

Chinese bewegingsleer voor een betere gezondheid

Chi Neng Qigong

Balance **Herfst**



Geen acrobatische hoogstandjes, maar simpele oefeningen die iedereen binnen een dag kan leren. Wie dagelijks een kwartier Chi Neng Qigong beoefent, voelt zich rustiger, heeft meer energie en versterkt het immuunsysteem. Patricia van Walstijn introduceerde deze Chinese bewegingsleer in Europa: "Vroeger had ik veel pieken en dalen. Nu ben ik beter in balans."

Patricia van Walstijn (39) volgde een opleiding aan de modeacademie en werd op haar negentiende door een fotograaf 'ontdekt'. Acht jaar werkte ze als fotomodel en zwierf ze over de wereld. Ze woonde afwisselend in Milaan, Rome en Parijs en haar gezicht sierde covers van tijdschriften als *Vogue* en *Elle*. Al tijdens haar modellentijd was Patricia op zoek naar meer rust in haar leven. Ze beoefende onder meer Zen-meditatie, een techniek waarbij je je, zittend in lotushouding, concentreert op de ademhaling met de bedoeling het hoofd leeg te maken. Toen ze genoeg had van het modellenwerk, vertrok ze naar het Griekse eiland Rhodos en begon daar een watersportbedrijf. "Achteraf begrijp ik niet dat ik het modellenwerk zo lang heb volgehouden", vertelt Patricia. "Het is een oppervlakkige wereld, alles is op het uiterlijk gericht. De enige bevrediging die ik in dat werk vond, was dat het erg goed verdiende en ik daardoor al op jonge leeftijd onafhankelijk was. Als model kun je nooit zeggen: 'Kijk eens hoe fantastisch ik op de foto sta', want dat is altijd de verdienste van de fotograaf of de visagiste. Tijdens mijn werk als waterskilerares ontdekte ik dat lesgeven me enorm inspireerde. Het gaf me echt een kick om te zien hoe mensen die nooit eerder op waterski's hadden gestaan elke dag een stapje verder kwamen en enthousiast raakten. Maar het was ook een zwaar beroep. In het hoogseizoen werkte ik zeven maanden lang, zeven dagen per week. Na vier jaar besloot ik terug te gaan naar Nederland en me te oriënteren op mijn toekomst. Tijdens een zelfontwikkelingscursus kwam ik in contact met de arts Roy Martina, met wie ik later het boek *Chi Neng Qigong, meditatie in beweging voor de westerse mens* schreef. We kregen een relatie en ik verhuisde naar Florida, waar Roy toen woonde. Daar kwam ik voor het eerst in aanraking met Chi Neng Qigong en Master Luke Chan, de leermeester die deze Chinese bewegingskunst naar Amerika had gebracht. Bij hem volgde ik

mijn eerste workshop. Ik was meteen om. Een tijdje later zijn Roy en ik naar China gegaan om daar een intensieve training te volgen. Ik vond het erg prettig om op deze manier Chi Neng Qigong te leren, omdat de instructeur me door de oefeningen heen praatte. Ik hoefde alleen maar te volgen en verder nergens over na te denken."

Eenmaal terug in Amerika deed Patricia allerlei vervolgentrainingen bij Master Luke Chan. Ze verbleef in die periode ook regelmatig in Nederland en besloot om hier af en toe een eendaagse workshop te geven. Vanaf 1997, haar relatie met Roy Martina was inmiddels beëindigd, begon ze in Nederland met de opleiding Chi Neng Qigong-instructeur voor fysiotherapeuten, acupuncturisten en Tai Chi-leraren die deze bewegingsleer als een aanvulling op hun vak zagen. Door haar leermeester, Master Luke Chan, werd Patricia benoemd tot senior instructor Chi Neng Qigong binnen Europa. Een jaar later startte ze het Nederlandse Chi Neng Institute waaraan inmiddels ruim honderd erkende instructeurs zijn verbonden. Zij volgen minimaal een keer per jaar een driedaagse workshop bij Patricia zodat de kwaliteit van het lesgeven gewaarborgd blijft. Het Chi Neng Institute Europe heeft nu, behalve in Nederland, ook vestigingen in België, Duitsland, Oostenrijk, Engeland, Zweden en Noorwegen. Patricia: "Het klinkt misschien wat zweverig, maar Chi Neng Qigong heeft van mij een beter mens gemaakt. Sinds deze leer een onderdeel van mijn leven is, voel ik me een stuk vitaler. Voorheen had ik zeker een paar keer per jaar last van een voorhoofdsholteontsteking. Ook voelde ik me vaak moe. Nu ben ik emotioneel een stuk stabiel. Ik voel me sterk en krachtig. Ik neem het leven veel meer zoals het komt, kan negatieve ervaringen makkelijker loslaten en vind ik minder op over allerlei pietluttige zaken. Vroeger had ik een leven met pieken en dalen. Nu ben ik beter in balans."

