



Patricia van Walstijn (39), de drijvende kracht achter Chi Neng Qigong in Europa, werd voor esta gefotografeerd tijdens haar oefeningen. Patricia volgde haar eerste workshop Chi Neng Qigong in Amerika. Daarna studeerde ze in China bij Master Luke Chan. In 1998 richtte ze in Nederland het Chi Neng Institute op. Dit groeide uit tot een landelijke organisatie met ruim 100 instructeurs. Ze legde bovendien de basis voor Chi Neng Qigong in België, Duitsland, Oostenrijk, Groot-Brittannië, Noorwegen en Zweden. Patricia geeft zelf workshops en neemt instructeursexamens af.

Loslaten wordt een eitje!

Nooit de rust gevonden voor meditatie of yoga? Met Chi Neng Qigong maak je je hoofd leeg zonder stil te zitten. Een kwartiertje per dag helpt al tegen stress, slapeloosheid en het versterkt het immuunsysteem. Geen wonder dat het steeds populairder wordt.

Qigong betekent grof vertaald 'werken met levensenergie' en Chi Neng betekent 'het bereiken van je volledige potentieel'. Patricia van Walstijn is instructeur en oprichter van het Chi Neng Institute in Europa: 'Qigong kun je zien als een vorm van meditatie: je bent aan het werk met je energie. Net zoals je mediteren op allerlei verschillende manieren kunt doen – zittend, liggend, staand – heb je ook in Qigong verschillende vormen. Chi Neng is er daar een van.' De bewegingen zijn eenvoudig maar effectief, bedoeld om de bloed- en lymfedoorstroming te bevorderen en energieblokkades op te heffen.

Hoe gaat dat in zijn werk? Patricia: 'Door de oefeningen wordt binnen je lichaam de energie beter verdeeld. Ze stroomt daar naartoe waar het nodig is, en stroomt weg waar er te veel is. Hierdoor verdwijnen (lichte) klachten. Pijn in je hoofd door stress ontstaat bijvoorbeeld omdat er te veel energie in je hoofd zit, te veel spanning. Chi Neng Qigong zorgt ervoor dat die spanning wegvloeit.' Tijdens de les praat de instructeur (of de stem op een instructie-cd) je door de hele oefening heen. Patricia: 'Het idee daarach-

ter is dat je je gedachten loslaat, en rustig wordt. Vaak denk je in het begin nog aan je boodschappenlijstje voor de volgende dag, maar uiteindelijk is het de bedoeling dat je een oefening als vanzelf uitvoert, zonder erbij na te denken.'

Het beste uit jezelf

Wat kun je van Chi Neng Qigong verwachten? Wat doet het met je? Patricia: 'Het gaat erom het beste in jezelf naar boven te halen op fysiek, emotioneel én spiritueel vlak. Je ontwikkelt innerlijke kracht.' Zo veranderde een van haar leerlingen door Chi Neng Qigong van een stille vrouw in een extravert persoon. 'Tijdens de eerste eendaagse workshop die ze bij me volgde, was ze me totaal niet opgefallen, zo'n rustig type was het. Maar de workshop beviel haar goed, dus ze kwam terug voor een volgende, driedaagse cursus. Vervolgens is ze doorgegaan met de cursus voor instructeur level 1, die ze met succes afrondde. Onlangs heeft ze examen gedaan voor level 2, waarbij ze in haar een-tje voor een zaal met vijftig mensen stond en die les moest geven. Goed dat ze was!' >

ONTSTAAN UIT T'AI CHI

Chi Neng Qigong (spreek uit 'tsjie-neng-tsjie-kong') ontstond nog geen dertig jaar geleden in China. In 1976 besloot een zekere dokter Pang Ming een experiment uit te voeren met wat patiënten uit het ziekenhuis waar hij werkte. Hij was grootmeester in T'ai Chi en liet ze iedere dag gedurende een bepaalde tijd versimpelde T'ai Chi-bewegingen uitvoeren. Hij onderzocht wat het effect daarvan was op hun kwalen. En wat voor een effect! De oefeningen bleken het herstel van de patiënten flink te versnellen. Meer en meer patiënten gingen de oefeningen doen en werden erdoor geholpen. In de jaren die volgden 'behandelde' dokter Pang Ming op deze manier ongeveer 200.000 mensen in zijn Huaxia Zhineng Centrum. Het merendeel hiervan herstelde volledig of ging in elk geval aanzienlijk vooruit. Uit de versimpelde T'ai Chi-bewegingen die dokter Pang Ming zijn patiënten liet uitvoeren, ontwikkelde hij Chi Neng Qigong.

