



**+
workshop
met
korting**

Met

Sporten was

Laat je niet afschrikken door de naam. Chi Neng klinkt ingewikkeld, maar is supermakkelijk. Deze nieuwe Chinese sport hoef je maar vijftien minuten per dag te doen, het kan overal en na twee weken zit je al beter in je vel. Dus, waar wacht je nog op?!

1

Chi Neng: ontvangen en uitwisselen van energie.



2

Strek je handen boven je hoofd en plaats je handen op elkaar. Laat nu je armen langzaam naar de zijkant zakken met je handpalmen omhoog gericht.

30 Flair

Chi Neng breng je weer rust in je lijf *nog nooit zó simpel!*

Weer een oosterse sport? We hadden al Tai Chi, yoga en poweryoga. Maar Chi Neng is anders; Chi Neng is namelijk makkelijk! Deze Chinese bewegingsleer is net als Tai Chi een vorm van Qigong. Het verschil is dat je Chi Neng Qigong (zoals het voluit heet) in een paar lessen onder de knie hebt. Chi Neng is door de Chinese arts Pang Ming ontwikkeld voor zieke mensen. Zij kunnen de ingewikkelde bewegingen van Tai Chi niet aan, vandaar dat Pang Ming de bewegingen terugbracht tot de basis. En wat blijkt? Deze patiënten worden sneller beter en hun medicijnen hebben minder bijwerkingen. In China is zelfs een medicijnloos ziekenhuis

waar alleen maar met Chi Neng gewerkt wordt. Door de bewegingen van Chi Neng gaat je levensenergie beter stromen en sta je meer in contact met je lichaam. De belangrijkste oefening is 'Lift Chi up, Pour Chi down', een aaneenschakeling van meerdere bewegingen.

15 minuten per dag

Het belangrijkste is dat je je openstelt voor het absorberen en uitwisselen van Chi (energie) met de natuur. Als je elke dag vijftien tot twintig minuten Chi Neng-oefeningen doet, voel je al na een week of twee verschil. Je bent minder gestrest, je zit

beter in je vel en je wordt er sterker van. Ook kunnen bepaalde klachten zoals hoofdpijn, buikpijn, lage rugklachten, slapeloosheid en koude handen en voeten overgaan. Na een sessie bewegingen voel je je meteen lekker ontspannen en krijg je een positief gevoel. Ook mensen die chronisch moe zijn of lijden aan een burn out voelen zich stukken beter door deze bewegingsvorm.

Ook aan de Chi Neng?

Patricia Walstijn is oprichtster van het Chi Neng Instituut in Amsterdam. Zij was de eerste die Chi Neng in Nederland introduceerde nadat ze in China instructrice was geworden. >



Vanuit de positie bij stap 2 breng je je handen op je navel waarbij je middelvingers op je navel drukken. Schuif je handen in een cirkelbeweging naar je rug en laat ze plat op je rug rusten. Laat ze nu zakken langs je billen, bovenbenen, knieholten en kuiten tot op je enkels.



Breng je handen weer omhoog en plaats je handen weer op je navel. Leg je handen kruisgewijs op schouderhoogte op je borstkas en druk met je handen het punt midden onder het sleutelbeen in. Ontspan je vingers en duw je handen naar voren tot je een 'lotusbloem' vormt.



Breng je handen in bidpositie en strek ze naar boven uit. Laat nu je armen naar voren zakken met je handpalmen naar boven gericht. Spreid ze uit tot net boven je heupen en breng ze naar je navel.



Moeilijke naam, makkelijke sport

In Nederland en een aantal andere Europese landen leidt ze nu mensen op tot instructeur. Op www.chineng.nl kun je zien waar in Nederland je deze bewegingsvorm kunt beoefenen.

Een van de makkelijkste manieren om Chi Neng Qigong onder de knie te krijgen, is via een eendaagse workshop. Dat kan eens in de zeven weken bij Patricia van Walstijn zelf. Ze vertelt dan over de achtergrond en de theorie van Chi Neng, maar het belangrijkste is dat de basisoefening vier keer wordt gedaan. Je gaat stap voor stap door de hele oefening en als je het fout doet, word je gecorrigeerd. Na deze dag kun je zelf thuis verder met behulp van een cd, video of dvd waarop alle basisoefeningen staan. Eventueel kun je, voordat je de workshop gaat volgen, eerst de video aanschaffen zodat je zeker weet dat Chi Neng iets voor je is.

En dan nog dit...

- Drink tijdens en na de oefeningen veel water. De oefeningen stimuleren namelijk de afvoer van afvalstoffen. Hoofdpijn is bijvoorbeeld een signaal van je lichaam dat het meer water nodig heeft.
- Chi Neng kun je binnen of buiten doen, op blote voeten of op sokken. Het is maar waar je jezelf prettig bij voelt.
- Heb je een drukke baan, doe de oefeningen dan tussen je werkzaamheden door. Daardoor laad je jezelf weer helemaal op.
- Ook als je zwanger bent, kun je Chi Neng heel goed beoefenen. Patricia zelf is acht maanden zwanger en geeft nog steeds les. Veel oefeningen zijn gericht op je buik (je gevoelscentrum). Je staat daardoor heel dicht in contact met je gevoel, je lichaam en je baby.

Productie: Sjoel Koelenen. Interview: Marlene van Wijk. Styling: Kathlijn de Ruijter. Fotografie: Thomas Pelgrom. Visuele: Esther van Maanen voor The Body Shop/Carves B.H.O. Kleding: boek (Plek performanboek, editie (Lijst)). M.n.v. www.kunstindrukken.nl en www.phuketair.com. Voor verkoopadressen zie inhoud.

Doe mee aan de workshop

Wil je Chi Neng onder de knie krijgen? Met onderstaande bon ontvang je 10% korting op de eendaagse workshop van Patricia van Walstijn (workshop kost € 110,-) en een poster met daarop de bewegingen van de Lift Chi Up, Pour Chi Down-oefening.

Tijdens de eendaagse workshop krijg je informatie over de essentie van Chi Neng en leer je de drie basisoefeningen van deze bewegingsleer:

- de 'Lift Chi Up, Pour Chi Down';
- de '3-Centres Merge';
- de 'Wallsquat'.

Naast voldoende instructies krijg je ook een cd om thuis verder te oefenen.

Plaats: het Ampt van Nijkerk, in Nijkerk
Tijd: van 10.00 uur tot 17.30 uur. Tussen de middag krijg je een uitgebreide vegetarische lunch aangeboden.

Wil je meedoen, vul dan onderstaande bon in en stuur deze op. Het Chi Neng Institute neemt contact met je op om de datum waarvoor je je wilt inschrijven te bevestigen.

BON

Naam:
Telefoon:
E-mail:

Ik kies voor: 28 augustus 2 oktober 10 december

Opsturen in een gelijkaardige envelop naar Chi Neng Institute, Postbus 10000 AC Amsterdam.