

CHI NENG QIGONG voor kinderen (vanaf 4 jaar)

Chi Neng Qigong is een eeuwen oude Chinese vorm van "bewust bewegen". Als je bewust beweegt, versterk je jouw lichaam en geest. Door de oefeningen laat je de energie (ook wel Qi genoemd) in je lichaam stromen. Je ervaart je lichaam, al je zintuigen en je gedachten. Je voelt je goed, vrolijk, groot en sterk als je de oefeningen doet. Kortom deze oefeningen doen iets met je.

Uit nieuwsgierigheid heb ik zelf een eendaagse workshop gevolgd voor volwassenen. Een enorm positieve ervaring moet ik zeggen. Ik was geïnteresseerd waar Chi Neng Qigong voor stond en ik las over de positieve werking van de oefeningen en de geneeskrachtige werking ervan. Blokkades in het lichaam werden opgeheven en gezondheid werd verbeterd. Dit wilde ik aan den lijve ervaren.

Na de workshop is het de bedoeling dat je de oefening(en) 100 dagen achter elkaar gaat oefenen (dit met behulp van een DVD) en ik ben direct van start gegaan. Na zo'n 10 dagen oefenen kwam mijn autistische dochter bij me: 'Mama, je bent zo rustig. Komt dat van die oefeningen?' Ik kon deze vraag alleen maar met **ja** beantwoorden en toen zei ze: 'Mama, dat wil ik ook.'

Nu is autisme ook het hebben van lichamelijke blokkades en dus zag ik gelijk een mogelijkheid om haar autistische beperking te verminderen. Via het Chi Neng Instituut heb ik direct de kinder CD besteld en nu zijn we samen aan het Chi Neng. Natuurlijk is er voor kinderen een kortere variant op de oefeningen dan die voor volwassenen, zodat ze gemakkelijk de oefeningen kunnen volgen en volbrengen.

Het resultaat is verbluffend. Mijn dochter is veel rustiger en maakt ze gemakkelijker contacten met andere kinderen. Ze kan zich langer concentreren op haar (school)taak. Ze is gewoon een vrolijke meid geworden. En dat alleen door elke dag de oefeningen te doen.

Ik wil geen dag meer zonder Chi Neng Qigong en ook mijn dochter heeft te kennen gegeven dat ook zij door wil gaan met de oefeningen omdat ze zich er heel lekker bij voelt en merkt dat het voor haar werkt. Wil je iets voor je kind doen, maar vooral ook samen met je kind, probeer dan eens Chi Neng Qigong.

Let op: Omdat ik zelf de CNQ-workshop al had gevolgd, wist ik al hoe de oefeningen in zijn werk gingen.

Kijk op de website van het Chi Neng Institute Europe voor een instructeur bij u in de buurt en laat de kracht van Qi zijn werk doen.

Voor meer informatie over Chi Neng Qigong kunt terecht op de website van [Chi Neng Institute Europe](#) en op [Focus in Beweging \(mijn eigen praktijk\)](#)

GENEESKRACHTIGE EDELSTENEN

Het klinkt onwaarschijnlijk maar een edelsteen kan wel degelijk helpen om de gemoedstoestand van kinderen positief te beïnvloeden. Daarom heb ik enkele stenen uitgezocht die van pas kunnen komen.

- **Labradoriet**
Labradoriet creëert een krachtveld om de aura en beschermt tegen geestelijke druk en tegen negatieve energieën van buitenaf. De energie van de Labradoriet versterkt de kracht van de intuïtie en geeft je de nodige kracht om veranderingen door te zetten.

- **Aventurijn**
Leg een aventurijn in de kinderkamer. Dit verzacht en los onenigheid op tussen broertjes en zusjes.
- **Calciet (groen) samen met rozekwarts**
Deze stenen bevorderen veiligheid en zachte groeikracht.

Bron: <http://www.autismeinbegrijpelijketaal.nl>