

leer de basis van Qigong en

laat je energie stromen

volg de workshop!

innerlijk evenwicht

Gewoon eens voelen wat Qigong met je doet. En in één dag de basisoefeningen onder de knie krijgen. Dat kan! Schrijf je in voor de workshop. En neem je vriendin ook mee.

programma

In samenwerking met Chi Neng Institute Nederland organiseert MIND een workshop die door Patricia van Walstijn wordt gegeven. Tijdens deze dag krijg je informatie over de essentie van Chi Neng Qigong en leer je de basisoefeningen van deze bewegingsleer. Je krijgt voldoende instructies mee om thuis zelf aan de slag te gaan. Door het dagelijks beoefenen, zul je het resultaat op fysiek, mentaal en emotioneel vlak zeker in je leven gaan ondervinden.

wanneer en waar

datum: vrijdag 21 augustus of zondag 20 september
locatie: conferentiecentrum Drakenburg te Baarn. Het centrum staat midden in de natuur en is verborgen in de uitgestrekte bossen tussen Hilversum en Baarn. Door de centrale ligging is het centrum uitstekend bereikbaar met de auto en het openbaar vervoer. Op het terrein is voldoende gratis parkeergelegenheid aanwezig.

Dagindeling

ochtend: 10.00 tot 13.00 uur

lunch: 13.00-14.15 uur

middag: 14.15-17.30 uur, theepauze rond 16.00 uur

de volgende oefeningen komen deze dag aan bod:

- de 'Warming up', die je lichaam voorbereidt op de oefeningen
- de 'Lift Qi up pour Qi down', die gericht is op de doorstroming van energie
- de '3-Centres Merge', een staande meditatieve oefening
- de 'Cranes walk', een mooie oefening die snel een gevoel van innerlijke rust en kracht geeft.

maximum aantal deelnemers: 44

friends for free

De workshop kost € 179 maar je mag een vriendin gratis meenemen. Deze prijs is inclusief koffie, thee, lunch en een cd per persoon met de basisoefeningen.

aanmelden

Stuur een mail naar nederland@chineng.eu en vermeld dat het gaat om de lezersactie van MIND magazine. Voor vragen over de workshop: nederland@chineng.eu of bel 055-505 15 96.

meer weten?

Lees het boek *Chi Neng Qigong. Geïnspireerd en ontspannen leven* door Patricia van Walstijn, Uitgeverij Andromeda 2008

**friends
for free**

workshop
Chi Neng Qigong
2 voor 1 prijs



in balans met Qigong

MIND's Mirre Bots volgde de workshop

Wat yoga is in India, is Qigong in China: een manier om met dagelijkse oefeningen je lichaamsenergie optimaal te laten stromen. Journalist Mirre Bots wilde dat wel ervaren en volgde een workshop.

FOTOGRAFIE: MIRJAM WILLAERT, RUUD POS



TEKST: MIRRE BOTS

Op een zonnige zondagochtend in Baarn sta ik samen met zo'n veertig anderen, van wie tweederde vrouw, klaar om de belangrijkste oefeningen van Chi Neng Qigong te leren. Sommigen zullen er meteen door gegrepen zijn, meent Patricia van Walstijn, die de workshop leidt. Op een plezierige en no-nonsense-manier vertelt ze over de oorsprong van Qigong. Daarmee is voor mij de juiste toon gezet, want van al te hoogdravend houd ik niet.

Net zoals er diverse vormen yoga zijn, bestaan er ook vele vormen Qigong. Chi Neng is een korte, eenvoudige vorm, bedacht door de Chinese arts Pang Ming. Juist bij nuchtere westerlingen slaat deze methode aan: niet te lang en ingewikkeld, met snel resultaat. Bovendien zijn de oefeningen gemakkelijk thuis te doen.

Bij Chi Neng draait alles om 'Qi', de universele levensenergie. Die zit in alles wat leeft, in de natuur en in onszelf. Qi stroomt door ons lichaam en zorgt voor groei en herstel van onze lichaamscellen. Maar door stress, vermoeidheid, vervuiling en slechte voeding zakt je Qi-niveau en voelen we ons vaak minder vitaal, slapen we slecht, krijgen we hoofdpijn en andere fysieke klachten. Door de rustige, vloeiende bewegingen met aandacht uit te voeren, gaat de energie weer stromen. Waarom Qigong juist nu veel Nederlanders aanspreekt, is volgens Patricia het gevolg van onze hectische maatschappij. 'Mensen willen naast een sterk en gezond lichaam ook meer rust in hun hoofd. Dus ook het meditatieve aspect ervan spreekt aan.'

na tien minuten
begin ik mijn
schouders te
voelen en ik raak
regelmatig
in de war