Meer energie in een kwartier

'Chi' betekent in het Chinees: energie.
'Gong': trainen met.
'Neng': potentieel.
Chi Neng Qigong staat voor het ontwikkelen van je eigen potentieel.

Tsjie Neng wát?

Chi Neng Qigong (spreek uit: tsjie-neng-tjiekong) is een van de vele vormen van Qigong. Het inmiddels bekende Feng Shui (de kunst om een harmonieuze en dus gezonde woonomgeving te creëren) is bijvoorbeeld ook een vorm van Qigong. Chi Neng is alleen meer medisch gericht en heeft als doel de 'chi' of 'qi', de zogenaamde levensenergie die volgens de Chinezen overal aanwezig is, vrijer door ons lichaam te laten stromen. Door allerlei negatieve invloeden als stress, luchtvervuiling, slechte voeding of vermoeidheid kunnen er zogenaamde blokkades in ons lichaam ontstaan waardoor de 'chi'-stroom belemmerd wordt. De doorstroming van energie in ons lichaam hoort op elke plek even groot te zijn. Maar bij de meeste mensen is dit niet het geval. Als je bijvoorbeeld veel piekert en niet kan slapen van de zorgen, stroomt er relatief veel 'chi' naar het hoofd en minder naar de handen en voeten. Hierdoor ontstaan blokkades en raakt ons lichaam uit balans waardoor we allerlei klachten kunnen krijgen. De een raakt gespannen, de ander krijgt hoofdpijn of last van een vastzittende nek- en schouderpartij, RSI, maag- en darmproblemen, hoge bloeddruk, hoofdpijn, stress of een burnout.

Geestelijk en lichamelijk weer in balans

Door de langzame, vloeiende bewegingen van Chi Neng Qigong waarop we ons bewust concentreren, worden volgens deze Chinese bewegingsleer de energiekanaal (meridianen) in ons lichaam geopend en blokkades opgeruimd. We maken tijdens de oefeningen als het ware even een pas op de plaats. Na afloop voelen we ons rustig waardoor we geestelijk en lichamelijk weer in evenwicht komen. Zo werken we met Chi Neng Qigong preventief aan onze gezondheid.

Oefenen, oefenen, oefenen...

"Chi Neng Qigong werd dertig jaar geleden ontwikkeld door de Chinees en westers geschoolde arts Pang Ming", vertelt Patricia. "Hij is tevens grootmeester in Tai Chi en Qigong,

bewegingsvormen die in China door jong en oud worden beoefend. Chi Neng Qigong is eigenlijk een eenvoudige vorm van Tai Chi. Maar net als bij Qigong is deze bewegingsvorm een stuk ingewikkelder om te leren en bijna onmogelijk om individueel, dagelijks op een juiste manier te beoefenen. In 1988 richtte Pang Ming het Huaxia Zhineng Centrum op. In dit grootste medicijnloze ziekenhuis ter wereld, een paar uur verwijderd van Beijing, wordt uitsluitend met Chi Neng Qigong als behandelingsmethode gewerkt. Patiënten met de meest uiteenlopende ziektebeelden oefenen daar acht tot tien uur per dag. Herhaling van een of meerdere basisoefeningen is de sleutel. Het is oefenen, oefenen en nog eens oefenen. Door de jaren heen behandelde Pang Ming daar in totaal zo'n 200.000 patiënten, zonder medicatie, acupunctuur of speciale diëten. Het ziekteverloop werd nauwkeurig bijgehouden en uit de statistieken blijkt dat het merendeel van de mensen genas of in elk geval een aanzienlijke verbetering voelde. Niet voor niets heeft de Chinese overheid Chi Neng Qigong daarom officieel erkend als de meest helende vorm van elf onderzochte andere medische vormen van Qigong."

Minder medische klachten

Langzamerhand raakt de medische wereld steeds meer geïnteresseerd in Chi Neng Qigong. Door de internationaal erkende medische universiteit van Beijing is inmiddels wetenschappelijk onderzoek verricht naar deze dynamische vorm van meditatie, dat in een lijvig boekwerk van 365 pagina's is uitgegeven. Het boek wordt momenteel vertaald door de Pang Ming Foundation, een stichting die Patricia speciaal voor dit doel heeft opgericht. "Ik ben namelijk geen arts en met dat medische stuk wil ik me ook niet bezighouden", zegt ze. "Maar ik krijg regelmatig vragen over allerlei medische klachten, ook vanuit het bedrijfsleven waar ik seminars en preventieve stress-management-trainingen geef. Mensen met specifieke medische klachten kunnen binnenkort al bij de stichting terecht voor een intensieve training om aan hun gezondheid te werken."

