



Zhineng

Een Bijzondere Qigong

**Levensconcept
van de nieuwe tijd**

Aranja Probst

Inhoud

| | |
|---|-----|
| Voorwoord | 6 |
| Basis | |
| Inleiding | 8 |
| Grondgedachten en Doelen | 10 |
| De acht zuilen van het leven..... | 15 |
| Het Qi-veld | 41 |
| Het Bewustzijn | 50 |
| Het Referentiesysteem | 54 |
| Theorie | |
| De zoektocht naar het Ik..... | 60 |
| Zhineng, een bijzonder Qigong..... | 63 |
| Leven in mijn midden | 69 |
| De Qigong Staat | 78 |
| Stress..... | 85 |
| Toepassing | |
| Werken met Zhineng Qigong..... | 87 |
| Vorbereiding voor het beoefenen van Zhineng Qigong..... | 90 |
| Pijnen | 97 |
| Qi-reacties..... | 105 |
| Blokkades | 108 |
| Liefde als werktuig | 119 |
| Helen met Qi..... | 122 |
| Tips, die het oefenen makkelijker maken..... | 126 |
| Oefeningen | 133 |
| Nawoord | 147 |
| Addendum | 148 |



Aranja B. Probst (*1951)

Moeder van twee volwassen kinderen; heeft na haar periode als huisvrouw en moeder geleerd voor dierenarts met de focus op homeopathie. Als verdere aanvulling volgde ze een training tot coach en verdiepte zich in de Oosterse filosofieën.

In 2012 las ze een artikel over Zhineng Qigong en begon aan de training. Dit werd onder begeleiding van Ping Dietrich-Shi en verschillende Chinese leerkrachten gevolgd, en afgesloten met bijbehorende examens in theorie en praktijk. Sinds eind van 2013 geeft ze les aan eigen groepen en leidt leerkrachten op.

Haar focus bij het lesgeven ligt op het werken met patiënten met chronische pijn klachten. Vanuit haar eigen ervaring met deze problematiek, is zij goed in staat op een professionele manier haar ervaringen in te zetten voor anderen. Zij zelf is er veel beter aan toe, iets dat ze haar leerlingen ook gunt.



Zhineng – Een bijzondere Qigong

Een levensconcept vanuit een nieuw gezichtspunt

Dit boek van Aranja Probst introduceert een holistische methode. Zhineng, zoals veel mensen denken, zijn geen zachte oefeningen die behoren tot de Chinese cultuur. Het is ook geen fitness programma om op hoge leeftijd gymnastiek te doen als een tiener.

Zhineng Qigong is hoofdzakelijk een concept voor een goed leven en om een goede gezondheid te verkrijgen of gezond te blijven. Elke persoon is in het midden van hun leven en hiermee het meest belangrijke en waardevolste in hun leven. Aangezien dit van toepassing is op alle mensen, moet iedereen ook dienovereenkomstig zijn medemens benaderen.

Zhineng, een bijzonder Qigong, behoren oefeningen. Deze zijn uiterst effectief en makkelijk te beoefenen. Het werkelijke doel is om lichaam en geest te stimuleren voor perfecte balans en groei.

Het concept is ontwikkeld door Dr. Pang Ming, een arts in TCM en westerse geneeskunde, voorzien van wel overwogen kennis laatste onderzoeken van de epigenetica.

ISBN 978-3-00-068598-9

