

Ki-sport

Colofon

Copyright © 2021 Hans Peter Roel

Omslagontwerp: Looney2

Eerste druk: januari 2021

ISBN: 9789079677900

NUR: 480

Een uitgave van:

Uitgeverij N.E.X.T. Company BV te Baarn

Tekstredactie: Marianne Maes

info@nextcompany.nl

www.ki-centrum.nl

www.nextcompany.nl

Niets uit deze uitgave mag vereenvoudigd en/of openbaar worden gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm, of op welke wijze dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van N.E.X.T. company BV.

www.nextcompany.nl

info@nextcompany.nl

Ki-sport



Bewegen vanuit ontspanning

Hans Peter Roel

*Je lichaam is je tempel, je krijgt er maar één.
Zorg daarom goed voor je lijf.*

Inhoudsopgave

Is Ki-sport iets voor jou?	7
Ki-kracht van binnenuit.....	11

*Sporten is een van de beste medicijnen voor
lichaam en geest.*

Is Ki-sport iets voor jou?

Sporten met inzet van onze levensenergie Ki heeft de bijzondere eigenschap tegelijkertijd je lichaam en geest te trainen. Het fysieke voordeel van sporten is duidelijk, maar minder bekend is dat je in combinatie met Ki ook je geest kunt trainen. Bewegen en sporten horen een prominente plaats in te nemen in je dagprogramma. Bewegen is niet alleen gezond, maar ook een manier om je gedachten even stil te zetten en te ontspannen. Laten we beginnen met duidelijk te maken wat Ki-sport is.

Wat is Ki-sport?

Ki-sport is een methode, waarin je zowel het lichaam als de geest traint. In de eerste plaats is Ki-sport bedoeld om op een ontspannen manier te bewegen en de Ki-flow door je lijf te laten stromen. Om dit te realiseren combineert Ki-sport oude oosterse wijsheid met moderne westerse bewegingswetenschappen. Om in de Ki-flow te raken moet je een specifieke manier van sporten leren, die uitgaat van ontspanning op basis van de volgende drie natuurlijke principes.



De zwaartekracht voor je laten werken.

In de natuur kan niets op tegen de zwaartekracht. De natuur laat deze kracht net voor zich werken. Bij Ki-sport gebruik je de zwaartekracht om je vooruit te laten

trekken en niet om tegen deze natuurkracht te vechten. In elke sport heeft dat een andere uitwerking.



Sporten vanuit je centrum.

Het Ki-punt in je onderbuik is de basis bij elke sport waarin je Ki toepast. Je krachtcentrum zit in je buik. Als je op die plek je aandacht en lichaamsgewicht laat rusten, kun je je bovenlijf ontspannen.



Ontspannen tijdens het sporten en Ki laten stromen.

Jezelf openstellen en de energie laten stromen tijdens het sporten is het derde natuurlijke principe van Ki-sport. Veel mensen verkrampen tijdens het sporten en dat blokkeert hun levensenergie Ki. Ontspan je daarom tijdens het sporten en laat de energie door je heen stromen. Hoe je dat doet, leer je later in dit boek.

Ki-sport staat dus voor sporten en bewegen op een ontspannen manier. Dat doe je op basis van de vier Ki-principes, die later in dit boek aan bod komen.









Op een ontspannen manier sporten lijkt logisch, maar is het voor velen niet. Dat heeft ook een logische reden. Tegenwoordig hebben we te veel stress, bewegen we te weinig, eten we op een verkeerde manier en zitten we te vaak tijdens de dag.¹ Hoewel we weten dat het niet goed is voor ons lichaam, lukt het maar niet om onze levensstijl te veranderen en gezonder te leven. Ki-sport kan je helpen bij yoga, hardlopen, wandelen, tennissen, hockeyen, golf spelen of welke sport dan ook. Dit boek helpt je om te sporten vanuit ontspanning, waardoor je vanuit souplesse en kracht tot ongekende prestaties komt.

