

VIND
JE
BALANS
MET

Qigong

Je hebt minder last van kwaaltjes als hoofdpijn en rugpijn, je slaapt beter en voelt je energieker. Dat is het effect van Chi Neng Qigong (spreek uit: Tsjie Neng Tsjiegong), een nieuwe Oosterse bewegingsleer die ineens overal om ons heen opduikt. Het geheim? Beter omgaan met je energie, waardoor je je lichamelijk en mentaal sterker voelt.

TEKST ELLES BEIJERS

Van een gesprek met een goede vriendin bloei je helemaal op, om de energie daarna weer uit je weg te voelen sijn als je aan de deadlines op je werk denkt. Vervolgens aarzel je: zal ik gaan hardlopen of mwah... toch maar lekker onderuit op de bank hangen. Even bijkomen. Energie speelt een grote rol in ons leven, al lijken we ons daar nauwelijks van bewust te zijn. Terwijl energiemangement juist hét antwoord kan zijn op onze veelvuldig aanwezige stressklachten. En dat is precies wat Chi Neng Qigong, een nieuwe Oosterse ontspanningstechniek met je doet. Deze

Chinese bewegingsleer (Chi en Qi betekenen energie, Neng staat voor het bereiken van jouw potentieel en Gong is Chinees voor meesterschap) zou je het best kunnen omschrijven als energiemangement op fysiek, emotioneel en mentaal niveau, zegt Patricia van Walstijn, die deze manier van bewegen introduceerde in Nederland en Europa met haar Chi Neng Institute. Het effect van een dagelijkse dosis Chi Neng is wonderbaarlijk. "Je bent niet langer de speelbal van je emoties. Een vervelend telefoontje trekt je niet meer helemaal leeg, je blijft beter in balans," legt Patricia uit. "Als je je energieniveau kunt managen, dan voel je je sterker."



**'JE BENT NIET
LANGER DE SPEELBAL
VAN JE EMOTIES.
JE BLIJFT BETER
IN EVENWICHT'**

Oefening voor meer flexibiliteit

Het flexibel maken van de nek en ruggengraat is een belangrijk onderdeel van Qigong. Een soepele onderrug zorgt ervoor dat de basisvoorraad Qi toeneemt en het centrale zenuwstelsel wordt versterkt. *Spine curling* en *Spine rotating* zijn oefeningen die behoren tot de eerste Qigong-vormen. Via de ruggengraat werken de oefeningen sterk op het centraal zenuwstelsel en daardoor op alle organen. En ze kunnen ook helpen je emoties in balans te brengen.

De dagelijkse serie oefeningen van twintig minuten spoelt alle spanning weg uit je lijf. De milde rekkende en strekkende bewegingen stimuleren de bloedsomloop en de lymfeklieren, en kalmeren het zenuwstelsel. Het is een interne reiniging, een douche voor de binnenkant van je lichaam. "Mensen die net beginnen met Chi Neng Qigong merken vooral dat kleine, dagelijkse klachten minder worden," zegt Patricia. "Hoofdpijn en rugpijn nemen af, je kunt beter inslapen, je zult geen last meer

hebben van de klassieke middagdip na de lunch. Je energieniveaus nemen enorm toe." Maar niet alleen je lijf wordt sterker en raakt meer in balans, ook je geest heeft er baat bij. Bij de oefeningen draait het niet om snelheid maar om beheersing en dat heeft als prettig bijeffect dat je tijd hebt om jezelf te observeren. Patricia: "Daardoor merk je eerder wat bepaalde gedachten met je doen. Misschien dat je frustratie of irritatie voelt als je even aan je baas denkt of aan je schoonmoeder. Het is niet de bedoeling dat je die gedachten uitschakelt; gewoon observeren is genoeg. Door het de ruimte te geven, wordt het minder beladen en heeft dat soort gepieker minder vat op je." Door regelmatig je blik naar binnen te keren, leer je jezelf goed kennen. Daardoor zul je minder snel over je grenzen gaan. Patricia: "Als ik merk dat mijn energieniveau laag is, weet ik dat ik extra goed voor mezelf moet zorgen. Gezond eten, veel water en kruidentheet drinken, tijd voor mezelf nemen door bijvoorbeeld een dagje sauna in te plannen. Het observeren van mijn gedachten en gedrag is een soort tweede natuur geworden, waardoor ik beter weet wat ik op welk moment nodig heb." Het managen van je eigen energie is het belangrijkste wat er is, zegt Patricia. "Als jij niet goed in je vel zit, kun je niets voor een ander betekenen en heb je ook geen puf of kracht om iets neer te zetten in de wereld. In balans zijn met jezelf, op emotioneel, fysiek en mentaal vlak, is de kern van geluk." **fab**

Spine curling

- Ga ontspannen op een stoel zitten. Je rug is vrij, je voeten staan plat op de grond, je polsen en handen liggen op je bovenbenen. Je schouders zijn laag.
- Focus je aandacht op je onderrug.
- Breng je onderrug zo ver naar voren als je kunt, laat de rest van je rug, je nek en je hoofd de beweging wervel voor wervel volgen: je rug wordt hol, je borst wordt bol, je kin komt omhoog en je hoofd leunt licht naar achteren (je nek wordt kort en je hals wordt lang). Je aandacht blijft bij je onderrug.
- Breng nu je onderrug zo ver mogelijk naar achteren. Trek je buik in. Laat de rest van je lichaam de beweging wervel voor wervel natuurlijk en ontspannen volgen. Je rug wordt bol, je borst wordt hol, je kin komt naar voren en naar beneden (je nek wordt lang en je hals wordt kort).
- Breng je rug op deze manier naar voren en naar achteren als een ontspannen golfbeweging. Blijf de beweging herhalen.

Spine rotating

- Maak nu, geleid door je onderrug, cirkels naar links. Breng je onderrug zo ver als je kunt naar voren, naar links, naar achteren, naar rechts en weer naar voren.
- Laat de rest van je bovenlichaam leiden door je onderrug, maar houd de beweging van je bovenlichaam zo klein mogelijk. Je borst en schouders bewegen natuurlijkerwijs licht mee, zonder de leiding te nemen.
- Daarna doe je de beweging in tegenovergestelde richting.
- Blijf op je onderrug focussen.

Iets voor jou?

Het boek *Qigong Lifestyle* van Patricia van Walstijn verschijnt in september bij uitgeverij Unieboek Spectrum. Op haar website www.chineng.nl kun je data vinden van eendaagse workshops voor beginners en instructeurs bij jou in de buurt. Ook kun je daar de dvd bestellen waarmee je thuis oefeningen kunt doen.