

Nooit meer zonder "Chi Neng"

Isabelle Taverne, ME/CVS-patiënte, is van mening dat ME/CVS-patiënten beter Chi Neng kunnen doen dan Cognitieve Gedragstherapie. Bijgaand vertelt ze hoe ze met met deze Chinese bewegingsleer in aanraking kwam.

Anderhalf jaar geleden belde Asta Weertman - mede directeur van Lifeworks te Naarden - mij op met de vraag of ik een keer een Chi Neng Qigong workshop bij haar wilde komen volgen? Ik kende Asta vanwege o.a. een Prognos en NEI-behandeling die ik op dat moment bij haar onderging. Ze vertelde me dat ze zelf al een aantal jaar Chi Neng met veel succes beoefende. Ze vermoedde dat ook ik er wel eens veel baat bij kon hebben.

Vol enthousiasme vertelde ze mij het één en ander over deze Chinese bewegingsleer die ook wel als "Meditation in Movement" wordt omschreven. Een aantal weken na ons telefoongesprek toonde ze mij een boek met daarin allerlei visualisatieplaatjes en nog een ander boek met daarin positieve ervaringsverhalen van mensen die ook Chi Neng Qigong waren gaan beoefenen. Het klonk te mooi om waar te zijn. Mensen die zouden zijn genezen van de meest levensbedreigende ziektes. Dat door het beoefenen van één of andere soort bewegingsvorm dat mij deed denken aan T'ai Chi. In het begin stond ik er dan ook nogal sceptisch tegenover. Als het werkelijk zo heilzaam blijkt te werken waarom doet dan nog niet de hele wereld aan Chi Neng Qigong? En waarom heb ik er dan nog nooit eerder van gehoord? Ik had de afgelopen jaren al net wat te veel pogingen ondernomen om nog te kunnen geloven in zulke wonderlijke verhalen. Eigenlijk maakte alle bewegingsvormen die ik tot dan toe had geprobeerd mij alleen maar zieker. Wat maakte Chi Neng Qigong nu juist zo bijzonder? Waarin zou Chi Neng Qigong zich onderscheiden van andere bewegings- en meditatievormen?

Deze vragen dwaalde nog enige weken door mijn hoofd voordat ik werkelijk aan de workshop deel zou nemen.

Voordat ik werd getroffen door de aandoening ME/CVS en Fibromyalgie deed ik jarenlang fanatiek aan sport. Voor mij diende sport als uitlaatklep. Ik ben al mijn hele leven gek geweest op bewegen. Als kind zat ik jarenlang op paardrijden, kon ik harder rennen dan de jongens uit mijn klas en won ik diverse atletiekwedstrijden. Tijdens mijn pubertijd beoefende ik de Japanse vechtsport Shorinji Kempo, rolschaatste ik dagelijks, liep ik minimaal twee keer per week hard en volgde ik daarnaast ook nog een cursus buikdansen. Dat ik op een gegeven moment voor langere periode niet meer in staat was om te lopen deed me dan ook veel verdriet. Ik miste mijn gezonde lichaam dat mij al die jaren in staat had gesteld me zo vrij te kunnen bewegen. Tijdens één van de betere fases van mijn ziekteperiode deed ik nog wel enkele pogingen. In het buurthuis om de hoek probeerde ik yogalessen te volgen, toen dat te zwaar bleek probeerde ik met behulp van een dvd Pilates te beoefenen, en niet veel later probeerde ik ook nog maar een keer T'ai Chi. Helaas, mijn lichaam leek geen enkele lichamelijke inspanning nog te kunnen verdragen. Als ik het toch probeerde, ging dat altijd weer gepaard met een hele grote terugval.