¹ Gemiddeld zitten we 8 uur per dag.

Bewegen vanuit ontspanning is een andere manier van sporten. Je traint je lichaam en je geest tegelijkertijd. Dat maakt Ki-sport uniek en zorgt ervoor dat je superkrachtig in het leven staat. Het resultaat is een gezond, energiek lichaam en een positieve, open geest, terwijl je je favoriete sport beoefent. Zo ontstaat er een betere lifestyle met als vaste onderdelen ontspanning, beweging, houding, ademhaling, puur voedsel, energie en een hoge weerstand tegen spanning en stress.

Ki-sport combineert de voordelen van sporten met de positieve effecten van Ki

Ki-sport combineert de voordelen van sporten met de positieve effecten van Ki. Sporten vanuit ontspanning maakt je fysiek en mentaal sterk en levert je direct de volgende concrete voordelen op:

-  fysiek en mentaal ben je sterker en meer in balans,
-  je bent beter bestand tegen spanning en stress,
-  je voelt je energiever en komt meer in je flow,
-  je hebt minder kans op welvaartsziekten, zoals diabetes 2 en hart- en vaatziekten,
-  je bent scherper van geest en kalmer,
-  je ontwikkelt een gezonder voedingspatroon en verliest overgewicht,
-  je ontwikkelt een diepe en krachtige ademhaling,
-  je creëert een positievere geest en hebt meer plezier.

Daarnaast zorgt dagelijks sporten voor een betere stofwisseling. Een mens is gebouwd om te bewegen, maar wel vanuit ontspanning. Dat kan met Ki-sport.

Vanuit ontspannen-zijn ontdek je je ware kracht.

Ki-kracht van binnenuit

Ki is de onzichtbare universele energie, die je in je lijf kunt voelen stromen. Ze is al duizenden jaren bekend. In China noemen ze haar 'chi', in India 'prana' en de Maya's noemden de levensenergie 'munay ki'. Het universum is doordrongen van deze voor het oog onzichtbare energie. De Ki-energie komt via je Ki-punt binnen in je onderbuik en verspreidt zich door je lichaam via energiebanen. Deze energiebanen worden meridianen genoemd. De knooppunten van de meridianen heten chakra's. In India en China werken mensen al duizenden jaren met de energiebanen en chakra's in het lichaam, waarlangs universele energiestromen zich verplaatsen. Shiatsu en acupunctuur (maar ook sportmassage en stretchen) zijn zelfs volledig gebaseerd op het openen van de energiebanen in ons lichaam. Via naalden (acupunctuur) of drukpunten (shiatsu) worden de verstopte energiekanaalen geactiveerd en verdwijnen de gezondheidsklachten. Het mooie van Ki is dat je geen naalden of drukpunten nodig hebt om toch de Ki-flow in je lijf te activeren. Daarvoor heb je toegang tot vier Ki-principes. Via deze principes breng je direct je Ki-flow op gang en daar heb je meteen voordeel bij tijdens het sporten.

Ki als turbo voor het sporten

Om te kunnen sporten hebben we energie nodig. Veel mensen denken dat we die uitsluitend op een biologische manier uit ons voedsel halen, in combinatie met zuurstof, maar dat is slechts de helft van het verhaal. Naast de biologische energie hebben we toegang tot een tweede en oneindig grote energiebron, de universele levensenergie Ki. Dit is een verzameling van oneindig kleine deeltjes rondom ons, onzichtbaar, maar zeer belangrijk om in flow te komen en je energiek en lekker in je vel te voelen.

