



ChiWalking, 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 voel je goed

Dat kan met ChiWalking. Door de nadruk op een goede lichaamshouding heeft ChiWalking een positief effect op de rest van het dagelijkse leven. ChiWalking is een veilige en effectieve manier om gezondheid, fitheid en welzijn te bereiken. ChiWalking is geschikt voor beginnende en gevorderde wandelaars en voor alle conditieniveaus

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 vechtkunst waarin mentale en fysieke balans en kracht centraal staan. Chi staat voor levenskracht en ChiWalking leert je om die kracht te gebruiken.

Bij ChiWalking is je kern (bekkengebied) sterk en zijn je ledematen ontspannen. Je maakt bij ChiWalking gebruik van de zwaartekracht in plaats van deze steeds te moeten overwinnen. En dat hoeft niet allemaal in één keer. Geleidelijke vooruitgang is het devies: daarmee zorg je voor een stevige basis. Je mag de tijd nemen om ChiWalking te leren. Het proces is net zo belangrijk als het resultaat.

Mentale en fysieke gezondheid hangen sterk samen

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

Luisteren naar je lichaam – body sensing - speelt een belangrijke rol bij het aanleren van ChiWalking en je kunt het elke 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 houding is de belangrijkste bouwsteen voor ChiWalking. Door je schouders, heupen en enkels op één lijn te brengen en je bekken recht te houden creëer je een rechte kolom (zie plaatje). Zo hoeven je spieren geen overbodige arbeid te verrichten en je voorkomt pijn aan bijvoorbeeld heupen, onderrug, schouders en nek. Door vanuit deze rechte kolom 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 strekt je been niet voor je uit, waardoor je been licht gebogen vlak voor je lichaamsswaartepunt neerkomt. 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 kern – je bekken roteert.

Of je nu snel of heel rustig wandelt, je paslengte blijft ongeveer gelijk. Om sneller te lopen, pas je vooral de frequentie aan – je maakt meer passen 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 ook je wandelsnelheid. Bij een snelle armbeweging – een hoge wandelsnelheid – zijn je armen gebogen in een hoek van 90 graden en bij een rustige armbeweging – een rustig wandeltempo – hangen je armen ontspannen naar beneden.

Oefening baart kunst

ChiWalking kun je jezelf aanleren met behulp van het Nederlandstalige boek (zie onze webwinkel) In een cursus of workshop krijg je direct persoonlijke feedback. Kijk voor het aanbod op onze website bij de kalender. Zie www.chiwalking.nl.