

## Zomer 2019: jezelf ontmoeten

Esther: *sommigen doen een sauna-verwendagje. Je kunt ook een zomeravond bij Vol-ledig zijn! [Ontspannen](#), tot rust komen, jezelf ontmoeten, je focus weer vinden. In één avond in een kabbelend ritme komen. Heerlijk.*

In de zomer zijn er geen wekelijkse lessen qigong of taiji, maar wel een doorgaand programma van 5 weken; 4 avonden per week. Elke avond was gevuld met qigong, taiji en/of meditatie, waarmee het thema van 2019 'Ontluiken' werd uitgewerkt. Deelnemers ontspannen en ontmoeten weer zichzelf.

Joyce: *een heerlijke ontspanning als je door werkt in de zomer. Een avond me-time. Alleen met mijn lijf bezig zijn; gedachten uit en zintuigen aan. Zomerrust in anderhalf uur!*



### BEWUSTZIJN IN LIJF EN GEEST

Twee deelnemers hebben het volledige programma meegedaan. Marios schrijft hierover het volgende:

*Alweer de laatste dag van de vijf weken Vol-ledig-zomer, weken waarin ik 's avonds naar de gymzaal ga en me overgeef aan de oefeningen en meditaties. Dat brengt me rust in het hoofd, lijfelijk bewustzijn van spanning en aanleren hoe ik me kan ontspannen en ruimte maken voor heden en verleden. Waar sta ik nu, hoe kwam ik daar? Wat liet ik al los en waar verkrampt ik nog? Welke vrijheid heb ik al maar gebruik ik nog niet?*

*Deze weken zijn zo waardevol door de oefeningen die Helen ons brengt. In het programma komt qigong, taiji, meditatie aan bod in een goed doordachte volgorde. Voor ieder wat wils, voor beginners die voor het eerst komen kennismaken, voor wie er al meer bekend mee is verdieping, voor iedere deelnemer aandacht en individuele aanwijzingen.*

Anderen deden één of meer avonden mee. Sommigen kwamen op hun vaste lesavond.

Joyce: *lekker ontspannend. De moeite waard om de oefeningen in de zomer te onderhouden.*

### BALANS TUSSEN BIJ JEZELF ZIJN EN STAAN IN DE WERELD

Het thema 'Ontluiken' ging over balans brengen tussen het verbonden zijn met jezelf en het staan in de wereld. De balans ontstond door de wondermeridianen te stimuleren. De wondermeridianen vormen een buffersysteem tussen de

energie die je van je ouders hebt meegekregen en de oppervlakkige hoofdmeridianen, die met de organen verbonden zijn. Door een krachtig buffersysteem te hebben, blijf je bij veranderingen in balans. Vier van die wondermeridianen ontspringen in de enkels. Met verschillende oefeningen hebben we de enkels soepel gemaakt.

Bernardine: *Strekking van de hielen geeft ook een krachtige strekking via de handen naar buiten. Dit geeft ruimte in geest en lichaam. Ik kan richting geven aan mijn energie, als mijn enkels ontspannen en soepel zijn.*

## TEVREDEN

Deze zomer bracht mij tevredenheid. Elke avond was er een zee van tijd waardoor de oefeningen met grote intensiteit door de deelnemers werden uitgevoerd. De tevredenheid was er niet alleen bij mij.

Lidy: *door wat vaker in de week te kunnen komen, kom ik weer stap voor stap dichterbij mezelf. Bij een tevreden ik. En het is hier ook nog eens zo mooi tussen al die bomen.*

PS: Voor de zaterdagen 26 oktober, 23 november en 21 december 2019 staan workshops over de wondermeridianen gepland met als titel 'Bestand tegen veranderingen'. Je kunt één of meer zaterdagen meedoen. De eerste zaterdag gaat over de 4 meridianen die meteen bij de conceptie ontstaan; de tweede zaterdag over de 4 andere meridianen; de derde zaterdag over de samenwerking tussen de verschillende meridianen. In de volgende nieuwsbrief vind je een uitgebreid artikel over de wondermeridianen.

Een prachtig boek over dit onderwerp: [Wondermeridianen](#), over de onderstromen in het landschap van ons lichaam door Guus Martens.