Ga maar eens bij jezelf na, je kunt perioden in je leven hebben waarin je bruist van de energie of net totaal futloos bent. In beide gevallen eet en adem je evenveel en toch voel je je de ene keer superenergiek en de andere keer totaal niet. Het verschil is de toegang tot onze levensenergie Ki. Deze levensenergie stroomt door elk mens. Door stress en verkramping wordt de Ki in ons lijf geblokkeerd, worden we futloos en zitten we niet lekker in ons vel. Daarom komen burn-out en depressie juist voor bij mensen die langdurig onder stress en spanning staan. Deze extra energiebron Ki is je turbo tijdens het sporten. Als er Ki door je stroomt, ben je ontspannen en voel je niet eens dat je aan het sporten bent. Bij Ki-sport ga je deze innerlijke turbo, Ki, leren gebruiken en inzetten om een lekker en energiek gevoel te krijgen gedurende de dag. Van een Ki-flow geniet je niet alleen tijdens je favoriete sport, maar ook bij alles wat je verder die dag doet.

Ki hoort onbelemmerd door je heen te stromen








Om vol energie te zitten en in balans te zijn is het belangrijk dat de Ki vrij door je lichaam stroomt. Als de door-






stroming van de universele Ki-energie door spanning en stress (verkramping) blokkeert, leidt dat uiteindelijk vaak tot gezondheidsklachten. Medici geven zelfs aan dat zeker tachtig procent van onze gezondheidsklachten direct of indirect door stress (mentale spanning) worden veroorzaakt.

Hoe komt dat? Door stress of spanning verkramp je fysiek of mentaal en dat blokkeert de Ki om vrij door je lichaam te stromen. Als de Ki langdurig is geblokkeerd, word je zwak en lusteloos. Sporten helpt om stress en spanning te verminderen en de stroom van levensenergie (Ki) weer op gang te brengen. Hoe je dat moet doen, leer je in dit boek. Weet dat Ki-sport niet alleen je lichaam, maar ook je geest traint.

Wat levert een sterke Ki-flow je op?

Ki hoort doorheen je lijf te stromen. Dat noemen we de Ki-flow. Als je maximaal ontspannen bent, stroomt de Ki-energie automatisch door je lijf. Daar hoeft je niets voor te doen. Een actieve Ki-stroom biedt je heel wat voordelen en zorgt ervoor dat je lekker in je vel zit. Dankzij mijn jarenlange ervaring met Ki bij deelnemers die de Ki-training hebben gevolgd, heb ik de volgende positieve effecten van Ki kunnen optekenen. De voordelen van een sterke Ki-flow door je lichaam zijn:

-  een continu ontspannen gevoel in je lijf,
-  toegang tot een extra energiebron,
-  balans en zelfvertrouwen,
-  rust en een helder hoofd,
-  een vitaal en gezond leven,
-  rustig kunnen blijven onder grote druk,
-  een rustige en diepe ademhaling,

-  een diepe slaap en een uitgerust gevoel overdag,
-  een stimulerend effect op het libido,
-  weerstand tegen stress,
-  toegang tot je oerkracht,
-  kunnen leven in het hier en nu.

De lijst is zeker indrukwekkend en naar mijn mening nog niet eens compleet. Als je de voordelen van het ontspannen-zijn dankzij Ki gaat combineren met de voordelen van een natuurlijke manier van sporten, ontstaat er een onwaarschijnlijk lange lijst aan voordelen, die je helpen in je dagelijkse leven. Dat is wat sporten op Ki-manier jou zal opleveren. In dit boek concentreren we ons op yoga, hardlopen, wandelen, tennis, hockey en golf. Maar ook bij andere sporten werkt een actieve Ki-stroom fantastisch.

Ki komt binnen in onze onderbuik

In je onderbuik (circa 3 centimeter onder de navel) zit het zogenaamde Ki-punt, waarlangs de Ki-energie binnenkomt. Tijdens de biologielessen op school is er waarschijnlijk nooit iets over het Ki-punt verteld, maar dat betekent nog niet dat het niet bestaat. In veel oude culturen wordt de onderbuik als energiecentrum van de mens bestempeld. Ons lichaamsgewicht en onze aandacht zijn geconcentreerd in dit Ki-punt (stel je lichaamsgewicht en aandacht maar voor als een bal in je onderbuik).

