

# Chi Neng Qigong

In het westen zeggen we: 'if you feel pain, kill it' en we nemen een pijnstiller. In China zeggen ze: 'if you feel pain, move it away' en ze doen qigong. Wat is qigong en waar komt het vandaan?



*“Je zou kunnen zeggen dat qigong de yoga van China is.”*

Welke overtuiging, religie of leer je ook volgt, of je nou jong of oud bent, qigong werkt voor iedereen. Wat je mag verwachten als je dagelijks een kwartier oefent, is een betere gezondheid, toename van je vitaliteit en meer rust in je hoofd. Na verloop van tijd zul je ook merken dat je beter tegen stress kunt en je eenvoudigweg beter voelt in je dagelijks leven.

Sinds het ontstaan van de mensheid beoefenen mensen overal ter wereld methoden om lichaam en geest te trainen en het beste uit zichzelf te halen. Ook China kent vele tradities op dit gebied. Deze Chinese methoden zijn bekend onder de naam qigong. Qigong zit diep geworteld in de Chinese cultuur en wordt vaak in verband gebracht met het bekendere tai chi, de krijgskunsten, meditatie en yoga. Je zou kunnen zeggen dat qigong de yoga van China is.

## De grondlegger: Dr. Pang Ming

Dokter Pang heeft een jeugd gehad zoals je weleens in Chinese films ziet. Met een moeder en grootmoeder die beiden aan qigong deden, begon hij al op zijn zesde jaar met qigong. Al heel jong werd hij door verschillende meesters ingewijd in het daoïsme, de tai chi en de krijgskunsten. Hij heeft les gehad van negentien verschillende grootmeesters in allerlei vormen qigong en krijgskunsten. Hij was hoogbegaafd en op zijn negentiende afgestudeerd als een van de jongste westerse artsen in China. Op zijn eenentwintigste studeerde hij af als Chinees arts en specialiseerde hij zich in de acupunctuur. Daar heeft hij verschillende boeken over geschreven. Tijdens de culturele revolutie is hij vijf jaar boeddhist geweest in een tempel bij Beijing waar hij een diepgaande studie naar qigong deed.

Chi Neng Qigong is ontstaan uit de drie dominante filosofische stromingen van China: het daoïsme, boeddhisme en confucianisme samen met de traditionele Chinese geneeskunst en de krijgskunsten. Dr. Pang Ming ontwikkelde Chi Neng Qigong met als doel

de kunst van de energiebeheersing ook voor de arme bevolking bereikbaar te maken. Hij wilde een methode ontwikkelen die iedereen op eenvoudige wijze de beschikking zou geven over het zelfgenezend vermogen dat elk mens heeft. Chi Neng Qigong is daarmee een medische qigongvorm: gericht op het versterken van de gezondheid. Dr. Pang Ming combineerde de meest effectieve oefeningen en bewegingen binnen de bestaande qigongvormen en uit de krijgskunsten. Ook brak hij met de gewoonte van geheimhouding en gaf hij zijn leer en methode door aan iedereen die het wilde leren.

### Medicijnloos ziekenhuis

Hij richtte een onderzoeksinstituut op en het grootste medicijnloze ziekenhuis ter wereld. In dit ziekenhuis kwamen van 1992 tot 2000 meer dan 300.000 mensen met 180 verschillende aandoeningen voor een periode van minimaal drie maanden dagelijks oefeningen doen. Zij werden maandelijks onderzocht met de normale onderzoeksmethoden zoals echo, cardiogram, scans, bloedonderzoek en wisten een effectiviteitspercentage van 95% te bereiken. In 1997 kreeg Chi Neng Qigong een certificaat van het Chinese ministerie van sport en gezondheid. Chi Neng Qigong bleek van de elf vormen die onderzocht waren door het ministerie, de best helende vorm van qigong te zijn.

### De werking van qigong

Om hun energie onder alle omstandigheden vrij te laten stromen en om langer en gezonder te leven, ontwikkelden de Chinezen al duizenden jaren geleden specifieke oefeningen. Door de combinatie van geconcentreerde aandacht en rustige bewegingen wordt de stroom van levensenergie (qi) hersteld, vermeerderd en beheerst. Doordat blokkades opgeheven worden en de qi weer vrij kan stromen komt het lichaam in balans. De energiereserves worden aangevuld, de organen gaan optimaal functioneren en de vitaliteit van lichaam en geest worden bevorderd. We werken bij qigong aan een kalme geest in een krachtig lichaam.

Het woord 'qigong' bestaat uit het begrip 'qi' en het begrip 'gong'. Qi kun je omschrijven als levensenergie, hoewel het meer omvat. Gong staat voor oefening, oftewel de tijd en energie die iemand ergens aan besteed. Qigong betekent dus het oefenen met je



levensenergie. Door ergens veel energietijd aan te besteden ontstaat Gong Fu; een vaardigheid die je verwerft door oefenen. Zo'n vaardigheid kun je op elk gebied hebben. Een goede bakker heeft bijvoorbeeld Gong Fu voor broodbakken. Gong Fu heeft dus niet speciaal iets te maken met de krijgskunsten, zoals sommige mensen denken. Chi Neng Qigong zorgt ervoor dat je potentieel zich kan ontvouwen. Zo kan een schilder wanneer hij qigong gaat beoefenen ineens meer diepgang in zijn werk aanbrengen (Gong Fu).

