



Bedankt voor jouw bestelling in de webshop van Zhigong Online!

Bij het eerste niveau van Zhineng Qigong vindt de uitwisseling plaats tussen de interne- en externe Qi via de huid. We gebruiken de intentie van de geest om de interne Qi te laten gaan en de externe Qi op te nemen. We krijgen daardoor een sterke verbinding met onszelf en de natuur waardoor onze levensfuncties en het gezondheidsniveau verbeterd.

Bij het tweede niveau van Zhineng Qigong ontwikkelen we de interne Hunyuan Qi. Het gaat om het versmelten en uitwisselen van de Qi in de meridianen, de interne organen, de centrale meridiaan en de centrale as. De Qi gaat steeds dieper het lichaam in, net zolang tot de mens en de natuur één geheel zijn geworden. De aandacht is bij de bewegingen. Je richt de aandacht helemaal op het voelen van de bewegingen. Dat betekent dat alle anderen gedachten mogen gaan. De volle geest (alle zintuigen) zijn gefocust. Als de geest helemaal meegaat met de beweging kan de Qi door alle lichaamsdelen gaan. De bewegingen van de Body and Mind Methode zijn in eenvoudig en toch zijn ze uitdagend. De meeste houdingen zijn afzonderlijk te beoefenen.

Om met onderstaande links de films te kunnen streamen en/of downloaden heb je een wachtwoord nodig. Dit wachtwoord is: **ZhiQi#Vi2021CC**

[B&M, compleet](#)

Veel kijkplezier!

Het team van Zhigong Online