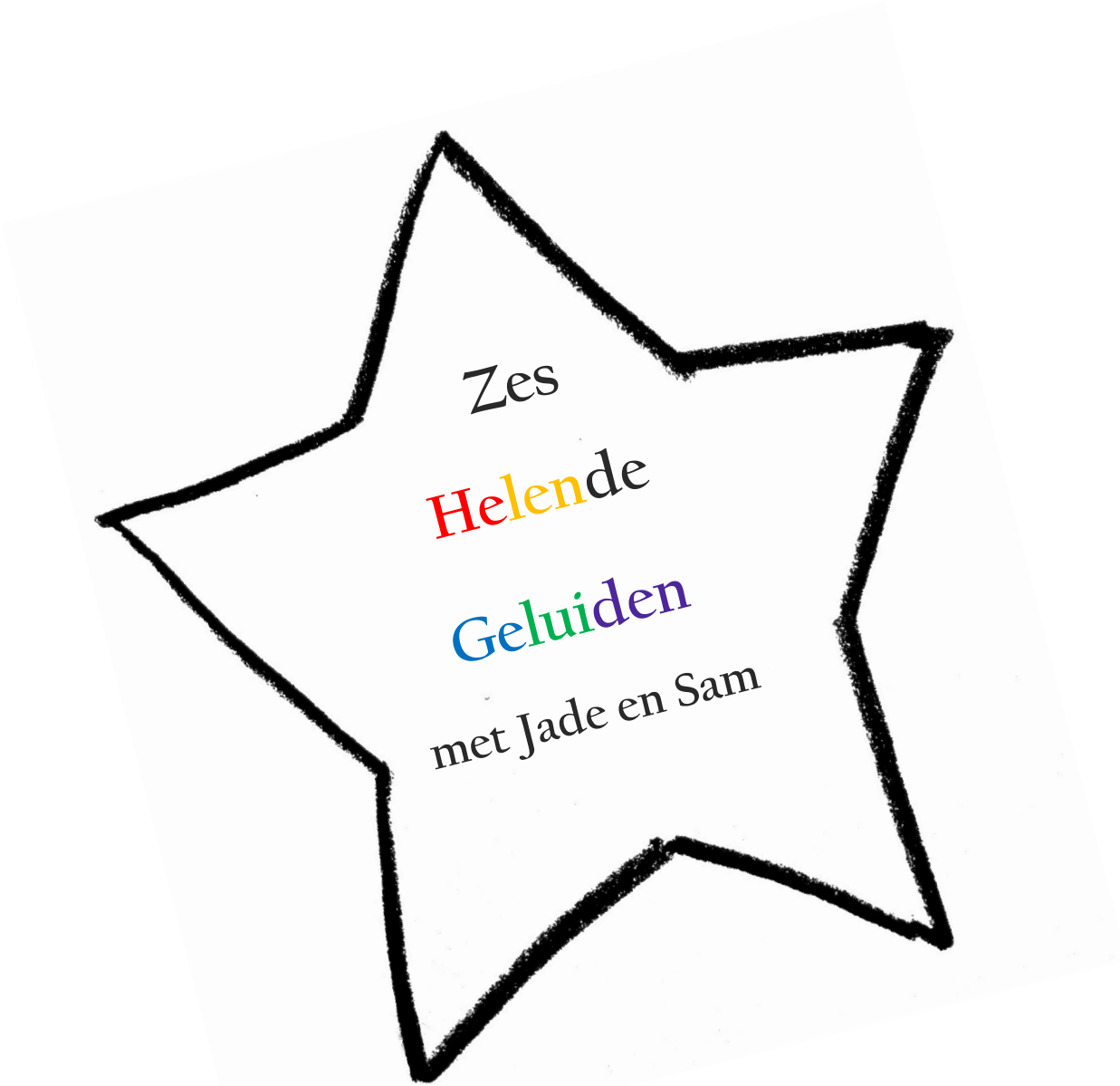
Lisa Spillane

Vertaling Luc Leyten

Zes Helende Geluiden

Chi Kung voor Kinderen met Jade en Sam



Chi Kung voor Kinderen

Geschreven en geïllustreerd door Lisa Spillane
Vertaald door Luc Leyten

Copyright © Lisa Spillane 2011
Afbeeldingen Copyright © Lisa Spillane 2011

Eerste publicatie in het Verenigd Koninkrijk in 2011 door Jessica Kingsley Publishers
73 Collier Street, London, N1 E, UK
www.jkp.com
Alle rechten voorbehouden
Gedrukt in België

