

## **Introductie-workshop Guo Lin Qi Gong 9 maart 2019**

Locatie: Relax More, Jean Monnetpark 43, Apeldoorn

Tijdstip: 14.00 uur – 16.30 uur

Bijdrage: € 25,=

*Deze introductiemiddag is bestemd voor iedereen die aan zijn gezondheid wil werken en voor mensen die leven met een chronische ziekte*

*Hij wordt gegeven door Marianne Huijbregts en Lida Twigt, docenten van de opleiding voor docent Guo Lin Qi Gong.*

en  
Sofie van Hardeveld, die les geeft in Eefde in de Dojo van Sporthal De Stuw en privé's op verzoek in Laag Soeren / Dieren / Zutphen  
Sofie van Hardeveld 06-23615892  
website: [www.taichi-met-sofie-jouwweb.nl](http://www.taichi-met-sofie-jouwweb.nl)  
email: [s.v.hardeveld@gmail.com](mailto:s.v.hardeveld@gmail.com)



***Guo Lin Qi Gong is een bewegingstherapie, die in China ontwikkeld is voor kankerpatiënten en chronisch zieken. Het is bedoeld als aanvullend herstelprogramma voor patiënten, naast hun reguliere behandeling. Zo leert men direct zelf bij te dragen aan een betere gezondheid. Het programma bestaat uit eenvoudige loopoefeningen in combinatie met een speciale ademhalingstechniek.***

***GLQG is ook zeer geschikt om de gezondheid op peil te houden, bijvoorbeeld voor ouderen, die tot de risicogroepen behoren.***

*In vrijwel elke stad in China zijn er tegenwoordig kankerherstel-organisaties die gebruik maken van **de kracht van Guo Lin Qi Gong**.*

*In plaats van **passief** af te wachten wat de ziekte met hen gaat doen en de behandeling alléén aan artsen over te laten, zijn mensen elke dag **actief** bezig met wandelen (bewegen en **aandachtig ademen**).*  
***Samen, in de vrije natuur.***



De begeleiders van deze wandelgroepen zijn allemaal vrijwilligers die, door hun zelfgezend vermogen te stimuleren, weer kracht hebben opgebouwd: lichaam- en geestkracht versterkt met deze vorm van Qi Gong.

De **Stichting Guo Lin Qi Gong** Nederland is een non-profit organisatie en onderhoudt nauwe contacten met de Guilin Cancer Recovery Association.

Tijdens hun reizen en opleidingen aan de Guangxi universiteit van Guilin zijn de initiatiefnemers van de Stichting in Nederland geraakt door de bijzondere kracht en energie van de mensen die deze vorm van Qi Gong beoefenen.



De docenten in Guilin

Het is onze overtuiging dat Guo Lin Qi Gong niet alleen in China maar ook in Nederland chronisch zieken kan ondersteunen bij hun zelfgezend proces.

**Guo Lin Qi Gong** is namelijk zo ontwikkeld, dat deze ook geschikt is voor verzwakte mensen en/of chronisch zieken: andere vormen van Qi Gong kunnen voor hen fysiek te zwaar zijn.

Een belangrijk aspect is de bijzondere manier van ademhalen, de zogenaamde **Xi-Xi-Hu windademhaling**. Hierdoor verbetert het zuurstofgehalte in het bloed sterk. **Het lichaam wordt sterker. Door de beoefening van GLQG kunnen de hormoon-huishouding en de stofwisseling verbeteren.** In de Traditionele Chinese Geneeskunde noemt men dat het herstel van de balans tussen Yin en Yang. Zo werken we samen aan **optimale gezondheid**, ieder op zijn eigen niveau.

**Guo Lin Qi Gong** bestaat vooral uit loopoefeningen met ademhalingstechnieken. Het is echter goed mogelijk de oefeningen liggend of zittend te doen, met de juiste ademhalingstechnieken.

**Door het opleiden van leraren** willen we in Nederland het netwerk van gecertificeerde docenten uitbreiden, zodat chronisch zieken in hun eigen omgeving Guo Lin Qi Gong kunnen beoefenen. Daarnaast presenteren we onze stichting op plaatsen waar chronisch zieken samen komen en onderhouden we contacten met regionale zorg- en sportinstellingen.

Er zijn wereldwijd diverse onderzoeken gedaan naar de versterkende werking van Qi Gong. Ook de praktijk heeft bewezen dat deze Qi Gong een groot zelfgezend effect heeft als begeleidende therapie bij chronische ziektes waaronder kanker, hart- en vaatziekten, MS, reuma enz.

**Sun Quizhi en Zhao Li leidden in het Kuangan Men ziekenhuis in Beijing een onderzoek:** A Clinical Observation of QiGong as a Therapeutic Aid for Advanced Cancer Patiënts. Dit artikel is in 1988 aangeboden aan het Eerste Wereldcongres voor Academische Uitwisseling van Medische Qi Gong in Beijing.

In de behandeling van vrijwel elk type en elk stadium van kanker werden gunstige resultaten behaald met een combinatie van Guo Lin Qi Gong en allopathische medicijnen, operatief ingrijpen, chemotherapie, bestraling, acupunctuur en kruiden.

**Men constateerde verbetering van de psychische toestand:** actief bijdragen aan je gezondheid vermindert angst en brengt de zenuwen tot rust.

**Versterking van het immuunsysteem en bloedopbouw:** hierdoor kunnen therapieën beter verdragen worden. De bijwerkingen van chemokuur en bestraling verminderden.

Wanneer men echter Guo Lin Qi Gong uit de behandeling weglaat is de duur van de behandeling vaak langer en de kans op herstel kleiner. Onderzoeken zoals deze zijn regelmatig herhaald, met vergelijkbare positieve resultaten.

**Het leveren van een eigen bijdrage versterkt de kansen op genezing.**