor mij? En hoeveel tijd neem ik voor mezelf op een dag?

Dat is voor mij vitaliteit. Niet alleen maar energie hebben, maar afgestemd leven. Niet je aanpassen aan een tempo dat je leeg trekt, maar je eigen ritme leren herkennen — en daar trouw aan zijn.

Drie sleutels

Eenvoudige handvatten om in je dagelijks leven toe te passen

Soms lijkt het alsof we de weg naar ontspanning zijn kwijtgeraakt. We weten wél dat we “iets moeten met stress”, maar niet hóé. De tools hieronder helpen je om het ingewikkelde weer eenvoudig te maken. Je hebt ze altijd bij je.

En ja, ik weet dat netflixen op de bank soms verleidelijk is, maar is niet altijd de meest voedende manier. Probeer eerst deze eens, voordat je neerploft. Zet desnoods een timer van 10 minuten waarin je binnen die tijd iets kiest wat je steunt.

1. Adem

Je adem vertelt je hoe het met je is. Als je oppervlakkig ademt, leeft je systeem op scherp. Als je naar je buik ademt, geef je je hersenen een seintje; het is veilig.

Mini-oefening:

Adem rustig in door je neus. Ontspan je buik en laat je buikwand een beetje naar buiten meebewegen. Alsof je een ballon opblaast in je buik (alle kanten op)

Adem uit door je mond met een zucht of zachte klank (“aaaahhhhh”, “fff”).

Doe dit drie keer en voel wat er verandert.

Zet eventueel timer, of met de app gong een reminder in je telefoon, zodat je dit meerdere keren per dag herinnert (en dan ook doet ;)

Drie sleutels

2. Beweging

Je lijf is gemaakt om te bewegen. Niet om acht uur stil te zitten en dan een uur te rammen in de sportschool. Kleine, regelmatige bewegingen maken meer verschil dan je denkt.

Voorbeelden:

- Til je schouders op en laat ze rustig vallen
- Beweeg je kaak, of strijk je kaken af
- Draai je enkels, knieën, je heupen, schouders, je ellebogen en je polsen en als laatste je nek
- Bewuste Beer, draai rondom je midden. vanaf je kruin tot de bekkenbodem loopt een denkbeeldige lijn, zet in met de heupen
- Stamp met je voeten of doe kleine heeldrops voor minder herrie
- Sta op en rek je meerdere kant uit, zijwaarts, lang maken, voorover hangen
- Schudden als een Wild Paard, zwaar onderschat; mijn dagelijks go to oefening
- Wieg zachtjes van je ene naar je andere been
- Wandel een rondje — ook in je huiskamer
- Raak jezelf liefdevol aan, sla je armen om je heen of strijk rustig of kloppend af

Zelfs één minuut bewegen kan je systeem helpen ontladen.

Drie sleutels

3. Aandacht of Intentie

Where the Mind goes, the Qi flows.

Waar je aandacht is, daar stroomt je energie naartoe. In het daoïsme noemen we het bewust sturen van je mind; Yi of I-kracht – het is een gerichte, zachte focus.

Yi-kracht is het vermogen om je geest te richten en aanwezig te blijven bij wat er nú is – in je lijf, in je adem, in het moment. Niet vanuit wilskracht, maar vanuit afstemming.

Het is een interne spier die je kunt trainen. Tijdens Qigong doen we dat bewust: door aandacht, adem en beweging te verbinden tot een alchemistische cocktail – eentje die je elke dag kunt drinken zonder kater, maar mét groot effect op je gezondheid.

In een wereld vol ruis helpt Yi-kracht je om te centreren. Om bij jezelf te blijven, zelfs als de wereld om je heen stormachtig is.

Yi is het anker van je aandacht – en dus van je energie.

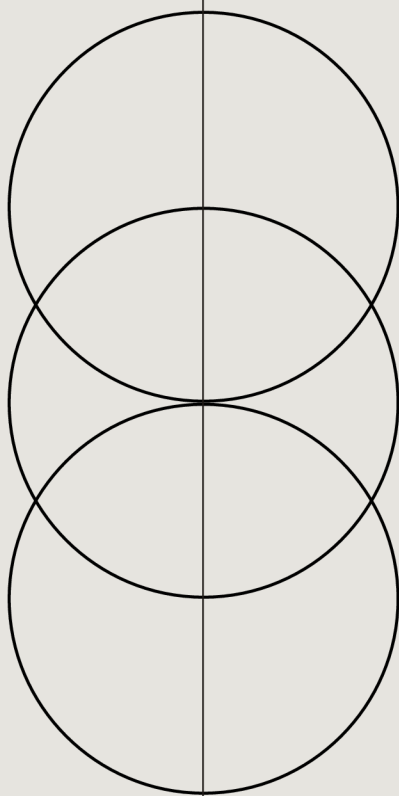
Ze helpt je thuiskomen in je midden, waar rust, ruimte en stevigheid ontstaan.