Als je je aandacht en je lichaamsgewicht in het Ki-punt plaatst, ontspan je, waardoor de Ki-flow op gang komt. Via het Ki-punt komt de Ki-energie bij je binnen. Vanuit dit Ki-punt verspreidt de Ki zich door je lichaam en stroomt ze via je armen, voeten en hoofd weer terug naar de omgeving. Hierdoor ontstaat er een tintelend en energiek gevoel

of een gevoel van warmte in je lichaam. Mensen bij wie de Ki-flow op gang komt, bevestigen dit ook. Het lijkt op een gevoel van verliefd-zijn, maar dan vanuit rust, balans, kracht en energie. Dat Ki-gevoel van warmte, tinteling en energie is voor iedereen bereikbaar die zijn Ki-flow traint. Het geeft je een ongekennde kracht en souplesse tijdens het sporten.

In de flow komen met de vier Ki-principes

Hoe kun je de Ki-flow op gang brengen en deze kracht gebruiken tijdens het sporten? Daarvoor zijn er vier Ki-principes ontwikkeld. Ze werken snel en effectief en bij een juiste uitvoering komt je Ki-flow direct op gang. Je hoeft de vier principes gelukkig niet allemaal tegelijkertijd toe te passen. Als je een van de Ki-principes toepast, is een actieve Ki-flow door je lichaam gegarandeerd. Werk met dat principe dat je gemakkelijk in je leven kunt inpassen en oefen ermee. Als je het lastig vindt om er zelf mee aan de slag te gaan, kun je de online videotraining Ki-sport volgen, die op www.kicentrum.nl voor jou beschikbaar is.

De vier Ki-principes zijn:

1. aandacht in het Ki-punt brengen,
2. volledig ontspannen,
3. je gewicht naar de onderkant brengen,
4. Ki laten stromen.





Het eerste Ki-principe: aandacht in het Ki-punt brengen

De aandacht zit vaak geconcentreerd in ons hoofd. Vooral kennis, informatie en het denken bepalen ons leven. We

leven namelijk in een informatiemaatschappij in optima forma. Aandacht is energie en die is op haar beurt weer gewicht. Een hoofd vol gedachten zorgt ervoor dat de aandacht en energie in je hoofd zitten en dus zit daar ook je gewicht. Overmatig denken blokkeert de Ki-flow. Breng bewust je aandacht en lichaamsgewicht naar je Ki-punt en ervaar hoe je direct in je Ki-kracht komt (rust, energie en kracht!). Met je volledige lichaamsgewicht en aandacht in je Ki-punt, in de onderbuik, sport je met meer energie en souplesse.

Zelf ervaren: voel je Ki-kracht

Het is belangrijk om de Ki-kracht te ervaren, zodat je weet hoe sterk je bent. Deze oefening helpt je om de Ki-kracht te voelen in je lichaam. De oefening wordt met zijn tweeën uitgevoerd.

-  Sta recht, terwijl de andere persoon naast je staat met zijn hoofd en lichaam dwars op je lichaam gericht.
-  De andere persoon legt nu zijn linkerhand plat op je borst. Met de wijsvinger van zijn rechterhand drukt hij tegelijkertijd op je voorhoofd. Je merkt dat je gemakkelijk omver kunt worden geduwd (door de vinger op je voorhoofd zal je aandacht direct in het hoofd zitten).
-  Vervolgens breng je zelf je volledige aandacht en lichaamsgewicht naar het Ki-punt (je legt je handen op je onderbuik, onder je navel en je voelt je handen). De andere persoon duwt nogmaals met de linkerhand tegen je borst (een beetje schuin naar beneden).
-  Je zult zien dat je – ondanks de druk – ontspannen blijft staan en niet meer omver bent te duwen.



Testen van je Ki-kracht

