

Welkom op deze website.

Qiris heet de Qigong lespraktijk van Iris van Koetsveld, gevestigd in Sterksel, Noord Brabant

Qi\*gong, werken met energie, was meer dan 5000 jaar het best bewaarde geheim van China. Beoefend in oude boeddhistische kloosters, taoïstische tempels of in de huizen van rijke Chinese families. Alleen mondeling werden deze oefeningen doorgegeven, van vader op zoon, van leraar aan student. Inmiddels is dit veranderd.

## Ontstaan van Zhineng Qigong

In de jaren 70 en 80 van de vorige eeuw werden de oude geheimen van Qigong ontsluitend en ontwikkelde Dr. Pang Ming, Chinees en Westers opgeleid arts, uit verschillende Qigong vormen deze geneeskrachtige en zelfhelende vorm:

### *Zhineng Qigong*

In het westen raakt deze Qigong vorm steeds meer ingeburgerd en staat bekend als een heel effectief systeem van langzame bewegingen, dat stress en ziekten bestrijdt en zorgt voor vitaliteit en rust.

De woorden, die Dr. Pang Ming aan deze gezondheidsoefeningen verbond, zijn:

*rond verbindend zacht gelukkig hart ver weg*

Ronde vormen,  
die lichaam en geest met elkaar verbinden,  
het lichaam zacht maken  
en het hart gelukkig.  
En zorgen voor de verbinding met het universum ver weg.

Qi\* uit te spreken als tsjie.

Qi wordt in het westen omschreven als adem, levenskracht, vitale en/of spirituele kracht.

Qi maakt deel uit van alles wat bestaat. De kosmische kracht van het universum.

Het Chinese schriftteken stelt een combinatie van stoom en rijst. De Chinezen benadrukken hiermee het voedende aspect.