



Opleiding Chi Neng Qigong instructeur Level 3 Gong training

Hieronder vind je het schema voor je Gong training tijdens de Level 3 opleiding.

- **Combinatie Gong 1** - 20 min. per onderdeel. **leder onderdeel 10 dagen**
- **Combinatie Gong 2** - 1 maand **onderdeel 1 t/m 4** en 1 x per week de **hele vorm**
- **Combinatie Gong 3** - 1 maand **onderdeel 5 t/m 9** en 1 x per week de **hele vorm**
- **Combinatie Gong 4** - 1 maand **onderdeel 10 t/m 13** en 1 x per week de **hele vorm**
- **Chanting Gong** - zie opbouw 100 dagen

Combinatie Gong 1 t/m 4

Het is belangrijk dat je de verschillen en vervolgens de verbinding tussen de dertien onderdelen onderling EN de de overkoepelende delen gaat ervaren (deel I 1 t/m 4 – deel II 5 t/m 9 – deel III 10 t/m 13). Je gaat begrijpen van binnenuit en dat begint in eerste instantie bij de losse onderdelen. Je leert de vorm per onderdeel. Vervolgens ontspan je in de vorm en ga je de essentie per onderdeel voelen. Daarna ga je de onderdelen verbinden en met je lichaam ervaren wat de logica van de opbouw is. De theorie leer je uit het studieboek en met de aanvullingen tijdens de opleiding.

Opbouw Chanting Gong

- **e-u-eung, qing – chant** 2 minuten **e-u-eng / chant** 2 minuten **qing / chant** nog **minimaal 1 minuut e-u-eng ... qing ...** ; 5 minuten
- De klanken van het hart – **xing, xin, xiang** – chant apart van elkaar; 3 x 5 minuten.
- De klanken van de nieren – **ei, yu, ying** – chant je eerst apart, daarna aan elkaar; 1 x 5 minuten.
- De klanken van de milt – **gang, fu, zhong** – chant je eerst apart, daarna aan elkaar; 1 x 5 minuten.
- De klanken van de lever – **tü, jü, ling** – chant je eerst apart, daarna aan elkaar; 1 x 5 minuten.
- De klanken van de longen – **sang, si, song** – chant je eerst apart, daarna aan elkaar; 1 x 5 minuten.

Iedere keer als je gaat staan sta je weer helemaal open, nieuwsgierig als een kind, alsof het de eerste keer is.