

Qi Gong meer energie bij het opstaan en vredig slapen



Qi Gong is een systeem van ademhaling, concentratie en beweging met als doel om je gezondheid te verbeteren. Negatieve emoties zoals stress, angst, woede en verdriet die onvoldoende worden verwerkt, veroorzaken blokkades in de meridianen (banen waar je energie doorheen loopt. Hierdoor kunnen Qi (energie) en bloed niet meer goed stromen.

Het lichaam raakt uit balans en Qi Gong is bedacht om dat weer in balans te brengen. De vloeiende bewegingen waaruit Qi Gong is opgebouwd hebben een positief effect op je ademhaling en doorstroming.

Qi Gong meer energie bij het opstaan

Door onderstaande oefening elke dag 5 minuten te doen krijg je meer energie voor de rest van de dag. Bedenk wel 'Het werkt als als je het gebruikt en doet niets als je dat niet doet'.

Dus probeer deze oefening een week lang elke ochtend 5 minuten lang te doen en voel hoe je energieniveau omhoog gaat. En als je het eenmaal echt voelt ga je het misschien wel langer doen...

Qi Gong vredig gaan slapen

Ik heb het zelf ook wel eens een drukke dag achter de rug en dan niet goed in slaap kunnen komen. En soms zijn er avonden, zonder dat ze druk waren en dan val ik toch moeilijk in slaap.

Dus speciaal voor mensen met een drukke geest en alle andere mensen een oefening om 's avonds vredig in slaap te vallen.

Wederom een oefening van 5 minuten die je een week moet volhouden om echt effect te ervaren. En niet alleen de rust komt dan terug maar je slaapt ook dieper/intenser.

Conclusie

Wat zijn nou 5 of zelf tien minuten per dag om beter te kunnen slapen en met **meer energie** de dag te beginnen?

Mocht je net als ik deze uitdaging van een week aangaan, laat dan net als ik weten wat je ervaren hebt. Wat je kunt nog zo'n mooie dingen lezen of bekijken het enige wat telt zijn de ervaringen!

Bronnen: qigongcentrum.nl, e-motionthemovie.com

Shares

• -

[Facebook](#)

• -

[Twitter](#)

• -

[Google+](#)

• -

[LinkedIn](#)

• -

[Pinterest](#)

• -

[Tumblr](#)

- -

[Gmail](#)

- -

[Uitprinten](#)

Gezondheid & Voeding