Oorspronkelijke titel: Six Healing Sounds Qigong for Children
Vertaling: Luc Leyten
Verantwoordelijke uitgever: Bewegen in Vrijheid
www.lucleyten.be

ISBN-NUMMER: 9789090296630 NUR213
Wettelijk Depotnummer: D/2016/LeytenLuc/Auteur
Eerste Druk: april 2016

Niets uit deze uitgave mag openbaar worden gemaakt door middel van druk, fotokopie, internet of op welke andere wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Deze uitgave is met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld. Noch de maker, nog de uitgever stelt zich echter aansprakelijk voor eventuele schade als gevolg van eventuele onjuistheden en/of volledigheden in deze uitgave.

Inhoud

Een woord van de Auteur ☆ VI ☆

Jades Blije Hart ☆ 1 ☆

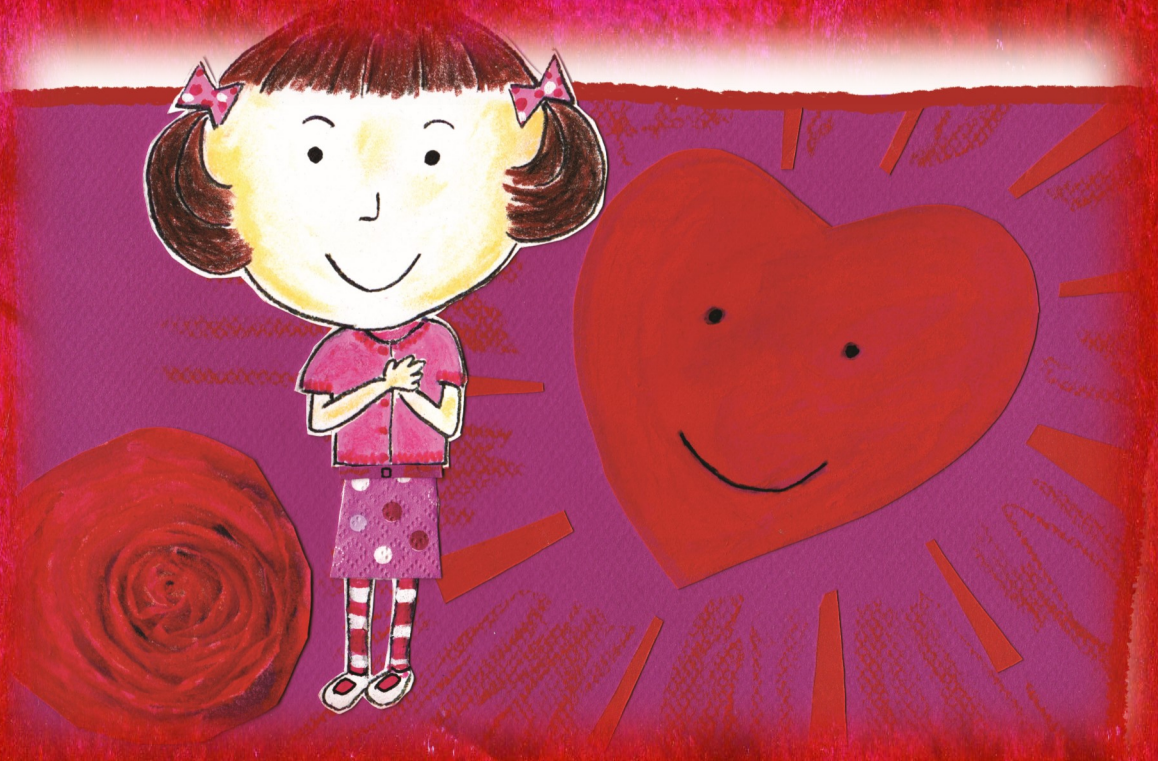
Sams Aardige Maag ☆ 5 ☆

Jades Moedige Longen ☆ 9 ☆

Sams Vredevolle Nieren ☆ 13 ☆

Jades Vriendelijke Lever ☆ 17 ☆

Sams Slaperig Hoofd ☆ 21 ☆



Jades Blije Hart

Jade heeft graag een blij hart. Het vult zich met vreugde als ze glimlacht. Haar hartje warm wrijvend zegt ze "Dank je wel hart om het bloed heel mijn lichaam rond te pompen". Ze beeldt zich in dat haar hart rood is als een mooie roos en dat het hart lacht en liefde uitstraalt terwijl het binnen in haar klopt.

Even later, begint Jades hart sneller en harder te kloppen omdat ze zich druk maakt over het feit dat haar broer te traag wandelt. "Sneller Sam!" zegt ze woedend. Jade denkt "als ik een wedstrijd loop klopt mijn hart snel en voelt het goed maar als ik woedend ben op Sam en mijn hart klopt 'boem boem boem ... Boem', dan voel ik me slecht."

Ze beslist zichzelf beter te doen voelen door meer geduld te hebben met Sam. Al glimlachend en met een diepe ademhaling door haar neus, ademt ze liefde in

en ademt ze al haar ongeduld en woede uit met een "**haaaa**" geluid.

Met haar handen op haar hart, glimlacht ze en ze beeldt zich in dat haar hart vol vreugde en liefde zit, schitterend rood als een aardbei in de zomer.

