

Patricia van Walstijn (1965) bracht de Chinese bewegingsleer Chi Neng Qigong naar Europa. Want ze heeft een missie: zoveel mogelijk mensen helpen de balans tussen lichaam en geest te herstellen.

‘We leven zó in ons hoofd, het mentale zuigt alle energie op’

Hoe ben je met Chi Neng Qigong in aanraking gekomen?

“Het is begonnen met een folder over een workshop Chi Neng Qigong in de wachtkamer bij de tandarts. Dit was in Amerika, waar ik toen woonde. Samen met mijn toenmalige partner besloot ik me op te geven, puur uit nieuwsgierigheid. Tijdens de workshop kregen we een korte uitleg en voerden we een paar basisoefeningen uit. Dit had ik nooit eerder meegemaakt! Het was alsof mijn lichaam de bewegingen herkende, alsof ik ze al heel vaak had uitgevoerd. Na afloop voelde ik me rustig en kalm, maar tegelijkertijd ook krachtig en vitaal. Mijn partner had dat gevoel ook. Ik wilde weten waar dit vandaan kwam en we besloten naar China te vertrekken, naar een centrum waar duizenden mensen dagelijks deze oefeningen uitvoeren. Deze reis zou mijn leven voorgoed veranderen. Het was een bewuste keus om ergens voor te gaan.”

Dat klinkt als een zware beslissing.

“Voor mij voelde dat niet zo. Ik ben jarenlang model geweest en was gewend om veel te reizen. Ik zag het als het begin van een nieuw avontuur. Wel was het erg wennen, de omstandigheden waren primitief. Dag in,

dag uit voerden we meditatieve oefeningen uit die Chinese leraren ons voordeden. Soms stonden we urenlang in dezelfde positie zonder te weten waarom. Niet denken, maar doen. Het was enorm intensief. Ik hield vol omdat ik voelde dat de oefeningen effect hadden. Op een gegeven moment kon ik alle onrust in mijn hoofd loslaten en waren mijn lichaam en geest met elkaar verbonden. Ik voelde een kracht en vrijheid in mijn lichaam als nooit tevoren.”

Hoe is het verder gegaan?

“Ik was enorm onder de indruk van mijn ervaringen in China en kon me geen toekomst meer voorstellen zonder Chi Neng Qigong. In Europa was het volledig onbekend en daarom wilde ik het hier introduceren. Ik begon met het geven van eendaagse workshops en korte trainingen. Al snel waren veel mensen net zo enthousiast als ik. De vraag bleef maar groeien. Daarom besloot ik het Europese opleidingsinstituut voor instructeurs, het Chi Neng Institute Europe, op te richten. De grootste voldoening voor mij was dat ik een steeds grotere groep mensen bereikte die ik op weg hielp naar een betere gezondheid.” ▶

WAT IS CHI NENG QIGONG?

In de jaren 70 ontwikkelde de Chinese arts Pang Ming deze bewegingsleer. Chi Neng Qigong betekent zoiets als ‘het ontwikkelen van ons volledige potentieel door meditatieve oefeningen’. De filosofie achter de leer is gebaseerd op boeddhistische, confucianistische en taoïstische principes. Je werkt preventief aan je gezondheid, doordat de balans tussen lichaam en geest wordt hersteld. Ook lichamelijke klachten kunnen afnemen. In China is wetenschappelijk onderzoek gedaan bij een medicijnloos ziekenhuis waar patiënten door beoefening van Chi Neng Qigong aan hun gezondheid werkten. Na zeven jaar bleek de behandeling bij 95 procent van de patiënten effectief.

Patricia van Walstijn kan zich een leven zonder Chi Neng Qigong niet meer voorstellen

'Ik heb zelfs een hele vrouwengevangenis op Curaçao rustig gekregen'

Waar hebben we het dan precies over?

