www.chineng.nl

www.chineng.nl

Dit is een uitgave van Chi Neng Instituut . Losse verkoop € 4,95

Losse verkoop € 4,95

Leer eerst voor jezelf te zorgen. Veel mensen denken: hoe ingewikkelder de leer, hoe diepzinniger. In feite geldt: hoe ingewikkelder, hoe minder effectief.

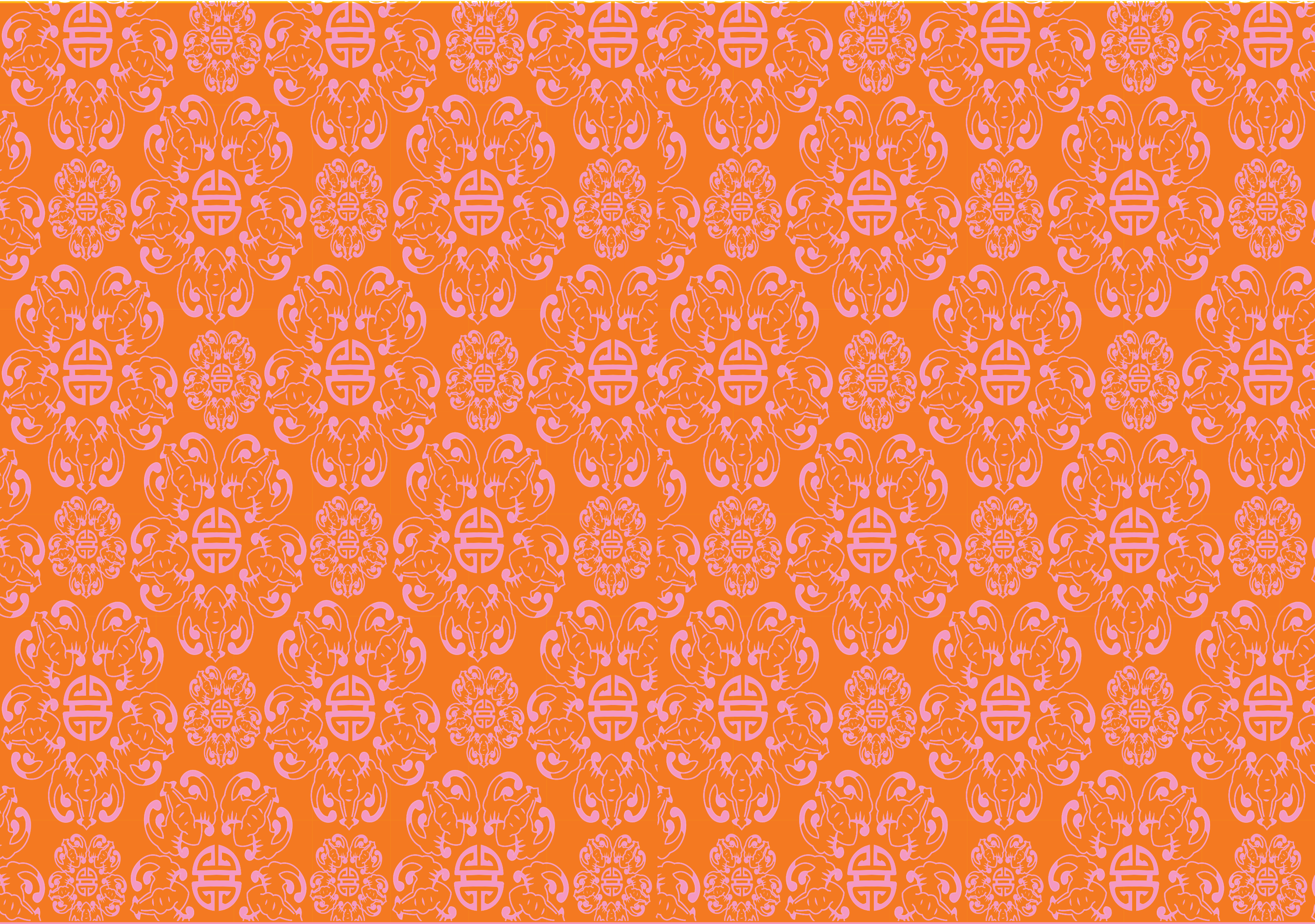
Dr. Pang Ming

Energie volgt aandacht

Hoe ga jij met stress om?

In balans

met Chi Neng Qigong



Het Qi-magazine is geboren!

En het is een magazine voor ons allemaal... Filmpjes, downloads en online trainingen zijn steeds belangrijker geworden maar een inspirerend blad dat je kan lezen en doorgeven blijft ook fijn.

