



'Chi Neng Qigong versterkt je levensenergie, verlaagt stress en zorgt ervoor dat je ook emotioneel in evenwicht komt', aldus Patricia van Walstijn. Zij bracht deze versimpelde vorm van T'ai Chi vanuit China naar Europa en richtte in ons land het Chi Neng Institute op.

*De ontspannende, verrijkende, vitaliserende en genezende*

Patricia van Walstijn:

## 'Je voelt onmiddellijk de energie stromen'

Een mooie vrouw staat blootsvoets op het strand. Haar witte broek wappert in de zomerwind. Het is onmogelijk je ogen van haar af te houden. Diep geconcentreerd maakt ze sierlijke bewegingen die aan T'ai Chi doen denken. Ze straalt tegelijk schoonheid, rust en vitaliteit uit. "Dat is de innerlijke glimlach", zegt Patricia van Walstijn, nadat ze de oefening heeft afgerond. Nadat Patricia de kracht van *Chi Neng Qigong* (tsjieneng kwie gong) zelf had ondervonden, bracht zij deze eenvoudiger variant van T'ai Chi vanuit China naar Europa. "In deze methode hoef je niet eerst te geloven voordat het werkt. De oefeningen bewijzen zichzelf op korte termijn. Ideaal voor de westerse mens, die graag snel resultaat ziet."

### Hoe kwam jij zelf in aanraking met deze oosterse meditatie in beweging?

"Ik woonde in Amerika, toen ik in de wachtkamer van de tandarts een foldertje zag liggen over een workshop Chi Neng, gegeven door een Chinese Master. Die heb ik gevolgd. Tijdens de workshop voelde ik onmiddellijk de energie door mijn lichaam stromen. Ik werd heel rustig en had het gevoel dat ik de bewegingen al vele malen eerder had gedaan. Ik besloot me erin te verdiepen, samen met de arts met wie ik destijds samenwoonde."

### Wat is de oorsprong van Chi Neng?

"Chi betekent levensenergie. Gong staat voor dagelijkse inspanning. Chi Gong is gericht op het meester worden van levensenergie om de harmonie tussen lichaam en geest te

bevorderen. Het wordt in China door zo'n honderd miljoen mensen dagelijks beoefend. De medische vorm ervan, Chi Neng, is ontwikkeld door de Chinese T'ai Chi-grootmeester dr. Pang Ming. Hij is een westerse geschoold arts die tevens is opgeleid in de traditionele Chinese geneeswijzen. Dertig jaar geleden begon hij in ziekenhuizen te experimenteren met T'ai Chi. Hij bracht de ontwikkelde bewegingen terug tot hun essentie, zodat ze snel te leren waren. Het resultaat was dat de patiënten zich zonder uitzondering beter gingen voelen. Velen genazen zelfs van chronische ziekten."

### Hoe werken die energie versterkende oefeningen precies?

"In China ontdekte men duizenden jaren geleden dat de energie door het lichaam stroomt via speciale energiebanen of meridianen. De energievoorraad die je opbouwt door elke dag een kwartier Chi Neng te beoefenen, verdrijft ziekmakende blokkades. Je energie gaat beter circuleren, waardoor je je vitaal gaat voelen. Het werkt niet alleen op fysiek niveau maar ook op de psyche. Na verloop van tijd ga je merken dat je beter kunt relativeren. Je komt in harmonie met jezelf en daardoor kun je wat er om je heen gebeurt makkelijker aan."

### Energieblokkades opheffen doet denken aan acupunctuur.

"De ontwikkeling van Qigong liep inderdaad parallel met de ontwikkeling van acupunctuur. Bepaalde bewegingen en houdingen bleken van invloed te zijn op de energiestromen. Het effect van Chi Neng is te

## MEDITATIE IN BEWEGING

Eendaagse cursus Chi Neng Qigong in  
Nouveau-locatie Residence Rhenen

Wilt u in één dag leren hoe u met dagelijks twintig minuutjes van uw tijd vitaler, energiever en meer ontspannen kunt worden? Trek dan comfortabele (sport)kleding aan en doe mee aan de eendaagse workshop Chi Neng Qigong op 31 juli in Residence Rhenen, bij mooi weer heerlijk buiten op het grasveld.

### PROGRAMMA 31 juli

- 09.30 Ontvangst met koffie
- 10.00 Introductie Chi Neng Qigong
- 10.30 Warming-up en de basisoefening Chi Neng Qigong:  
Lift Chi Up Pour Chi Down (LCU)
- 11.00 Stap voor stap doornemen LCU en uitleg door Patricia
- 11.45 Koffiepaauze
- 12.00 Korte versie LCU
- 12.30 Lunch met koffie, thee, melk
- 14.00 Diverse Gong's: Relax Song Gong, Haola Hula, Ming Men Walk en de tweede basisoefening: Wallsquats
- 15.30 Thee/koffiepaauze
- 16.00 Vragen en antwoorden
- 16.30 LCU in het Engels (Master Luke Chan)
- 17.00 Einde

Prijs: € 79,50 pp., incl. cadeau.