Jade zegt "sorry voor het roepen naar jou Sam. We kunnen even stoppen om te rusten als je wil." Sam glimlacht naar haar en Bingo schudt zijn staart.

Kom kijken, Jade en Sam tonen hoe de helende klanken je licht en blij doen voelen.

Zes Helende Geluiden met Jade en Sam leren kinderen negatieve gevoelens te transformeren naar positieve gevoelens met eenvoudige ademhalingsoefeningen die gebaseerd zijn op oude Chinese Chi Kung oefeningen. Met een specifiek geluid voor delen van het lichaam, tonen Sam en Jade dat het "haaaa" geluid het hart heelt en ongeduld verdrijft, de "whooo" klank brengt de maag tot rust en verdrijft zorgen. Deze rustgevende meditatieve verhaaltjes zijn ideaal voor het slapen gaan. Ze geven rust en ze helpen de kinderen de problemen en zorgen van de dag los te laten.

Dit heerlijk en mooi geïllustreerd boek is zeer aangenaam voor kinderen van vier tot tien jaar en het leert hen helende technieken om nare emoties te overwinnen zodat ze weer blijer en gezonder kunnen leven.

Lisa Spillane is gekwalificeerd leraar in kunst en design in NCAD in Dublin, Ierland. Ze heeft een Master diploma in Opvoeding en is medeoprichter en voormalig directeur van Artlink Ltd, een liefdadigheidsinstelling die toegang tot kunst in Noord West Ierland promoot. Na een paar jaren les geven, ging Lisa in Noord Ierland werken aan projecten met kinderen en jonge mensen. Ze leerde Chi Kung Meditaties in workshops met meester Mantak Chia.

Luc Leyten is klassiek geschoold Ingenieur in de elektriciteit. Hij startte op zijn vijftiende met krijgskunst. In 2000 maakte hij kennis met meditatie en lichaamswerk. Hij verdiepte zich hierin en ontmoette meester Mantak Chia. Intussen is Luc Senior Healing TAO instructeur en heeft zijn eigen praktijk als TAO leraar en lichaamswerker in Balen, België. Luc woont daar samen met zijn vrouw en dochter. En ze genieten samen van het Leven.

ISBNNummer
9 789090 296630