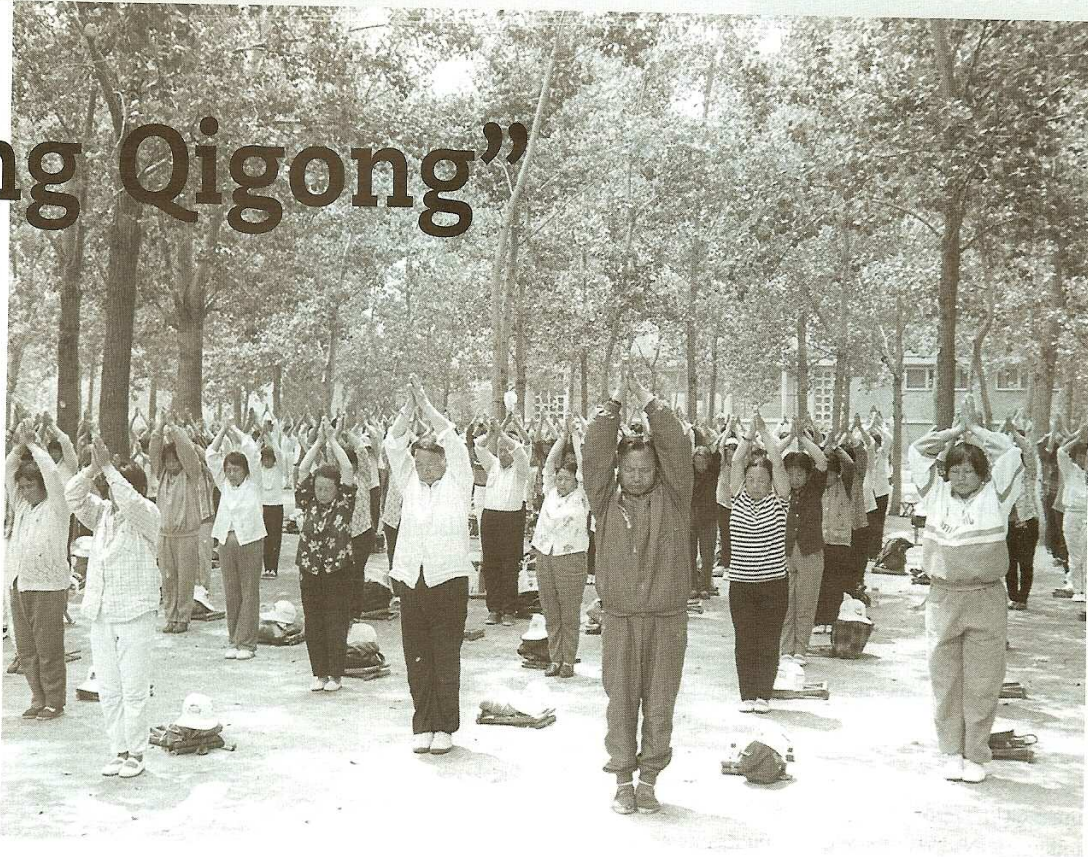
Toch was mijn nieuwsgierigheid in Chi Neng Qigong wel gewekt. En dus besloot ik, alvorens te oordelen, het gewoon maar zelf te gaan ervaren. Na het volgen van de workshop ging ik -

met behulp van een dvd - zelfstandig thuis aan de slag. Vanaf dat moment oefende ik iedere dag trouw 20 minuutjes de Lift Chi Up Pour Chi Down oefening die Asta mij had aangeraden. Die dvd is werkelijk ideaal, want je kunt zonder moeite en geheel onafhankelijk de oefeningen thuis - zonder daarbij aan een wekelijkse vaste lestijd gebonden te zijn - uitvoeren. Tot mijn verbazing merkte ik na ongeveer twee à drie maanden inderdaad dat mijn lichamelijke conditie lichtelijk was verbeterd! Ik voelde me rustiger in mijn hoofd, lekkerder in mijn eigen lichaam en had opmerkelijk meer kracht. Na een half jaar dagelijks geoefend te hebben kon ik voor het eerst sinds jaren weer een volledig uur wandelen en fietsen. Dit zonder noodzakelijk tussendoor te hoeven rusten. Na zoveel jaren ziek zijn is dat op zichzelf al een groot wonder. Later kocht ik ook nog het boek over Chj Neng Qigong - geschreven door Patricia van Walstein en Roy Martina - om me nog meer in de techniek en geschiedenis van deze mysterieuze bewegingsleer te verdiepen.

