

Wondermeridianen, recensies over de workshops

In het najaar van 2019 kon je 3 workshops over de wondermeridianen met als overkoepelende titel '[Verandering gewenst](#)' volgen. Elke workshop heeft een deelnemer een recensie geschreven. Deze vind je hieronder.



WIE BEN JIJ?

Erik:

In de aanpak van Helen gaat het om ervaren, dus geen uitgebreide theoretische inleidingen. We gingen direct aan de slag met een warming up. Na een uitleg over de het ontstaan van de [wondermeridianen](#), starten we met Qigong oefeningen om de werking van de wondermeridianen te ervaren. Tijdens de Qigong oefeningen leer ik opnieuw dat de ruimte voor beweging vanuit de liezen komt. Als ik de correcte beweging maak, ervaar ik een voedend contact met de aarde door mijn voetzolen. De afwisseling tussen Qigong en meditatie maakt dat de tijd voorbij vliegt.

Tijdens het schrijven vraag ik mezelf af, wat me zal blijven van deze dag. Voor mij is dat het plezier in bewegen en het ervaren van de energie die door mijn lichaam stroomt.

STEVIG IN JE SCHOENEN STAAN

Machteld:

De uitdrukking 'Hakken in het zand' staat voor standvastigheid die is doorgeslagen naar onbeweeglijkheid en die de schijn van macht verwoordt. In tijden van verandering niet heel handzaam.

Zaterdag 23 november zijn wij een dag bezig geweest te ervaren dat hakken belangrijk zijn bij het innemen van je [eigen plek in tijd en ruimte](#). Voeten die via hielen en enkels de verbinding met de aarde doorgeven aan lichaam en hoofd. Daarbij zijn de wondermeridianen de geleiders en dus belangrijk.

Door de verbinding in mezelf te ervaren ervaar ik ook de ruimte die er is voor mezelf. Het ervaren van die ruimte geeft me het vertrouwen dat ik er mag zijn zoals ik ben op de plaats en in de tijd van dit leven. Door dat vertrouwen is er ruimte voor de ander en ruimte voor verandering.

Dit heb ik 23 november mogen meemaken. Dank aan mijn 3 mede workshopers, het is onbegrijpelijk dat er niet meer

mensen in de rij staan. Dank aan Helen die altijd enthousiast haar kennis doorgeeft en helpt blokkades te overwinnen.

MET AANDACHT BEWEGEN

Joyce:

Iets in de omschrijving van de invulling van deze workshop trok me aan. Ik geloof de woorden 'gewenste veranderingen'. Ik doe al jaren qigong en dit soort zaterdagen zijn voor mij altijd een welkome aanvulling voor een groter lichamelijk effect doordat er meer tijd is en ook omdat ik dan beter begrijp hoe de oefeningen werken en waarom ze zo fijn zijn.

De workshop '[met aandacht bewegen](#)' begon met diverse plaatjes over de wondermeridianen en de ligging ervan in het lichaam. De eerst oefening is met een warm zoutzakje op de buik op/bij de navel. Heel prettig de warmte daar. Het geeft rust en de wereld wordt klein. Alleen ik en die warme plek. Daarna beginnen we met buigen en strekken van de rug(gengraat). Het kost me moeite om 'wakker' te worden en te gaan bewegen. We vervolgen de dag met nog vele staande oefeningen uit qigong en tai chi. Het effect is anders: dieper en intenser. Niet gemakkelijk, maar zeker de moeite waard. Laat de veranderingen maar komen.

WEEKEND VRIJ, WEEKEND JIJ 2020

Wil je ook jouw energie vrij door de wondermeridianen laten stromen, zodat je de kracht hebt om te veranderen? Jaarlijks kun je meedoen met het 'weekend vrij, weekend jij'. Dit weekend is een mix van vrij zijn en qigong of tai chi beoefenen. Dit jaar is het thema '[In balans met de wondermeridianen](#)'. Kom ook en [geef je op](#).