

## **ChiWalking®, wandelen vanuit je kern**

ChiWalking is een hele nieuwe wandeltechniek, waarin bij het wandelen een aantal belangrijke principes van de T'ai Chi worden toegepast. De techniek is ontwikkeld in de Verenigde Staten door Danny en Katherine Dreyer.

ChiWalking leert je wandelen op een manier die bijdraagt aan je fysieke en mentale gezondheid. Met ChiWalking loop je efficiënt en heb je veel minder last van blessures. Naast de cursus of workshop waarin je leert hoe je Chi kan wandelen, is er ook een programma ontwikkeld dat je ondersteunt bij het opbouwen van een goede wandelconditie.



### **T'ai Chi**

T'ai 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. De Chinezen hebben eeuwenlang de stroom van chi in de natuur bestudeerd en gekeken hoe zij diezelfde stroom in hun eigen lichaam kunnen aanwenden. In T'ai Chi ontstaan bewegingen vanuit je kern en beweegt langs een imaginaire verticale as door het midden van je lichaam. Bij ChiWalking is je kern (bekkengebied) sterk en zijn je ledematen relatief ontspannen. De krachten in de omgeving worden optimaal gebruikt, zodat je efficiënt loopt en blessures voorkomt. Je maakt met ChiWalking bijvoorbeeld gebruik van de zwaartekracht in plaats van deze steeds te moeten overwinnen. ChiWalking maakt ook gebruik van het principe van de geleidelijke vooruitgang. Elke ontwikkeling gaat stap voor stap en heeft eigen groeistadia. Een geleidelijke ontwikkeling zorgt voor een stevige basis en alles hoeft niet tegelijk veranderd te worden. Je mag de tijd nemen om ChiWalking te leren. Het proces is net zo belangrijk als het resultaat.



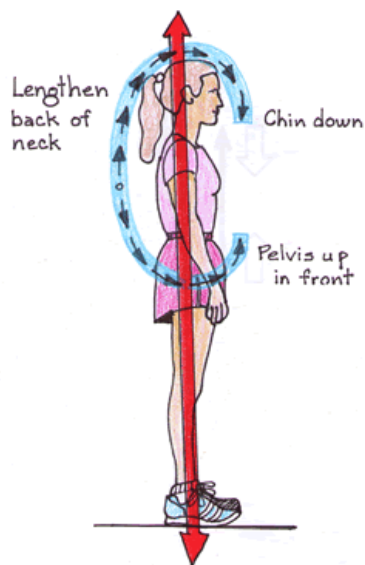
### **Mentale en fysieke gezondheid hangen sterk samen**

Als 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. Bij ChiWalking spreek je je levenskracht aan.

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. Als je naar de koffieautomaat loopt, staat te wachten op het schoolplein of tijdens een vergadering. Het gaat om het observeren. Voel je spanningen? 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. Deze kolom zorgt ervoor dat je botten, banden en pezen je houding in stand houden en je spieren hierbij worden ontzien. Die hoeven dus geen overbodige arbeid te verrichten en je voorkomt pijn aan bijvoorbeeld heupen, onderrug, schouders en nek. Door vanuit deze rechte kolom heel licht te hellen, 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 de lichte helling 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 kan je jezelf aanleren met behulp van de Engelstalige dvd of het Engelstalige boek ([www.ChiWalking.com](http://www.ChiWalking.com)). Het boek kan in Nederland ook bij bol.com besteld worden, de dvd niet. Wel wordt de dvd dit jaar waarschijnlijk met ondertiteling in Nederland op de markt gebracht.

In een cursus of workshop krijg je direct feedback. Kijk voor het aanbod op onze website bij de kalender ([www.loopblessurevrij.nl](http://www.loopblessurevrij.nl)).