### Patricia van Walstijn

Patricia van Walstijn startte in 1998 met Chi Neng Qigong in Nederland. Zij richtte het Chi Neng Institute op in verschillende landen. Alleen al in Nederland zijn meer dan 170 instructeurs opgeleid. De bewegingsleer wordt onderwezen op (sport)scholen, bij bedrijven en in particuliere instellingen. In 1997 volgde Patricia van Walstijn haar eerste workshop in de Verenigde Staten. In mei 1998 reisde zij naar China waar zij trainde in het Zhineng opleidingscentrum in Beidahe. Diep onder de indruk van Dr. Pang Ming en Zhineng Qigong vervolgde zij haar lessen in de Verenigde Staten en sinds 2001 in China. Sinds februari 2011 is Patricia benoemd tot 'Advisor for the Federation of Malaysian Zhineng Qigong Societies'. Zij is auteur van drie boeken over Chi Neng Qigong, ze ondersteunde het Grieks Olympisch atletiekteam in Sydney en gaf onder meer les in de vrouwengevangenis van Curaçao. Patricia geeft workshops, lezingen en bedrijfs-trainingen in binnen- en buitenland.

### Workshop

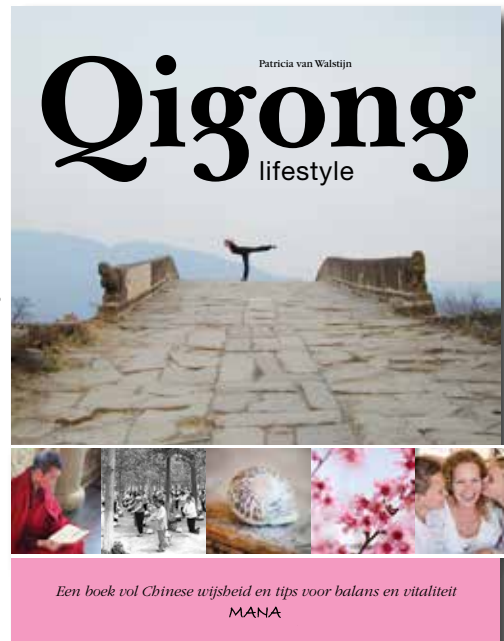
In de huidige tijd met een overload aan makkelijke oplossingen, snelle resultaten en directe behoeftevervulling, is het niet verwonderlijk dat steeds meer mensen interesse krijgen voor natuurlijke en vaak eeuwenoude manieren om gezondheid en innerlijke rust te bereiken. In praktijk blijkt het vaak moeilijk om deze traditionele methoden soepel in te passen in ons moderne leven en denken. Chi Neng Qigong is juist heel makkelijk in te passen in je dagelijkse ritme. Ontdek dus wat Chi Neng Qigong voor jou

kan betekenen en schrijf je in voor een halve dag workshop bij het Banyan Centre, waarna je gratis gebruik mag maken van de wellness faciliteiten van het mooiste wellness centrum van Nederland: Thermien Bussloo. Als je de **speciale kortingscode** 'vitaminstore' invult krijg je ook nog eens **10% korting** op de workshop die gegeven wordt door Patricia van Walstijn.

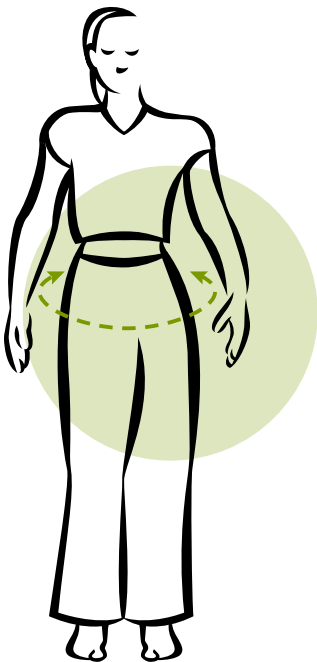
Kijk op: [banyancentre.nl/chi-neng-qigong](http://banyancentre.nl/chi-neng-qigong)

### Qigong Lifestyle

Patricia van Walstijn bespreekt in dit prachtige boek hoe je Qigong, de mystieke energieleer uit China, eenvoudig in je eigen leven kunt toepassen. Wat dit boek bijzonder maakt, is de heldere wijze waarop het Chinese denken over levensenergie vertaald wordt naar onze westerse leefstijl. Niet wat we doen maakt dat we uit balans raken, maar hoe we het doen. Aan de hand van thema's als balans tussen werk en privé en ons verlangen naar meer harmonie wordt besproken hoe we vitaler in ons leven kunnen staan. Door dagelijks kort te oefenen neemt onze Qi (levensenergie) toe, kunnen we beter ontspannen en blijven we stress voor.



# Thuis Chi Neng Qigong doen?



### Opwarmen van de organen

Laat je armen losjes hangen naast je lichaam. Je benen zijn recht maar niet op slot. Draai je rechterheupbeen naar voren en dan je linkerheupbeen. Je centrale as blijft recht en je knieën, armen en bovenlichaam draaien niet mee. Voer het tempo op zodat je alle organen flink 'schudt'. De organen worden wakker en de energie van de organen kan zich nu gelijkmatig verdelen. Goed om 's morgens te doen na het opstaan.

### Meridianen strekken

Strek je armen opzij, schuin naar de grond met je vingers omhoog. Trek nu je schouderbladen iets naar elkaar en duw weer uit. De energie in de meridianen wordt door je armen, bovenrug en nek gestuwd waardoor spanning wegvloeit. Vooral hoofdpijn en klachten van longen, hart, bronchiën en ruggengraat kunnen verminderen. Elke dag twee minuten is al zeer effectief!

