

ChiWalking techniek: Wandelen met ontspanning en plezier

- ✓ Focus je geest, versterk je kern, breng energie in je leven!
- ✓ Wandel en beweeg met stabiliteit en balans
- ✓ Wandel verder en gemakkelijker
- ✓ Word fit en krijg een Good Feeling in je life;-)

Dat kan met ChiWalking. Door de nadruk op een goede lichaamshouding heeft ChiWalking een positief effect op de rest van het dagelijks leven. ChiWalking is een veilige en effectieve manier om gezondheid en fitheid te vergroten. ChiWalking is geschikt voor beginnende en gevorderde wandelaars en voor alle conditie niveaus.

***Verder en makkelijker wandelen door meer ontspanning**

ChiWalking is een wandeltechniek waarin bij het wandelen een aantal belangrijke principes van de Tai Chi worden toegepast. Tai Chi is een Chinese bewegingsleer waarin mentale en fysieke balans en kracht centraal staan. Chi staat voor levenskracht en ChiWalking leert je om die energie te gebruiken.



Bij ChiWalking is je lichaamskern (bekkengebied) sterk en zijn je ledematen ontspannen. Je maakt bij ChiWalking gebruik van de zwaartekracht in plaats van deze steeds te moeten overwinnen. Dat hoeft niet allemaal in 1 keer. Geleidelijke vooruitgang zorgt voor een stevige en uitgebalanceerde basis. Je mag tijd nemen om ChiWalking te leren. Het proces is net zo belangrijk als het resultaat.

***Mentale en fysieke gezondheid gaan hand in hand**

Als je leert om vanuit je lichaamscentrum, ook wel core genoemd, te wandelen, te staan en te zitten en als je je bewust bent van wat je voelt, geeft dat niet alleen fysieke maar ook mentale kracht.

Luisteren naar wat je lichaam je teruggeeft – body sensing – speelt een belangrijke rol bij het aanleren van ChiWalking. Je kunt het elk moment van de dag oefenen. Het gaat om het observeren.

Waar voel je spanningen?
Hoe rustig is je ademhaling? Hoe voelt het aan om bepaalde bewegingen te maken?

Bij het aanleren van ChiWalking verzamel je informatie door naar je lichaam te luisteren.

Je onthoudt hoe de goede lichaamshouding of een beweging aanvoelt zodat je er later op terug kunt vallen en je jezelf kunt corrigeren.



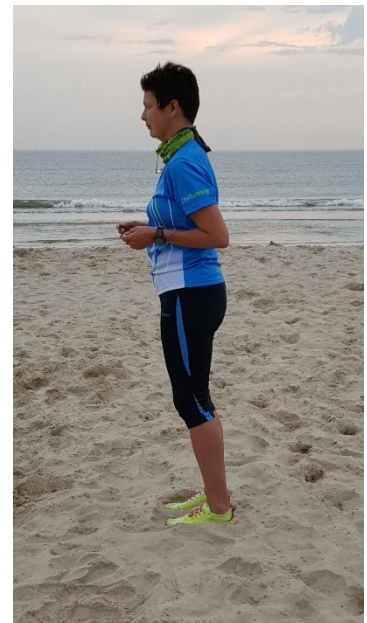
***De principes van ChiWalking**

De basishouding is de belangrijkste bouwsteen voor ChiWalking.

Door je schouder, heupen en enkels en oren op een lijn te brengen en je bekken recht te houden creëer je een rechte kolom. Zie het plaatje van Anneke hier rechts.

Zo hoeven je spieren geen overbodige arbeid te verrichten en voorkom je pijn aan bijvoorbeeld heupen, onderrug, schouders en nek.

Door vanuit deze rechte kolom, deze sterke naald, de balans net iets naar voren te verleggen kun je tijdens het wandelen gebruik maken van de zwaartekracht. Bij ChiWalking worden je passen kleiner.



Je been komt licht gebogen vlak voor je lichaamsswaartepunt neer. Je strekt je been dus niet uit omdat je dan een blessuregevoelige haklanding creëert. Verder til je je voeten op zonder af te zetten. Tijdens het wandelen blijven je enkels en kuiten ontspannen. Samen met het naar voren brengen van de balans wordt de voorwaartse beweging ingezet vanuit je de kern van je lichaam. Het gevolg is dat je bekken roteert.

***Oefening baart Kunst**

Of je nu snel of heel rustig wandelt, je paslengte blijft gelijk.

Om sneller te lopen pas je vooral je bewegingsfrequentie aan.

Je maakt meer passen per minuut om je snelheid te verhogen.



De armbeweging is ondersteunend aan het wandelen. Goed gebruik van je armen zorgt voor een soepele manier van wandelen en creëert een goede balans. De snelheid van je armpendel bepaalt je ritme en je wandel snelheid. Bij een snelle armbeweging zijn je armen gebogen in een hoek van 90 graden. Bij een rustige armbeweging hangen je armen ontspannen naar beneden.

***Vervolgworkshops**

In de vervolgworkshops aan de Noordzeekust is er aandacht voor het checken van de basishouding, interessante heuveltechniek: zowel heuvelop als heuvelaf, krachtige Eye- Chi en het wandelen op verschillende soorten ondergrond.

Leuk dat je interesse hebt in Chi. Ik hoop dat dit artikel je nog meer geïnspireerd heeft. Voel je vrij om je aan te melden. Ik kijk naar je uit!

Op de website van HollendStilstaan staat alle ChiWalking activiteiten voor de komende periode. www.hollendstilstaan.nl

***Sportieve Chi groet,**

Gecertificeerd ChiWalking | ChiRunning

Instructeur Noord – Holland |West Friesland

Trainer Anneke Koeckhoven

Tel 06 27 37 10 40