### Reserveren

U kunt voor t/m 15 juli reserveren door de bon in te vullen en op te sturen naar: Redactie Nouveau, Postbus 1710, 2130 JC Hoofddorp. Als wij uw reservering binnen hebben, ontvangt u een bevestiging per brief, met routebeschrijving. Mocht u vragen hebben, dan kunt u de redactie bellen (023-556 5370). Voor vragen over de locatie: Residence Rhenen, Veendaalsestraatweg 50, Elst/Rhenen, 0318-542 888 of [www.residencerhenen.nl](http://www.residencerhenen.nl)

vergelijken met een acupunctuurbehandeling, waarbij alle meridianen opengaan en klachten verdwijnen. Mensen met hoofdpijn hebben bijvoorbeeld te veel energie in het hoofd. Ook rug- en nekklachten en allerlei andere kwaaltjes verdwijnen vrij snel nadat je aan Chi Neng gaat doen. Ook mensen met vermoeidheidsklachten, artritis en reuma hebben er baat bij. Zelfs bij dwangmatig eetgedrag werkt het. Ik heb veel acupuncturisten in de opleiding, we zijn erkend door de Nederlandse Vereniging voor Acupunctuur."

### Wat is het verschil tussen Chi Neng en andere meditatie?

"Passievere meditatievormen zijn minder op gezondheid gericht. Je wordt er niet altijd vitaler van. Ook bij Chi Neng gaat het erom met het hele lichaam te voelen en niet met je gedachten mee te gaan. Zittend mediteren is moeilijk, vooral als je pas begint. Zodra je stilzit, komen er gedachten op. Bij Chi Neng ben je geconcentreerd doordat je luistert naar een stem die de oefening aangeeft. En je bent gefocust op de bewegingen. Dat is makkelijker."

### Hoe moeilijk zijn de oefeningen en hoe vaak moet je ze doen?

Alle oefeningen zijn eenvoudig en in een dag te leren. Je kunt zelfs al met een videoband van het Instituut aan de slag. Als je gezond

bent, werkt twintig minuten per dag oefenen preventief tegen ziekten. Voor zieke mensen geldt: hoe langer je het doet, hoe beter het is. In het medisch centrum waar dokter Pang Ming verbluffende resultaten behaalt, worden geen medicijnen verstrekt. Wel wordt er dagelijks veel geoefend. Wie zijn bed uit kan, doet het buiten. Heel zieke mensen doen de bewegingen in bed of op een stoel."

### Hoe reageert het bedrijfsleven op jouw workshops?

"In China zijn mensen gewend om mee te werken zonder kritische vragen te stellen. Als je tegen ons westerlingen zegt: we doen vandaag acht uur lang Chi Neng-oefeningen, dan wordt er onmiddellijk opgemerkt: Waar is dat goed voor? Bij bedrijfstrainingen tref ik vaak mensen die er niet in geloven. Dan zeg ik: doe het nou maar, dan merk je het vanzelf. Soms sluit ik weddenschappen af. Dan wed ik dat als ze een maand lang elke dag de oefening doen, ze het zullen merken aan hun energieniveau. Ik heb meerdere keren e-mails ontvangen van managers met de boodschap dat ik gewonnen had; ze voelden zich fysiek en mentaal beduidend beter."

Meer informatie vindt u op de site van het Chi Neng Institute: [www.chineng.nl](http://www.chineng.nl)

Tekst: Ellen Akkerman

## Ja, ik kom naar de eendaagse cursus Chi Neng Qigong

op zondag 31 juli 2005.

Aantal personen \_\_\_\_\_ Prijs per persoon € 79,50 Totaal € \_\_\_\_\_

Gegevens van degene die betaalt:

Naam : \_\_\_\_\_  
Adres : \_\_\_\_\_  
Postcode en plaats : \_\_\_\_\_  
Telefoonnummer : \_\_\_\_\_  
Geboortedatum : \_\_\_\_\_  
E-mailadres : \_\_\_\_\_  
Bank/girorekening : \_\_\_\_\_

Hierbij machtig ik Sanoma Uitgevers/Nouveau om het verschuldigde bedrag eenmalig van mijn rekening af te schrijven.

Datum: \_\_\_\_\_ Handtekening: \_\_\_\_\_

Reserveren kan t/m 15 juli 2005. Wees er snel bij, want het aantal plaatsen is beperkt. Als er geen plaatsen meer zijn wordt het bedrag niet van uw rekening afgeschreven.

BON  
BON