In dit magazine laten we mensen aan het woord die de kracht van Chi Neng Qigong hebben ontdekt en ervaren. Soms zijn de verhalen groots en wonderbaarlijk, soms klein en subtiel, maar allemaal zijn ze inspirerend en recht uit het hart.

Laten we met z'n allen de eenvoudige leer van Dr. Pang verspreiden zodat zoveel mogelijk mensen praktische tools krijgen op weg naar gezondheid en vrijheid.

Heel veel leesplezier!
Patricia van Walstijn

6 De natuur als laatste redmiddel - Dr. Pang Ming
14 Tevoorschijn komen - Hanneke van der Kam
20 Column - Patricia van Walstijn
22 Omdat het misschien helpt - Ed Monsma
28 Zodra ik ga staan - Saskia Vermeesch
32 Harmonie in het dagelijks leven - Cisca den Boer
36 WAUW - Leen Steen
40 Column - Frank Lageweg
42 Come from love... - Rosanne Verstappen
46 It works! - Jan Sjöcrona
50 Eindelijk echt rust - Jolanda Bast
54 Naar ons lijf leren luisteren - Dimphy van Alphen
58 Ommekeer door een rijstkorrel - Li Hongshi
64 Chi Neng houdt me op de been - Hannie Platvoet
68 Er moet meer onderzoek komen - Jean Claude Davin

Colofon Vormgeving: Veronique Schoots • Fotografie: Paulien van de Loo, Christiane Bahr en Ruud Pos
Tekst interviews: Tex Rijnders (behalve pagina 46 en 68)• Overige teksten: dr. Pang Ming, Li Hongshi, Patricia van Walstijn en Frank Lageweg

©2017 Chi Neng Instituut • www.chineng.nl

De ideale
lichaamshouding is
de positie
van je skelet die
de minste
inspanning kost

Hun Yuan Ling Tong

Hun Yuan Ling Tong betekent alles is met elkaar verbonden. Deze mantra drukt de reactie uit tussen onszelf en deze in wezen onzelfzuchtige boodschap. Wanneer je je ervan bewust bent dat alles met elkaar verbonden is, open je jezelf voor alle informatie die in het qiveld ligt.

Als je de betekenis van Hun Yuan Ling Tong steeds in gedachten houdt en in de praktijk brengt, zul je het effect gaan voelen. Je zult de verbinding voelen en ervaren dat er geen grenzen zijn. Het basisprincipe is vertrouwen hebben in 'Ling' (tot alles in staat). Laat dit vertrouwen je leiden in je leven en je zult zo krachtig zijn dat je niet alleen jezelf, maar ook de wereld kunt veranderen.

Zing of zeg deze mantra zo vaak mogelijk en observeer rustig de veranderingen in jezelf.

Basishouding

Een juiste lichaamshouding is belangrijk om je lichaam de gelegenheid te geven helemaal te ontspannen zodat qi vrij in je lichaam kan stromen.

De uitgangspositie
- Je voeten staan plat op de grond.
- Je gewicht is gelijk verdeeld over je beide voeten.
- Je voeten staan tegen elkaar, tenzij anders vermeld.
- Je onderrug, met als belangrijkste punt Mingmen (tussen de 2e en 3e lendewervel) is dan op een ontspannen manier bol.
- Je armen hangen ontspannen naast je lichaam, met ruimte onder de oksels.
- Je schouders zijn ontspannen.
- Je kruin, Baihui, is omhoog gericht en je kin iets naar je toe waarbij je een mild strekkend gevoel in je nekwervels ervaart.
- Het puntje van je tong raakt zacht je verhemelte achter je voortanden.
- Je benen zijn gestrekt en de knieën niet op slot.

Ademhaling

Hoewel de ademhaling in Chi Neng Qigong belangrijk is, besteden we er in het begin weinig aandacht aan. De reden daarvoor is dat het richten van de aandacht op teveel dingen tegelijk onrust teweeg brengt. De ademhaling verliest z'n spontaniteit en wordt geforceerd. Een andere reden is dat we onze aandacht willen leren richten op de natuur (universum) en daarna weer terug in ons lichaam. Op deze manier 'ademen' we met ons hele lichaam en wordt de uitwisseling van qi geïntensiveerd.

Twee-Vier focusspelletje

Deze korte oefening maakt je hoofd rustig.
Hou je handen voor je gezicht. Je linkerhand met je handpalm naar voren, je duim en wijs- vinger omhoog en de andere vingers naar beneden. Je rechterhand met je handpalm naar je gezicht, vier vingers omhoog en je duim naar beneden. Nu ga je wisselen. Je rechterhand met je handpalm naar voren, je duim en wijsvinger omhoog en de andere vingers naar beneden. Je linkerhand met je handpalm naar je gezicht, vier vingers omhoog en je duim naar beneden. Het afwisselen kun je eerst heel langzaam doen. Probeer het daarna steeds sneller.