De warming-up: op een vrolijk kinderliedje strek ik mijn lichaam, schud ik mijn schouders los en wiebel ik met mijn tenen. Ik word er lekker los en vrolijk van. Daarna leren we de belangrijkste basisoefening: 'Lift Qi up and pour Qi down'. Patricia doet het voor. Wij doen gelijktijdig mee, terwijl instructeurs door de zaal lopen om onze houding te corrigeren. De onderrug ontspannen bol, schouders en armen ontspannen, knieën niet op slot. Vervolgens voer ik vloeiende bewegingen uit, waarbij het de bedoeling is dat ik Qi opneem en door mijn lichaam laat stromen. Soms moet je rekken en strekken, dan weer buigen en een ronde bewegingen maken, alsof je een bal Qi van achteren mee omhoog neemt. Het valt niet mee. Ik trek mijn rug steeds weer hol, na een minuut of tien krijg ik behoorlijk last van mijn (computer)schouders en ik raak regelmatig in de war. Na de eerste twintig minuten denk ik dan ook: pfff. Af en toe voel ik in een flits een soort vloeiende, vanzelfsprekende beweging; heel prettig. Maar meestal doe ik te veel mijn best om het te volgen én goed te doen.

Maar het gaat er niet om het perfect te doen, aldus Patricia. 'Dan maak je maar een fout, draai je je hand bijvoorbeeld de verkeerde kant op. Waar het om gaat, is je aandacht, concentratie. Daar zit de winst. Qi volgt de aandacht. Vandaar dat je vóór de oefening een intentie benoemt, een positief resultaat voor je ziet. Als je je in je werk bijvoorbeeld elke keer uit het veld laat slaan, visualiseer jezelf dan als iemand die wel in zijn kracht staat. Bewust je geest inzetten, is de sleutel tot nog meer resultaat.'

ik sta stevig geaard, maar tegelijk ontstaat er toch een lichte beweging

We gaan naar buiten om in kleine groepen de diverse onderdelen te oefenen. Heerlijk op blote voeten in het gras rustig de verschillende bewegingen doen. Maar ook daar kost het me tijd om de diverse houdingen goed onder de knie te krijgen. Het zijn toch wat andere bewegingen dan ik gewend ben. Niks mag overstrekt zijn, daarmee onderbreek je de stroom. Een staande oefening, waarbij ik de uiteinden van mijn lichaam – kruin, handen en voeten – in verbinding breng met mijn buik zodat alle Qi kan samenvloeien, gaat me goed af. Ik sta stevig geaard, maar tegelijkertijd ontstaat er toch in een heel lichte beweging. Ik krijg een gevoel van heldere kracht.

Na de basishouding nog een keer gezamenlijk te hebben geoefend, raadt Patricia ons aan om deze consequent negenennegentig dagen lang te doen. 'Daarna moet het iets met je hebben gedaan: minder stress, geen last meer van slapeloosheid, hoofdpijn, lage rugpijn, koude voeten of andere fysieke klachten. Is dat niet het geval, dan kun je net zo goed stoppen, want zelfs 25 minuten per dag is veel als je er niets uithaalt.'

Chi Neng zorgt er dus voor dat je meer in balans komt. Lichamelijk en emotioneel. Patricia: 'Je gaat helderder denken en komt steviger in je schoenen te staan. Chi Neng is niet voor niets door de Chinese overheid erkend als de vorm van Qigong die – van de vormen die ze hebben onderzocht – het meest positieve resultaat heeft op de gezondheid.'

'Een onderzoek in 2008 van een lerares in Zweden onder schoolkinderen bevestigt dit nog eens', zegt Patricia van Walstijn. Omdat de kinderen in haar klas steeds meer stressverschijnselen vertoonden, heeft ze drie maanden lang dagelijks Qigong-oefeningen met hen gedaan – tegelijkertijd was er een controlegroep in een andere klas die niet oefende. De resultaten waren verbluffend: de kinderen die de oefeningen deden, hadden minder slaapproblemen, minder buik- en hoofdpijn, de onderlinge conflicten namen af, ze waren minder absent en hun concentratievermogen verbeterde sterk. Konde ze vóór de oefeningen nauwelijks vijf minu-

ten zonder onderbreking doorwerken, daarna lukte het hen om vijftien minuten aan één stuk door te werken.

ik weet niet wat me overkomt, ik voel me ongekend rustig en ontspannen

Het is duidelijk. Dat kan ik zelf ook allemaal wel gebruiken. Gelukkig krijgen we na de workshop een cd mee met alle oefeningen. 's Avonds thuis zit ik op de bank en opeens besef ik: ik voel me door en door ontspannen. Ik weet niet wat me overkomt, maar ik voel me ongekend rustig en ontspannen. En die nacht slaap ik fantastisch. Ik hoop dat ik de discipline op kan brengen om Qigong als een goede, nieuwe gewoonte aan te leren. Eerst maar eens die honderd dagen doorkomen.

**Ook kennismaken met Chi Neng Qigong?
Kijk op pagina xx voor de workshop.**



Patricia van Walstijn (rechts) vindt haar balans op de Chinese muur.



Patricia : "Je hoeft de oefeningen niet perfect te doen, het gaat om de aandacht."