tje per dag

Iedereen kan het

Chi Neng Qigong is eenvoudig binnen een dag te leren uit een boek, door middel van een instructievideo, een eendaagse workshop of een bevoegde instructeur. Het maakt niet uit waar je de techniek beoefent, je hebt er geen speciale kleding voor nodig en iedereen kan het doen: jong of oud, ziek of gezond, sportief of niet. Chi Neng Qigong bestaat uit een aantal basisoefeningen die je dagelijks herhaalt waaronder: *de Lift Chi Up and Pour Chi Down*-methode. Deze oefening is vergelijkbaar met een totale acupunctuurbehandeling. Je oefent een kwartier, twintig minuten per dag, en je krijgt er een soortgelijke energiestoot van.

Wanneer merk je resultaat?

Beginners die de oefeningen dagelijks consequent doen, ervaren meestal al na twee weken resultaat. Ze voelen zich rustiger, kunnen vaak beter omgaan met tegenslagen en maken zich minder zorgen. De meeste Chi Neng Qigong-beoefenaars kost het geen moeite om de oefeningen vol te houden. Na een tijdje zijn de oefeningen net zo'n dagelijks ritueel geworden als tandenpoetsen.

Meer informatie?

Wie meer wil weten over Chi Neng Qigong en thuis aan de slag wil met de oefeningen, kan beginnen met de instructievideoband (€ 27,-) of dvd (€ 29,-) die Patricia heeft ontwikkeld. In circa vijftig minuten worden de drie basisoefeningen: de Lift Chi Up and Pour Chi Down-methode, De Three Centers Merge en de Wall Squat op simpele wijze uitgelegd zodat iedereen makkelijk mee kan doen. Een een- of meerdaagse workshop volgen kan ook. Prijs van de eendaagse workshop: € 110,-, inclusief een uitgebreid lunchbuffet, een cd (ter waarde van € 17,-) en een informatiemap zodat je thuis alles nog een keer rustig kunt nalezen. Wie intensiever wil kennismaken met Chi Neng Qigong kan contact opnemen met een erkende instructeur. Kijk voor meer informatie en prijzen op www.chineng.nl of bel: 0299-46 37 77.

Tekst: Linda Ris. Fotografie: Ruud Pos.



Gezond leven **Conditie**

Drie korte oefeningen voor tussendoor

Deze oefeningen uit de Chi Neng Qigong zorgen voor extra energie, meer innerlijke rust en maken het hoofd leeg. Adem tijdens alle oefeningen rustig door en richt de aandacht op de bewegingen:

1 Voor meer energie

Om meer energie te krijgen, kunnen we een warming-up doen voor de meridianen. Deze energiekanalen eindigen in de vingertoppen en de tenen. Breng de armen op schouderhoogte naast het lichaam met de onderarmen in een hoek van 90 graden naar boven (handen naast het hoofd). Open en spreid de vingers naar buiten en knijp de handen weer dicht. Beweeg tegelijkertijd afwisselend de tenen omhoog en trek ze naar binnen. Herhaal deze oefening langzaam en gelijkmatig gedurende twee minuten.

2 Voor meer innerlijke rust

Stap 1: Laat de armen ontspannen naast het lichaam hangen. Breng de vingers omhoog en naar voren zodat de handpalmen naar de grond wijzen. Beweeg de handen nu naar voren (ongeveer 20 cm) alsof je over een bal rolt en breng de armen weer terug tot naast de dijbenen.

Stap 2: Breng vervolgens de armen zijwaarts omhoog tot schouderhoogte. Blijf de schouders ontspannen en breng de armen weer terug tot naast de benen. Doe alsof de armen je vleugels zijn waarmee je wegvliegt.

Stap 3: Breng de armen zijwaarts helemaal omhoog tot boven het hoofd. Laat de ellebogen zijwaarts zakken, vouw de handen voor het gezicht en breng de armen langs de borst weer naar beneden tot naast de dijbenen. Herhaal elke stap langzaam en gelijkmatig, gedurende twee minuten.

3. Om het hoofd leeg te maken

Zet de handen in de zij met de duimen naar achteren. Ga iets door de knieën met de voeten op schouderbreedte. Kantel het bekken naar voren waardoor de onderrug rond wordt. Draai verder naar links, naar achteren, naar rechts en weer naar voren. Maak er dan een mooi rondje van waarbij alleen het bekken draait en de rest van het lichaam niet. Herhaal deze oefening langzaam en gelijkmatig gedurende twee minuten linksom en twee minuten rechtsom.