"Naast verzachting van de klachten bij migraine, ontstekingen of hoofdpijn heb ik ook dingen meege maakt die ik nooit voor mogelijk had gehouden. Een voorbeeld hiervan is een vrouw die begon met een eendaagse workshop. Zij leed aan het chronisch vermoeidheidssyndroom en deed de meeste oefeningen de eerste keer zittend op een stoel. Na de eendaagse cursus voelde ze zich veel beter en besloot fanatiek door te gaan met de oefeningen. Op een gegeven moment was haar toestand zo verbeterd dat ze alles weer kon. Nu heeft ze haar instructeurdiploma behaald en geeft ze les in ziekenhuizen."

Hoe verklaar je dit soort dingen?

"De energie, Qi, die door iemands lichaam stroomt, kan om verschillende redenen uit balans raken of afnemen. De voornaamste reden hiervoor is stress. Wanneer dit gebeurt, kunnen er klachten ontstaan. Deze klachten kunnen vervolgens worden verholpen door de hoeveelheid Qi te vermeerderen en weer terug in balans te brengen. Tegenwoordig leven mensen veel in hun hoofd, de mentale activiteiten zuigen alle Qi op. Daardoor vermindert de vitaliteit. De helende functie van Chi Neng Qigong bestaat uit oefeningen die de Qi van het lichaam, de emoties en ons mentale leven in balans brengen."

Kunnen zieke mensen de oefeningen wel uitvoeren?

"Dat is juist het mooie ervan! Mensen die moeilijk bewegen, kunnen de oefeningen bijvoorbeeld gedeeltelijk uitvoeren of zelfs visualiseren. Waar je je aandacht op richt, daar volgt de energie. Naast zieke mensen kunnen ook kinderen profijt hebben van de oefeningen. Die zitten zo vast in het digitale tijdperk; ze sporten nauwelijks en zitten alleen maar in hun hoofd. Sinds ik begon met de cursussen werd ik ook gevraagd om les te geven aan kinderen. Dit bleek een succes. Samen met een aantal instructeurs heb ik een programma voor scholen ontwikkeld. Ik vind het geweldig om te zien dat Chi Neng Qigong ook bij kinderen aanslaat. Als je het interessant voor ze maakt, zegt dat ze 'Chinese gym' gaan doen, worden ze enthousiast. Daarbij duren de oefeningen ook maar een paar minuten, zo houden ze de aandacht erbij."

Je hebt ooit een workshop gegeven in een vrouwengevangenis op Curaçao. Wat betekende deze ervaring voor jou?

"Via via werd ik gevraagd en zonder er verder diep over na te denken, besloot ik het te doen. Toen ik met twee andere instructeurs in de gevangenis aankwam, schrok ik. We werden gefouilleerd, moesten onze sieraden afdoen en mochten geen make-up dragen. In de gevangenis waren verschillende gangs die voortdurend tegen elkaar schreeuwden en elkaar bedreigden. Een deel van de gevangenen mocht zelfs tijdens de workshop hun cel niet verlaten. Stoïcijns zijn we begonnen met de les. Het was verboden de gevangenen tijdens de les aan te raken, en om de orde te bewaren werden we omringd door bewapende opzichters. In het begin was het erg rumoerig, maar langzaamaan werd het rustiger. Uiteindelijk was het helemaal stil. Na deze succesvolle eerste les mochten we twee keer terugkomen. De bewakers waren zo verbaasd van de plotselinge orde en rust dat ze ons uiteindelijk toestonden de gevangenen tijdens het uitvoeren van de oefeningen aan te raken en te corrigeren. Uiteindelijk stonden we met de hele groep hand in hand in een kring en keken we naar de sterren door de tralies van het plafond. Het was magisch..."

Hoe zie je de toekomst?

"Ik ben gepassioneerd om zoveel mogelijk mensen het effect van Qigong te laten ervaren. Het mooiste zou zijn dat het ook in het Westen normaal wordt om door middel van deze oefeningen beter voor jezelf te zorgen. De balans tussen lichaam en geest moet worden hersteld, pas dan bereik je je volledig potentieel. Want zolang je niet voor jezelf zorgt, kun je ook niet voor anderen zorgen. In China is het doodnormaal om dagelijks, zelfs in het openbaar, de oefeningen te doen. Het is een ritueel, iets als het poetsen van je tanden of het nemen van een dagelijkse douche. Ik hoop dat dit over een aantal jaar ook in Nederland zo is. Dat is mijn missie." ■