De grondlegger

Dokter Pang Ming is de grondlegger van de van Zhineng Qigong (de leer waar Chi Neng Qigong op gebaseerd is). Dokter Pang Ming beoefende al vanaf zijn zesde levensjaar diverse Gong - vormen als T'ai Chi, Qigong en Martial Arts. Hij studeerde af aan de Medische Universiteit van Beïjing en volgde later nog een opleiding in de traditionele Chinese Medicijnkunde met accupunctuur als specialisatie. Het is bekend dat het beoefenen van een Gong-vorm uiteindelijk kan leiden tot een positief effect op de gezondheid. Voor deze voordelen zijn vaak wel eerst zware trainingen vereist. Pas na jarenlang volledige discipline te hebben getoond zal zich de poort tot de diep bewaarde geheimen

ng Qigong”



openen. De geheimen die zullen leiden tot volledig geestelijk en fysieke gezondheid. Voor reeds zieke mensen is hiervoor te weinig tijd. Het kwaad is dan al geschied. Een ziek lichaam heeft helemaal geen tijd en kracht om eerst jarenlang volledige discipline te kunnen tonen alvorens een staat van verbetering te mogen ervaren. Maar gelukkig bleek het simpeler te kunnen. Om deze reden ontwikkelde dokter Pang Ming een vorm die direct een gunstige werking heeft op de gezondheid en daarnaast ook voor zieke of gehandicapte mensen makkelijk uitvoerbaar is. De oefeningen kunnen namelijk naar eigen mogelijkheden worden aangepast. Degene die volledig bedlegerig zijn kunnen bijvoorbeeld d.m.v. visualisatie vooruitgang boeken.

Tussen 1992 en 1995 richtte dokter Pang Ming in China het Hebei Huaxia Zhineng Qigong Research en Recovery Centre op wat door meer dan 300.000 personen bezocht is. Veel van deze patiënten waren binnen de Chinese reguliere geneeskunde uitbehandeld. In het centrum beoefende de patiënten de gehele dag Zhineng Qigong. Er

werden diverse onderzoeken verricht naar het effect van de bewegingen op de gezondheid van de mensen die het centrum bezochten. Van de elf onderzochte Qigongvormen zou Zhineng Qigong uiteindelijk als best helende vorm erkend zijn. Patricia van Walstein, heeft na een ontmoeting met dokter Pang Ming, de leer onder de naam Chi Neng Qigong naar Europa gebracht. Zij richtte hiervoor het Chi Neng institute Europa op.

Eigen ervaring

Tegenvoerdig ben ik over Chi Neng Qigong net zo enthousiast als Asta Weertman. Nog steeds ben ik haar dan ook zeer dankbaar dat ze me anderhalf jaar geleden uitnodigde voor de workshop. Dat zij haar best heeft gedaan mij ervan te overtuigen dat ook ik wel eens baat kon ondervinden van deze bewegingleer. Ikzelf ben niet – sinds dat ik Chi Neng Qigong ben gaan beoefenen – van de één op andere dag op miraculeuze wijze van al mijn kwaaltjes en pijnnetjes verlost. Wel heb ik forse vooruitgang geboekt. Ik kan je dan ook verzekeren dat het de moeite waard is om het te proberen. Ik zou in ieder geval

niet meer zonder kunnen. Voor mij gaat er geen dag meer voorbij zonder Chi Neng. En nog steeds boek ik vooruitgang. Chi Neng Qigong maakt je lichaam sterk en soepel. Het brengt je geest tot rust. Het stimuleert de doorstroming van energie in je lichaam en maakt je stressbestendiger. Het heeft een positieve werking op je immuunsysteem en is daarnaast gewoon leuk om te doen. Ik ben van mening dat ze in plaats van Cognitieve gedragstherapie beter Chi Neng Qigong zouden kunnen inzetten om de ME/CVS-patiënt een stapje verder te helpen. Degene die geïnteresseerd is kan voor meer informatie terecht op www.chineng.nl. Voor de toekomst veel gezondheid en Chi toegewenst!

Voor MEkaar

Endocrinoloog gezocht

Mevr. I. Lopers uit Putten is op zoek naar een endocrinoloog die bekend is met ME/CVS. Ze wil zich laten verwijzen door de huisarts.

E: a.t.nieuwenhuis@solcon.nl