

## Ins en outs van klassieke sporten

**Q**igong – ook wel geschreven als chi kung – is een duizenden jaren oude Chinese bewegingsleer. Je spreekt het uit als 'tsjekoeng'. Vrij vertaald betekent het: werken met levensenergie. Het draait om het versterken van de innerlijke energie. Qigong lijkt op meditatie (maar is minder statisch dan de meeste meditatietechnieken) en tai chi (maar dan makkelijker). De bewegingen van qigong zijn eenvoudig en langzaam. De oefeningen ogen esthetisch en worden aandachtig uitgevoerd, synchroon met de in- en uitademing. Qigong is geschikt voor alle leeftijden. Het vereist geen enorme lenigheid. Als staan niet lukt, kunt u veel oefeningen ook zittend doen. Ook rolstoelers (of mensen

### Startpakket

**Draag fitnesskleding die soepel is en niet te dik.**

**Shirts zijn er vanaf €25, broeken vanaf €40.**

**Qigong wordt vaak op blote voeten gedaan. Wilt u toch schoenen dragen, kies dan een eenvoudig gym- of balletschoentje (vanaf €10).**

met andere lichamelijke problemen) kunnen het in aangepaste vorm beoefenen. Een variant is chi neng qigong. Bij het chi neng Institute Nederland zijn ruim 120 instructeurs aangesloten.

**Meer informatie** (zoals een lijst met erkende instructeurs en lesplaatsen): [www.chineng.nl](http://www.chineng.nl).

Of bel ☎ 055-505 15 96. ■

### Is een (sport) keuring nodig?

Nee, dat is niet nodig.

### Kan ik blessures verwachten?

De bewegingen van qigong zijn zo beheerst en vloeiend, dat blessures zeer onwaarschijnlijk zijn. Wel zijn er qigong-beoefenaars die ervoor waarschuwen de bewegingen niet verkeerd uit te voeren. Een 'foute' ademhaling of een verkeerde volgorde van de bewegingen zou de energie de verkeerde kant uit laten stromen.

### Waar is qigong goed voor?

Qigong-aanhangers geloven in het bestaan van energiebanen door het lichaam. Volgens hen is het beoefenen van qigong overal goed voor. Je zou er blokkades in je energiestromen mee kunnen opheffen, en daarmee zelfs ziektes kunnen genezen. Voor deze beweringen bestaat echter geen wetenschappelijk bewijs in de westerse wereld. Wel wetenschappelijk aangetoond is dat qigong

zorgt voor een betere motoriek en concentratie.

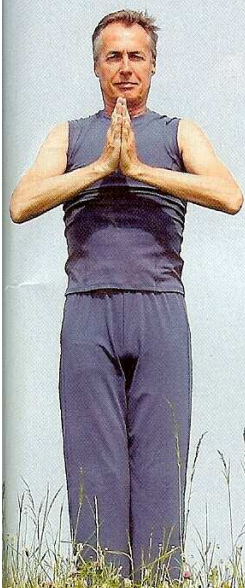
De langzame bewegingen hebben ook een rustgevend en kalmerend effect: goed om stress tegen te gaan.

Verder zorgen de bewegingen voor een goede doorbloeding, en voor afvoer van afvalstoffen in spieren en gewrichten. Het lichaam wordt als het ware 'opgeschoond'. Veel mensen voelen zich mentaal en fysiek sterker door twee keer per dag aan qigong te doen.



Met dank aan Nanny Vogelaar ([www.bewegingsleer.com](http://www.bewegingsleer.com)), Rosanne Verstappen

# Qigong



([www.jade-chineng.nl](http://www.jade-chineng.nl)) en Papillon (keding, [www.lepapillon.net](http://www.lepapillon.net)).

PLUS MAGAZINE SEPTEMBER 2008

83