In mijn trainingen leer je hoe je deze kracht op jouw manier kunt versterken.

Innerlijke uitlijning



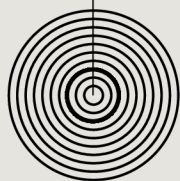
ZON



HOOFD

HART

BUIK



AARDE

Vervolg

Verder trainen?

Naast wekelijkse groepslessen heb ik ook een YouTube kanaal met verschillende soorten Qigong Flows. Wil je graag in je eigen tijd en tempo aan de slag met Qigong? Dan heb ik een mooie online tool ontwikkelt;

HET EHBO-wiel – Jouw eerste Hulp bij Overthinking, Overweldiging en Onrust.

Dit zijn Korte Qigong-oefeningen die je helpen om te ontspannen, je zenuwstelsel te kalmeren en terug te keren naar meer rust en ontspanning. Je komt thuis in je lijf vanuit je eigen huis!

- Video's van 3 tot 12 minuten
- Gekoppeld aan emoties & elementen
- Praktisch, laagdrempelig en intuïtief
- Speciaal voor mensen die veel geven en soms zichzelf vergeten

Scan de QR-code voor meer informatie



Bonus: Moodtracker – hoe voel je je eigenlijk?

In het EHBO-wiel zit ook een eenvoudige moodtracker. Geen ingewikkelde schema's, maar een dagelijkse check-in:

- Hoe zit je erbij?
- Wat heb je nodig?
- Wat kan je helpen om weer dichterbij jezelf te komen?

Gratis belichaamde meditatie

"Thuiskomen in je lijf"

Scan de QR-code en train gelijk mee



MOOD TRACKER

THUISKOMEN IN JE LIJF

Je hoofd wil begrijpen. Je lijf wil ervaren.

Met deze korte check-in help je jezelf om contact te maken met wat er nu is.

Voel. Observeer. Adem. En vertrouw erop dat alles wat je voelt er mag zijn.

Check-in vragen:

• Wat voel ik op dit moment?

(Kies één of meerdere emoties of sensaties)

- Verdriet
- Boosheid
- Onrust / Gejaagdheid
- Angst / Spanning
- Vermoeidheid
- Frustratie
- Kalmte
- Plezier
- Dankbaarheid
- Liefde
- Iets anders: _____

• Waar in mijn lichaam voel ik dit?

(Bijvoorbeeld: buik, borst, keel, hoofd, schouders...)

• Hoe intens is dit gevoel op een schaal van 0 tot 10?

- 0 Geen last
- 5 Matig aanwezig
- 10 Overweldigend



• Welke (fysieke) sensaties merk ik op?

(Kies wat je herkent)

- Spanning / Verkramping
- Tinteling / Trilling
- Druk / Beklemming
- Warmte / Kou
- Zwaarte / Leegte
- Iets anders: _____

• Na het doen van een oefening:

- Hoe voel ik me nu?
- Hoe intens is het gevoel nu? (0-10)



WAT HEB JE NU NODIG?

Schrijf het op of zeg het hard op

JE HOEFT NIETS TE FORCEREN OF TE VERANDEREN
ALLES BEGINT MET OPMERKEN

MOOD TRACKER

THUISKOMEN IN JE LIJF



Observeer je emoties en gevoelens. Hou ze hieronder bij

Maand:

Emoties en gevoelens

	1	2	3	4	5	6	7	8	10	9	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
plezier																															
kalmte																															
dankbaarheid																															
liefde																															
verdriet																															
boosheid																															
ongeduld																															
angst																															
zorgen																															
....																															
....																															

Fysiek

	1	2	3	4	5	6	7	8	10	9	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
slaap																															
beweging																															
voeding																															
water drinken																															
actie/rust																															
sociaal																															
creatief																															
....																															

Refecties en doelen

WELKE PATRONEN ZIE JE ONTSTAAN? WAT HELPT JE ÉCHT
OP MOEILIJKE DAGEN? WAT WIL JE MEENEMEN?