

3^e Parkinson-Inn bijeenkomst : ontspanning door inspanning, oefeningen in Taiji en Qigong.

Op vrijdag 20 mei 2016 was “**Gezondheid en welzijn**” het thema van de 3^e bijeenkomst van *Parkinson-Inn Zeeuws-Vlaanderen*. Onder het genot van een kopje koffie/thee met wat lekkers en de vrolijk stemmende pianoklanken van Gerard van de Langkruis, luisterden ruim 40 belangstellenden klokslag 14.00 uur naar het heldere openingswoord van dagvoorzitter Annemarie Rijk.

Om 14.20 uur introduceerde ze Nell van Hartevelt en Marjan Catsman, beiden docent Chinese bewegingsleer, die de toehoorders vertelden over enkele bewegingsvormen uit de Chinese bewegingsleer, namelijk Taiji en Qigong. Samen met enkele leerlingen, waaronder ook mensen met de ziekte van Parkinson, gaven zij een demonstratie van enkele oefeningen, die met name zeer geschikt zijn voor mensen met deze ziekte.

Bewegen is voor hen noodzakelijk om de conditie en kracht op peil te houden. Voldoende lichaamsbeweging verlaagt bovendien de kans op diverse andere ziektebeelden, zoals hart- en vaatziekten, overgewicht, suikerziekte en botontkalking. Vooral sporten met een matige belasting en matige moeilijkheidsgraad zijn de meest geschikte sporten voor mensen met Parkinson. Daarom zijn Taiji en Qigong zo geschikt, vooral ook vanwege de oefeningen valpreventie die in deze bewegingsvormen aanwezig zijn. Bovendien is het een prima manier om het vertrouwen in het lichaam terug te winnen, zo leerden Nell en Marjan.

De toehoorders bij deze 3^e bijeenkomst deden enthousiast mee met enkele oefeningen, die ook zittend konden worden uitgevoerd. Ontspanning door inspanning, zo werden de oefeningen ervaren. Na de pauze lieten Nel en Marjan eerst enkele basisoefeningen zien (“De zon komt op, de maan gaat onder...”), waarbij ze in een gelijke cadans de vloeiende bewegingen uitvoerden, die je op tv wel eens ziet van grote groepen Chinezen in parken en op pleinen. Vervolgens was er gelegenheid om vragen te stellen, waarna de middag traditioneel werd afgesloten met een gezellig samenzijn onder het genot van een hapje en een drankje. (complimenten aan de dames van de catering) .

Het was weer een geslaagde bijeenkomst, waarin we kennismaakten met een bijzondere wijze van bewegen. Een middag die voor herhaling vatbaar is.

VOLGENDE BIJEENKOMST:

Vrijdag 16 september a.s. om 14.00 – 16.30 uur.