

QI YOGA

ALS BLESSUREPREVENTIE

Sandra Slotboom

QI YOGA

ALS BLESSUREPREVENTIE

DISCLAIMER | Hoewel de in dit boek beschreven oefeningen met zorg zijn geselecteerd en beschreven, aanvaardt de schrijver geen enkele verantwoordelijkheid voor gevolgen van het doen van oefeningen of voor toepassing of interpretatie van het hier beschrevene.

Wanneer u ongerust of onzeker bent, en ook wanneer u serieuze klachten hebt, raadpleeg dan een arts of een deskundige hulpverlener ter ondersteuning. Zelfstandig doen van oefeningen, zonder deskundige begeleiding op maat, kent altijd een zeker risico.

Gedegen leren van een methode of oefening kan altijd het beste via een cursus of opleiding.

WWW.BESTELMIJNBOEK.NL

© 2018, **Sandra Slotboom**

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar worden gemaakt in enige vorm of op enige wijze, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

INHOUD

Voorwoord	9
Inleiding	11
Wat is Qi yoga	11
Hoe gebruik je dit boek?	11
De gewrichten	16
Deel 1: Theorie	19
De vijf elementen	20
Wat is Qi?	23
Yin/Yang	26
Meridianen	29
De orgaanklok	32
Ademhaling	35
Voeding	36
Chinese visie op pijn van de gewrichten	39
Deel 2: Praktijk	41
Voordat je begint	42
Ademhalingsoefeningen	43
Meridiaanmassage	45
Qi series	47
Qi serie 1: Balans	49
Qi serie 2: Qi bal	51
Qi serie 3: Zittende serie	53
Qi serie 4: Arm-been serie	55
Qi serie 5: Arm intrekken	57

Qi yoga voor de rug	58
Qi yoga voor de nek en schouders	60
Qi yoga voor de ellebogen	62
Qi yoga voor de polsen	64
Qi yoga voor de heupen	66
Qi yoga voor de knieën	68
Qi yoga voor de enkels	70
Drukpunten	72
Afsluiting	75
Bronnen	76
Bijlage 1 Volledige serie	77
Bijlage 2 Stoelyoga-serie	83
Bijlage 3 vijf elementen test	87

“Gezondheid is een toestand van volledig lichamelijk, geestelijk en maatschappelijk welzijn en niet slechts de afwezigheid van ziekte of andere lichamelijke gebreken.”

(definitie van gezondheid volgens de WHO)

VOORWOORD

Tijdens mijn opleiding tot voetreflextherapeut kwam ik voor het eerst in aanraking met de principes van de Chinese geneeskunde. Wat mij vooral aansprak, was het principe: "voorkomen is beter dan genezen". Omdat ik ook in de reguliere gezondheidszorg werkte en daar vaak doodzieke mensen tegenkwam, besepte ik mij dat ik niet op die manier oud wilde worden en dat ik er zo veel mogelijk aan wilde doen om gezond oud te worden. Voor mij was het belangrijk om regelmatig te bewegen en daarom ben ik gaan hardlopen. Nou ja, hard, het is meer joggen, maar het bewegen in de natuur vind ik heerlijk. Helaas had ik daarbij regelmatig blessures waardoor ik weer een poosje niet kon lopen. Totdat ik in aanraking kwam met yoga: door de strekkingen werden mijn spieren soepeler en ik had geen last meer van blessures. Maar yoga deed veel meer voor mij: het gaf mij meer energie en ik kreeg meer zelfvertrouwen, waardoor ik ook zelf les durfde te gaan geven en op die manier meer mensen kon helpen. En ik ben zelfs de opleiding tot acupuncturist gaan volgen, wat ik daarvoor niet durfde omdat ik dacht dat dat veel te moeilijk zou zijn.

