



Opleiding Chi Neng Qigong instructeur Level 2 Gong training

Hieronder vind je het schema voor je Gong training tijdens de Level 2 opleiding. De tijden zijn indicaties. Voer alle onderdelen langzaam, ontspannen en aandachtig uit. Langer mag, daag jezelf uit!

- **Gong 1** - 45 min. 1 mnd. **Hele vorm Body & Mind** (basisversie met video/audio)
- **Combinatie Gong 2** - 38 min. 1 mnd.
Cheng Bi (opbouwen naar 8 min.)
onderdeel 1 Crane's Neck voor- en achterwaarts en Dragon's horn (elk 5 min.)
onderdeel 6 Turn Waist linksom en rechtsom en **Move kua** (elk 5 min.)
- **Combinatie Gong 3** - 38 min. 1 mnd.
Warming up relax (met audio of zelf 13 min.)
onderdeel 2 (3 herhalingen, daarna handen op buik, in totaal 3 x doen, 20 min.)
onderdeel 8 Bend knees (opbouwen naar 5 min.)
- **Combinatie Gong 4** - 38 min. 1 mnd.
Chen Qi (opbouwen naar 10 min.)
onderdeel 5 Bend body, arch back (3 x langzaam, totaal 14 min.)
onderdeel 9 Move feet (3 herhalingen en 3 x doen, totaal 14 min.)
- **Combinatie Gong 5** - 38 min. 1 mnd.
Cheng Bi (8 min.)
onderdeel 10 Return qi to one (inclusief closing 20 min.)
Meridiaantapping (1 cyclus van 10 min.)
- **Combinatie Gong 6** - 40 min. 1 mnd.
Chen Qi (10 min.)
Walls quats of Crane's Walk (opbouwen naar 100 x, respectievelijk 15 min.)
onderdeel 4 Qi thrust (10 min.)
onderdeel 9 Move feet (3 herhalingen en 1 x doen 5 min.)
- **Combinatie Gong 7** - 45 min. 1 mnd.
Walls quats of Crane's Walk (100 x, respectievelijk 15 min.)
onderdeel 3 Claw hands (3 herhalingen, handen op buik en 3 x doen, 15 min.)
onderdeel 7 Open Kua (3 herhalingen, handen op buik en 3 x doen, 15 min.)
- **Gong 8** - 60 min. 2 mnd. **Hele vorm Body & Mind**
(kies zelf je video/audio voor de begeleiding, maar oefen ook zonder!)