

Zhineng Qigong

Dr. Pang Ming heeft de Zhineng Qigong vorm ontwikkeld. Hij is afgestudeerd in de westerse geneeskunst en in de Traditionele Chinese Geneeskunst. Hij heeft 19 verschillende vormen van Qigong beoefend en diverse martial arts en het beste van dit alles samengevoegd in Zhineng Qigong.

In 1988 richtte hij het Huaxia Center op. Hier verbleven in 12 jaar tijd ruim 3,5 miljoen mensen met diverse ziekten (kanker, bloedarmoede, diabetici, galstenen, nierstenen e.d) Na een diagnose volgens de westerse geneeskunst beoefenden deze studenten* 28 dagen, 7 á 8 uur per dag, Zhineng Qigong. Hierna volgde wederom een diagnose en bleek dat in 15% van alle gevallen de studenten genezen waren. In 80% van de gevallen was de ziekte significant verbeterd. Dit zonder speciaal dieet, medicijnen of Chinese kruiden, alleen maar door het beoefenen van Zhineng Qigong.

Zhineng Qigong combineert eenvoudige bewegingen met affirmaties en visualisaties. Deze maken je gewrichten soepel, je spieren ontspannen waardoor de Hunyuan-Qi, de zuiverste energie in het universum, makkelijker door het lichaam kan stromen. Je interne energie verbetert van kwaliteit en de kwantiteit neemt toe. Dit bevordert je gezondheid en gemoedstoestand.

De basisoefening, Lift Chi Up Pour Chi Down, duurt ongeveer 20 minuten. Het dagelijks beoefenen van deze oefening is in principe al voldoende om je gezondheid te verbeteren. Bij Zhineng Qigong wordt gewerkt met een Qi-veld. In dit Qi-veld is alle informatie voorhanden die je nodig hebt. Elke Zhineng Qigong beoefenaar verbindt zich met dit Qi-veld waardoor het erg krachtig is en je eigen resultaat nog beter. Het beoefenen van Qigong kan alleen. In een groep zal het Qi-veld krachtiger zijn en het resultaat positiever.

Iedereen kan Zhineng Qigong beoefenen, jong, oud, ziek of gezond. Het is het leren kennen van je lichaam met haar mogelijkheden en haar begrenzingen door middel van bewegingen. De acceptatie daarvan en het werken met de mogelijkheden is belangrijk. Het zijn geen aerobics-oefeningen en het gaat niet om het neerzetten van prestaties. Zhineng Qigong is energetisch werken met je lichaam op een rustige, liefdevolle en respectvolle manier en zo je eigen grenzen verkennen en waar mogelijk verleggen.

* Patiënten werden in het Huaxia Center studenten genoemd omdat ze er een methode leerden om gezond te worden en te blijven.