Vaak vroegen mensen mij in de yogalessen die ik gaf of ik niet eens wat oefenseries op papier kon zetten zodat ze het thuis ook konden doen. En omdat ik merkte dat mensen het fijn vonden om ook wat te horen over de achtergrond van de oefeningen en waarom je precies die ene oefening op dat moment doet, heb ik besloten om dit boek te schrijven.

De oefeningen zijn niet moeilijk en kunnen door iedereen gedaan worden. Niet alleen door sporters die het kunnen gebruiken om blessures te voorkomen of te verminderen, maar ook voor ieder ander die regelmatig beweegt. Voor degenen die juist te weinig bewegen kan het een stimulans zijn om te gaan bewegen. Want beweging is goed voor iedereen: het voorkomt overgewicht en diabetes, het geeft je energie, je voelt je blijer, het houdt je botten stevig, verbetert je doorbloeding, zorgt ervoor dat je hart gezond blijft en het verbetert je immuunsysteem.

INLEIDING

WAT IS QI YOGA

Qi yoga is een Oosterse bewegingsvorm gebaseerd op de vijf elementen uit de Chinese geneeskunde. Het is erop gericht om je levenskracht (Qi) te versterken en vrij te laten stromen. Deze Qi stroomt door de meridianen in het hele lichaam. Door middel van strekkingen, ademhalingsoefeningen en massage breng je balans in de energiestroom door de meridianen. Eventuele stagnaties, die vaak pijn veroorzaken, verminderen of verdwijnen omdat de energie vrijer kan stromen.

Omdat de meridianen met elkaar verbonden zijn, kun je door het strekken van de ene meridiaan ook de energiestroom in de andere meridiaan beïnvloeden. De strekkingen, massages en ademhalingsoefeningen stimuleren het zelfgenezend vermogen van het lichaam. Ze zijn oorspronkelijk bedoeld om ziekten te voorkomen. Je leert de energie te beheersen en stimuleert het lichaam om afvalstoffen af te voeren.

HOE GEBRUIK JE DIT BOEK?

Dit boek bestaat uit een theoretisch gedeelte met informatie over de Chinese geneeskunde en een praktijkgedeelte met verschillende soorten oefeningen. Het theoriegedeelte is bedoeld als achtergrondinformatie. Het is zeker niet volledig maar probeert een beeld te geven van de Chinese geneeskunde. Je kunt de Qi yoga ook doen

zonder dit gedeelte gelezen te hebben. Dit boek over Qi yoga is vooral praktijkgericht, zodat je snel aan de slag kunt. Achterin staat een lijst met bronnen vermeld; in deze boeken kun je meer informatie vinden over de Chinese geneeskunde.

Afhankelijk van de tijd die je tot je beschikking hebt, kun je het boek op verschillende manieren gebruiken. Er staan een aantal kant-en-klare series in per gewricht. Je kunt er voor kiezen om alleen één van deze series te doen dit duurt ongeveer 10 tot 15 minuten. Ook kun je er voor kiezen om één of meer van de andere oefeningen te doen; één oefening duurt ongeveer 5 tot 10 minuten.

Als je een volledige Qi yoga sessie wilt doen dan kun je uit de verschillende categorieën één of meer oefeningen nemen, je bent dan 30 tot 45 minuten bezig. Deze samenstelling kun je variëren zodat je regelmatig een andere sessie kunt doen.

Voorbeelden van een samengestelde sessie:

SESSIE 1

- Aanspannen/ontspannen (Hoofdstuk: Voordat je begint)
- Ademhalingsoefening 1
- Qi serie 1
- Meridiaanmassage
- Qi yoga voor de rug
- Eén of twee drukpunten
- Afsluiting

SESSIE 2

- Ademhalingsoefening 2
- Qi serie 3
- Qi serie 4
- Qi yoga voor de knieën
- Qi yoga voor de polsen
- Eén of twee drukpunten
- Afsluiting

Van de Qi series en de drukpunten kun je via deze link www.salaciadelft.nl/qi-yoga/blessurepreventie filmpjes vinden. Deze zijn iets duidelijker dan de foto's.