SPANNING LATEN WEGVLOEIEN

De basisoefening, Lift Chi Up Pour Chi Down, is erg goed voor je nek- en schoudergebied, waar zich veel spanning kan ophopen.

Beweeg je armen gestrekt, in één vloeiende beweging op navelhoogte naar voren, naar opzij en door naar achteren, naar je onderrug, dan naar je oksels, vervolgens richting de horizon aan de voorkant en naar opzij. Breng ze dan boven je hoofd, met de handpalmen tegen elkaar en ten slotte terug naar beneden, voor de borst.



Beweeg je armen van voor naar achteren...



... en dan via je oksels richting de horizon...



... vervolgens via opzij tot boven je hoofd

Slimmer, lichter, fitter in 15 minuten

Chi Neng Qigong geeft dus innerlijke kracht en doet lichamelijke klachten verdwijnen. Patricia gaat nog even door: Je voelt je gewoon lekkerder in je vel. Het helpt tegen slapeloosheid, verlaagt stress en stimuleert de hersenen. Het vergroot je concentratie en versterkt het immuunsysteem. Emotioneel heb je er ook baat bij. Als je bijvoorbeeld nooit boos wordt en altijd alles maar opkropt, dan creëer je een blokkade in je energiebanen. Als je die niet opheft, kun je er lichamelijke klachten van krijgen. Alle meridianen in ons lichaam, de energiedragers als het ware, zijn verbonden met organen, en die organen zijn weer verbonden met emoties. Daar komt ook een uitdrukking als 'wat heb je op je lever' vandaan.

Leuker dan yoga, makkelijker dan T'ai Chi

Waarin verschilt Chi Neng Qigong van bijvoorbeeld meditatie en yoga? Patricia: 'De meeste vormen van meditatie zijn niet of weinig bewegend. Bij yoga neem je een bepaalde positie in, houdt die een tijdje vast,

en komt er weer uit. Vervolgens neem je een nieuwe positie in en blijft daar weer een tijdje in staan. Bij Chi Neng Qigong sta je nooit stil, het is één vloeiende beweging, twintig minuten lang. Voor wie dat te zwaar is, is een kwartier ook goed, maar twintig minuten is optimaal.' En wat is het verschil met T'ai Chi? Patricia: 'Tai Chi is ontzettend moeilijk. Het is heel goed voor je, maar je moet aan een heleboel dingen tegelijk denken. Aan je handen, je ellebogen, je schouders, je voeten. Het duurt minimaal vijf jaar voordat je T'ai Chi écht beheerst. Chi Neng Qigong is geschikt voor iedereen, omdat de bewegingen zo rustig en eenvoudig zijn. Sommige oefeningen kun je zelfs zittend doen als staan niet lukt.' Nog een voordeel van Chi Neng Qigong is dat je er niet per se voor naar een sportschool hoeft. Patricia: 'Je kunt het heel goed zelf beoefenen. Ik raad wel aan om de bewegingen aan te leren bij een instructeur, tijdens een eendaagse workshop of wat losse lessen. Maar over het algemeen is het goed zelf te doen met behulp van de Chi Neng Qigong-dvd of -cd.' <<

PROBEREN?

Een eendaagse workshop voor beginners bij het Chi Neng Institute kost € 110 (inclusief lunch en Chi Neng Qigong-cd om thuis mee verder te oefenen). Driedaagse workshops kosten € 360 (inclusief lunch en diner). Op de website van het Chi Neng Institute, www.chineng.nl, staat verder een lijst met erkende instructeurs, alfabetisch gerangschikt naar woonplaats.

MEER INFO

Samen met de Nederlandse arts Roy Martina schreef Patricia het boek *Chi Neng Qigong - meditatie in beweging voor de Westerse mens* (ISBN 9055990884). Via www.chineng.nl is een video of dvd te bestellen: *Chi Neng Qigong Level 1* (ISBN 9077876022).