



WIE MOOI WIL ZIJN...

In deze drukke tijden wil het er nog wel eens bij inschieten, echt even helemaal ontspannen. Voor veel mensen is dat bijna niet op te brengen, niet alleen omdat ze er geen tijd voor maken, maar ook omdat ze gewoon niet weten hoe. Meditatie zou goed zijn volgens de kenners, maar alleen al bij het woord schieten veel mensen in de stress...

En juist die stress is waar we vanaf willen, want het is geen gezonde situatie als je lichaam constant in opperste staat van paraatheid is. Voor je het weet, komen de burn out, de RSI en rugklachten om de hoek kijken. Ontspannen is dus belangrijk, een balans tussen lichaam en geest, oftewel: lekker in je vel zitten.

Speciaal voor de Westerse mens is er nu Chi Neng Qi Gong (spreek uit tsjie-neng-tsjie-kong), een vorm van mediteren die niet tijdrovend is, vol dynamiek zit - dus je hoeft niet uren stil te zitten - en ook nog eens heel gezond voor je is. Qi Gong komt in vele vormen, en heeft alles te maken met de Qi (of Chi), de zogenaamde levensenergie die volgens de Chinezen overal doorheen stroomt. Je kunt het misschien nog het beste vergelijken met Tai Chi. Dat is een eeuwenoude sierlijke Chinese bewegingskunst om je innerlijke kracht te versterken. Het grote verschil met Tai Chi is dat het jaren duurt voordat je de vloeiende bewegingen onder

de knie hebt. Chi Neng daarentegen valt in één middag te leren, zo simpel is het. Als je één dag of een weekend les neemt, of het jezelf aanleert met een instructievideo, kun je meteen beginnen. Het bestaat uit een reeks simpele oefeningen, die je alleen kunt uitvoeren en je hoeft er niet eens sportief voor aangelegd te zijn.

Eigenlijk is Chi Neng een medische vorm van Qi Gong, zo'n dertig jaar geleden ontwikkeld door dokter Pang Ming in China. Hij heeft daar de leiding over het Huaxia Zhi Neng ziekenhuis, het enige ziekenhuis ter wereld waar geen medicijnen worden gebruikt. Het enige dat de patiënten daar de hele dag doen is Chi Neng Qi Gong, acht uur per dag, zeven dagen in de week. Maar zelfs al doe je het maar twintig minuutjes per dag, dan heb je er al ontzettend veel baat bij.

Patricia van Walstijn leerde Chi Neng Qi Gong in China en is de enige senior instructor in Nederland. Zij richtte een aantal jaren geleden het

Chi Neng Institute Europe op en leidde al vele mensen op tot instructor. Die instructoren geven dan weer les door het hele land, op sportscholen, maar ook in buurthuizen en zelfs op kantoren als preventief stress-management. Vooral mensen met rugklachten en RSI schijnen er veel baat bij te hebben. Maar ook mensen met een hoge bloeddruk, slechte houding, maag- of darmklachten, hoofdpijn, koude handen en voeten en ga zo nog maar even door. Het idee is dat je door de oefeningen energieblokkades in je lichaam 'opruimt'. En of je nu super-nuchter bent of juist heel erg geïnteresseerd in dit soort zaken, maakt volgens Patricia niet uit. Iedereen die het een aantal keren doet, merkt al een verandering en voelt zich energiever, meer in balans en een stuk fitter.

.....
**INFORMATIE OVER CURSUSSEN,
 BOEKEN OF INSTRUCTIETAPES KUN JE VINDEN OP
WWW.CHINENG.NL**