De oefeningen in dit boek zijn gebaseerd op de voedende vijf elementen cyclus (de vijf elementen worden in het theoriedeel nader toegelicht) en worden daarom in deze volgorde uitgevoerd: Metaal - Water - Hout - Vuur - Aarde. Het is belangrijk om deze volgorde aan te houden zodat de elementen elkaar kunnen versterken. Als je liever met een ander element wilt beginnen dan is dat geen probleem, maar zorg dat de elementen die elkaar voeden wel achter elkaar gedaan worden. Als je bijvoorbeeld met de oefening van het Vuurelement wilt beginnen, dan wordt de volgorde: Vuur - Aarde - Metaal - Water - Hout.

Je kunt ook oefeningen uit de verschillende series met elkaar mengen als je niet alleen yoga voor één gewricht wilt doen maar een combinatie van verschillende gewrichten, dus bijvoorbeeld Metaal uit serie 1, Water uit serie 2, Hout uit serie 3, Vuur uit serie 4 en Aarde uit serie 5. Zo kun je de yogasessie zo lang maken als je wilt door

verschillende series achter elkaar te doen of samen te voegen, bijvoorbeeld serie 4 en 5 achter elkaar of eerst de Metaal oefeningen uit serie 4 en 5 en dan de Water uit 4 en 5. Er zijn veel verschillende combinaties mogelijk. In bijlage 1 vind je een volledig uitgewerkte serie.

In bijlage 2 vind je een volledige stoelyoga serie. Deze oefeningen kun je bijvoorbeeld achter je bureau doen. De gehele serie duurt ca. 30 minuten.

In bijlage 3 vind je een test om te kijken welk element wat meer aandacht nodig heeft. Je kunt aan de hand van deze test besluiten om de sessie aan jouw behoeften aan te passen. Je kunt dit op verschillende manieren doen:

- Doe de oefening van dat element wat langer dan beschreven staat. Dus bijvoorbeeld tien ademhalingen in plaats van vijf.
- Begin en eindig met de oefening van dat element. Bijvoorbeeld als het Aarde-element meer aandacht nodig heeft: Aarde - Metaal - Water - Hout - Vuur - Aarde.
- Voeg een oefening uit een andere serie van dat element toe. Bijvoorbeeld als je Qi yoga voor nek en schouders doet en je wilt meer aandacht voor het Waterelement: Metaal nek en schouderserie - Water nek en schouderserie - Water rugserie - Hout nek en schouderserie - Vuur nek en schouderserie - Aarde nek en schouderserie.

De elementen en organen in dit boek worden met een hoofdletter geschreven. Daarmee wordt duidelijk gemaakt dat het om begrippen uit de Chinese geneeskunde gaat, die niet te vergelijken

zijn met de westerse geneeskunde. Dus als het over de Lever gaat, bedoel ik niet het orgaan rechts in je buik, maar een concept met fysieke, mentale en emotionele aspecten waar de lever een onderdeel van is.

“Als je iets wilt pakken, moet je het heel even loslaten. Als je iets wilt loslaten, moet je het heel even pakken.”

(Lao Tse)

DE GEWRICHTEN

Een gewricht is een verbinding tussen twee of meer botten. Sommige gewrichten zijn beweeglijker dan andere, afhankelijk van hun functie. Het heupgewricht is bijvoorbeeld beweeglijker dan de gewrichten tussen de wervels. Naast de botten bestaan gewrichten ook uit o.a. banden en het gewrichtskapsel, die de botten bij elkaar houden. Samen met de spieren zorgen gewrichten ervoor dat we kunnen bewegen. De uiteinden van de spieren zijn de pezen die boven of onder een gewricht aan het bot hechten.

Gewrichten kunnen door blessures of ouderdom klachten veroorzaken waardoor bewegen moeilijker wordt. Om dat te voorkomen, is het belangrijk om regelmatig oefeningen te doen: spieren worden daardoor beter doorbloed en de gewrichten blijven soepel.

