

# Sterker in je schoenen



Patricia van Walstijn beoefent de Chinese bewegingsleer Chi Neng Qigong. „De oefeningen passen perfect in de huidige maatschappij. Ze zijn simpel en je hoeft ze maar minimaal een kwartier per dag te doen.“

door Johan van Boven

Tijdens haar drukke modelbestaan in Amerika kwam Van Walstijn bij de tandarts voor het eerst in aanraking met Chi Neng Qigong. In de wachtkamer las ze over de workshops van Master Luke Chan en ze gaf zich samen met haar toenmalige partner op.

Van Walstijn was direct laaiend enthousiast. Niet veel later reisde ze af naar China om een ziekenhuis te bezoeken waar patiënten elke dag uren-

lang Qigong-oefeningen doen. „Terug in Nederland begon ik zelf lessen Chi Neng Qigong te geven, omdat ik vond dat iedereen de mogelijkheid moet hebben dit te ondervinden.“ De positieve reacties op haar lessen waren niet van de lucht; een teken voor Van Walstijn om een opleiding tot Chi Neng Qigong-instructeur op te zetten. „Zonder ooit te hebben geadviseerd, werd de opleiding steeds groter en beter. Op een gegeven moment toonde ook het buitenland interesse. In Zweden, Noorwegen, België en Engeland is Chi Neng Qigong inmiddels ook erg groot aan het worden.“ En dus richtte ze het Chi Neng Institute Europa op. De missie van dit instituut is een bijdrage leveren aan een 'gezonde' wereld door mensen op te leiden tot Chi Neng-instructeur.

Maar wat is dan toch die sleutel tot succes? Hoe kan een oosterse bewegingsleer zich in enkele jaren

## Van de buiten- naar de binnenkant

Als fotomodel leefde Patricia van Walstijn in een wereld waar alles draait om de buitenkant. Als 'founder' van Chi Neng Qigong in het Westen is ze nu juist alleen bezig met de binnenkant van de mens. „Dat contrast is inderdaad enorm. Ik zou willen dat ik al van Chi Neng Qigong afwist toen ik nog als model werkte. Dan had ik waarschijnlijk meer bevrediging in mijn werk gehad.

Ik was altijd aan het reizen; druk, druk, druk. De innerlijke rust die ik nu voel, had ik toen ook wel willen hebben. Door mijn onregelmatige leven was ik ook af en toe ziek en nu word ik niet eens meer verkouden. Bovendien moest ik in kleedkamers vaak erg lang wachten op de volgende fotoshoot. Nu weet ik wel hoe ik die tijd nuttig had kunnen besteden...“

woensdag 21 december 2005

Gezond

# met Chi Neng Qigong

als een olievliek over Europa verspreiden? „De oefeningen passen perfect in de huidige maatschappij. Ze zijn simpel en je hoeft ze maar minimaal een kwartier per dag te doen“, zegt Van Walstijn. „Het draait allemaal om de verdeling van energie. Veel mensen hebben een hectisch leven, maken zich druk, moeten veel studeren, et cetera. Daardoor zit de energie vooral in hun hoofd en op die manier ontstaan bijvoorbeeld hoofdpijn, RSI, burnout en slapeloosheid. Dankzij Chi Neng Qigong wordt de energie beter verdeeld en kom je innerlijk weer in balans.“

Volgens Van Walstijn boeken de oefeningen al snel resultaat. „Na twee weken merk je al verschil. Je bent rustiger en kunt

beter met stress omgaan. Klachten als rug- en hoofdpijn verdwijnen en het energieniveau gaat flink omhoog. Je staat sterker in je schoenen. Ik maak altijd een soort afspraak met de mensen die ik lesgeef. 'Doe honderd dagen achter elkaar deze oefening en je leven verandert. Doet het niets met je, dan kun je stoppen. Het heeft geen zin ergens tijd aan te besteden als het niets oplevert.' Dat is in de laatste acht jaar nog maar twee keer voorgekomen. En het mooie is dat je na een eendaagse cursus voor beginners of vijf reguliere lessen zelf aan de slag kunt. Met een dvd of cd kun je thuis of op je werk de oefeningen doen.“

[www.chineng.nl](http://www.chineng.nl), [info@chineng.nl](mailto:info@chineng.nl)



## Voorbeeldoefening: de Wallsquat

De Wallsquat is een diepe kniebuiging waarbij je met je tenen zo dicht mogelijk bij de muur staat. Je gaat omhoog en naar beneden met het gezicht vlak langs de muur. De aanwezigheid van de muur zorgt voor een veilige en optimale uitlijning van je knieën, bekken en wervelkolom. Het is de meest actieve Chi Neng Qigong-oefening. De beweging geeft een zeer sterke pompende werking in het hele lichaam, waardoor bloed en lymf worden rondgestuwd. Dit geldt ook voor je Qi, die door je rug omhoog, over je hoofd en langs de voorkant van je lichaam weer naar beneden loopt (de zogeheten kleine hemelse kringloop). Door de krachtige bewegingen vanuit de benen en het openen van de onderrug, heeft de Wallsquat een sterke positieve invloed op de nierenergie. Met deze oefening werk je aan souplesse, een goede lichaamshouding en sterke benen en rug. Om zoveel mogelijk mensen te laten profiteren van de helende werking van de Wallsquats zijn er ook een aantal lichtere varianten ontwikkeld.