

Gezond bewegen



WIE: DR PANG MING, CHINESE T'AI CHI EN CHI GONG GROOTMEESTER, OOSTERS EN WESTERS GESCHOOOLD ARTS EN OPRICHTER VAN HET HUAXIA ZHINENG QI GONG CENTER, ZIEKENHUIS WAAR UITSLUITEND MET CHI NENG WORDT GEWERKT. VISIE: 'CHI NENG VERMEERDERT DE LEVENSENERGIE, VERLAAGT STRESS EN VERBETERT DE EMOTIONELE STAAT. TWINTIG MINUTEN PER DAG WERKT PREVENTIEF, DOORDAT HET IMMUUNSISTEEM WORDT VERSTERKT. VOOR ERNSTIGER AANDOENINGEN IS MEER TIJD NODIG, MAAR IEDERE ZIEKTE KAN WORDEN GENEZEN OF STERK WORDEN VERBETERD.' BOEKEN: LIFE MORE ABUNDANT, THE SCIENCE OF ZHINENG QIGONG PRINCIPLES AND PRACTICE BASED ON THE ORIGINAL TEACHINGS OF PANG MING (ISBN: 0741400731); PATRICIA VAN WALSTIJN EN ROY MARTINA: CHI NENG QI GONG, MEDITATIE IN BEWEGING VOOR DE WESTERSE MENS (ANDROMEDA 1997) URL: WWW.CHILEL.COM, WWW.CHINENG.NL, WWW.CHINENG.CO.UK

Wie gezond wil zijn, ontkomt niet aan regelmatige beweging. Naast de traditionele oosterse yoga-technieken, is het Chinese Chi Neng een van de meest effectieve manieren om dit te doen. Chi Neng is een soort meditatie in beweging, dat voortkomt uit het klassieke Chi Gong; in China door zo'n honderd miljoen Chinezen beoefend. Chi betekent levensenergie, Gong staat voor dagelijkse inspanning. Chi Gong leert hoe je je levensenergie in het dagelijks leven kunt gebruiken.

Chi Neng werd ontwikkeld door de Chinese T'ai Chi en Chi Gong grootmeester en arts Pang Ming. Chi Neng is niet alleen zeer effectief, maar ook eenvoudig en in één dag te leren. Het vraagt weinig tijd en is overal te doen. De eenvoudige bewegingen die heel langzaam en tot in perfectie worden uitgevoerd, verdelen de lichaamsenergie gelijkmatig en hebben het effect van een innerlijke massage. Wie het preventief wil gebruiken, bereikt met vijftien tot twintig minuten per dag direct al aanzienlijk resultaat. Het effect van Chi Neng is te vergelijken met een accupunctuur behandeling, waardoor al je meridianen (energiebanen, red.) open gaan. Klachten verdwijnen, omdat die vaak te maken hebben met een onevenwichtige verdeling van energie in het lichaam. Mensen met hoofdpijn hebben bijvoorbeeld teveel energie in het hoofd. Koude handen en voeten verdwijnen vrij snel, evenals rug- en nekklachten en allerlei andere kwaaltjes. Ook mensen met ME, allerlei vermoeidheidsklachten, artritis en reuma hebben er baat bij.

Om aan te tonen dat Chi Neng ook bij ernstige ziekten baat heeft, startte Pang Ming in 1988 een ziekenhuis - het Huaxia Zhineng Qigong Center - waar alleen met Chi Neng werd gewerkt. De resultaten waren spectaculair: vijftien procent van de patiënten werd aanzienlijk beter. In 1992 werden de eerste statistieken van 7.936 patiënten gepubliceerd. Hiervan was 15,2 procent volkomen genezen, 36,68



procent was bijna klachtenvrij en bij 42,09 procent waren aanzienlijk merkbare verbeteringen opgetreden. In 1998 waren de resultaten nog beter. In totaal zijn meer dan 200.000 patiënten met 180 verschillende ziekten behandeld. Dr Pang Ming heeft over een periode van acht jaar tienduizenden goed gedocumenteerde gevallen. Daarna was zijn opdracht simpel: 'We zijn klaar, nu kunnen we de wereld gaan vertellen dat we bestaan en de voordelen van Chi Neng verspreiden.' Het zou helaas anders lopen: ondanks het feit dat een aantal leraren in verschillende landen actief is, waaronder Patricia van Walstijn in Europa, werd het ziekenhuis in China verboden. Sinds de opkomst van de in China gevreesde Falung Gong mag daar niet meer worden samengeschoold. Er zijn wel verschillende kleinere centra waar behandelingen worden gegeven.

In het ziekenhuis van Pang Ming kwamen iedere maand zo'n vijfduizend nieuwe patiënten, die bij aankomst helemaal werden doorgelicht: echo's, scans, cardiogrammen, bloedonderzoek, enzovoorts. Bij de meeste was de diagnose heel slecht, er kwamen veel terminale patiënten. Vervolgens deden zij een maand lang niets anders dan Chi Neng, in veel gevallen acht uur per dag - zonder televisie, krant of telefoon. Degenen die konden staan, deden de oefeningen staand, degenen die alleen konden zitten, deden de oefening in een stoel en de anderen deden het liggend in hun bed.

Na een maand werden de medische testen herhaald en bleek een groot percentage genezen te zijn van ernstige ziekten, waaronder kanker, diabetes, hartziekten, verlamingsverschijnselen en depressie. De artsen noemden zichzelf leraren, om uit de klassieke arts-patiënt relatie te stappen en de 'studenten' erop te wijzen dat alleen zij zichzelf beter kunnen maken en dat ze niet afhankelijk moeten zijn van artsen.