Het belangrijkste principe in de Chinese geneeskunde om pijn te voorkomen of te verminderen, is het laten stromen en versterken van je Qi. Dit kun je doen door beweging, ademhalingsoefeningen, massage en visualisaties, onderdelen van de Qi yoga. Gewrichten zijn plekken waar Qi makkelijk kan stagneren, daarom is dit boek gericht op yoga voor de gewrichten.

De series in dit boek zijn voor de grootste gewrichten: rug, nek en schouders, ellebogen, polsen, heupen, knieën en enkels.

Een gezond gewricht heeft de volgende kenmerken:

1. Voldoende spierkracht: om het gewricht stabiel te houden bij de bewegingen die ervan gevraagd worden, zoals traplopen, is een goede spierkracht belangrijk.

2. Voldoende flexibiliteit: om dagelijkse bewegingen, zoals lopen of opstaan uit een stoel, goed uit te kunnen voeren is het belangrijk dat gewrichten in alle richtingen vrij kunnen bewegen.
3. Een goed functionerende proprioceptie: "het voelen van je positie door de sensorische zenuwen en de hersenen". De verbinding tussen een gewricht en de hersenen is belangrijk, omdat de hersenen dan weten wat de positie van het gewricht is en deze eventueel kunnen corrigeren. Daarvoor hebben we sensorische en motorische zenuwen. De sensorische lopen van het gewricht naar de hersenen en geven dus de positie van het gewricht door. Motorische zenuwen lopen van de hersenen naar het gewricht en zorgen ervoor dat het gewricht bewogen kan worden. Om het gewricht goed te kunnen aansturen moet de proprioceptie dus ook goed functioneren.
4. Voldoende uithoudingsvermogen: uithoudingsvermogen is het vermogen om een beweging keer op keer uit te voeren en niet slechts één of twee keer, bijvoorbeeld tijdens het traplopen is het belangrijk dat de knie steeds weer strekt en buigt. Anders kom je niet verder de trap op.

Met de oefeningen in dit boek werken we vooral aan het verbeteren van de flexibiliteit.

DEEL 1: THEORIE

THEORETISCHE ACHTERGROND

VAN DE CHINESE GENEESKUNDE

*“Ziekte is niets dan disharmonie,
en het geheim van gezondheid
schuilt in harmonie.”*

(Inayat Khan)

DE VIJF ELEMENTEN

De Chinese geneeskunde is een holistische geneeskunde. Dat wil zeggen dat er niet alleen naar de fysieke klachten wordt gekeken, maar ook naar eventuele emotionele en mentale aspecten. Hierbij kan gebruik gemaakt worden van de vijf elementen: Metaal, Water, Hout, Vuur en Aarde. Bij elk element horen onder andere organen (een Yin- en een Yang-orgaan), weefsels, zintuigen, kleuren, geluiden, emoties, geuren, bewegingen, windrichtingen, smaken en seizoenen.

De elementen staan met elkaar in verbinding en daardoor kunnen ze elkaar voeden of controleren. Ook aspecten binnen een element kunnen elkaar beïnvloeden, bijvoorbeeld voeding met een zure smaak kan de Lever versterken doordat ze beiden onderdeel zijn van het Houtelement. Om jezelf gezond te houden, is het belangrijk dat de elementen met elkaar in balans zijn. De vijf elementen zijn vijf fasen die elkaar voortdurend beïnvloeden en waarbinnen de relaties regelmatig veranderen. Je ziet de vijf fasen onder andere terug in de seizoenen die elkaar opvolgen:

- Lente hoort bij het Houtelement.
- Zomer hoort bij het Vuurelement.
- Nazomer hoort bij het Aarde-element.
- Herfst hoort bij het Metaalelement.
- Winter hoort bij het Waterelement.

Maar ook in het dag- en nachtritme zie je de elementen terug:

- De ochtend hoort bij het Houtelement.
- De middag bij het Vuurelement.
- De namiddag bij het Aarde-element.