Chi Neng Qigong op school

De Zweedse onderwijzeres Gerd Brolin is een enthousiast beoefenaar van Chi Neng Qigong. Zij onderzocht op een basisschool of Chi Neng Qigong oefeningen kinderen kan helpen bij het hanteren en verminderen van stress.

De resultaten waren verrassend positief. Er werden verbeteringen zichtbaar op het gebied van sociale vaardigheden en leerresultaten, maar ook zelfvertrouwen, concentratie, motorische vaardigheden en algemene gezondheid gingen met sprongen vooruit. Niet alleen de kinderen met gezondheidsklachten hadden profijt van de oefeningen. De oefeningen hadden een positief effect op alle kinderen in de klas! Het meest verrassend was het enthousiasme waarmee de kinderen de oefeningen omarmden.

Het onderzoek van Gerd heeft van de universiteit van Göteborg een prijs gekregen voor haar bijdrage aan het welzijn van de mensheid.

Kijk voor een samenvatting van het onderzoek op www.chineng.nl

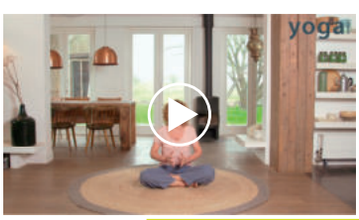
Eet en drink gezond,
adem elke dag
genoeg frisse lucht
in, beweeg, leef
bewust, relativeer
je emoties en
ervaringen en lach
om jezelf

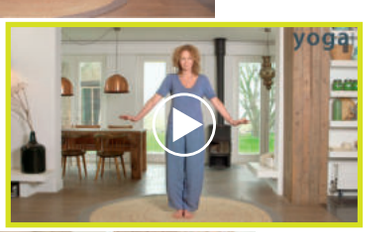
NIEUW: ONLINE TRAINING

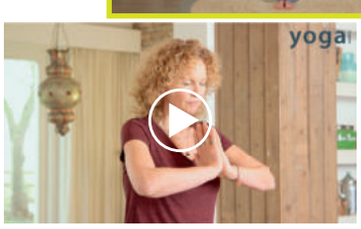
Laat je energie stromen

Nieuw!

Ontwikkeld door Yoga Magazine in samenwerking met Patricia van Walstijn







De Chinese bewegingsleer Chi Neng Qigong zorgt ervoor dat je levensenergie – qi – vrij door je lichaam kan stromen. Het bevordert de bloedcirculatie, heft blokkades op, stimuleert het immuunsysteem. Je wordt lichamelijk sterk en gezond en je gedachten en emoties worden kalm. Voor ontspanning, balans en concentratie!

WAT KRIJG JE?

- 9 videolessen met de belangrijkste oefeningen uit de Qigong
- Achtergrondliteratuur over qi, meridianen, yin/yang gezondheidsleer
- Verdiepende opdrachten en reflectievragen
- Extra: mp3 oefening 'Open je hart'
- Praktijkdag in het Banyan Centre van Patricia van Walstijn
- Gratis drie maanden Yogatv
- Certificaat training Chi Neng Qigong

Prijs € 199,-
Gemiddelde duur: 10 weken
Schrijf je vandaag nog in: yogaonline.nl/energie

yoga

De natuur als laatste redmiddel

Een interview met dokter Pang Ming

We hebben op dit moment 200 patiënten, die allemaal in de laatste stadia van hun ziekte verkeren. We krijgen maar zelden patiënten in een vroeg stadium van hun ziekte binnen. Ze komen bij ons nadat ze van hun dokter te horen hebben gekregen: "U bent stervende en heeft nog enkele maanden te leven". We zijn hun laatste hoop. Als gevolg van de verloren tijd en de vergevorderde achteruitgang van het lichaam, is ons genezingspercentage laag, ongeveer 5 %.

Elke patiënt die hier komt zal depressief en pessimistisch over de herstelkansen zijn. We praten dus niet veel over theorie en principes van qigong. We laten de patiënt eerst een video zien van een groepstraining op een groot plein waar honderden mensen krachtige qi-velden genereren. We tonen demonstraties van patiënten bij wie overgewicht snel afneemt, bloeddruk daalt, of tumoren verdwijnen. We laten patiënten voor en na een trainingsperiode zien, de concrete resultaten van training. Dat laten we allemaal niet zien om onszelf te promoten maar om het vertrouwen van de patiënt te wekken. De patiënt denkt dat zijn dood aanstaande is, wanneer hij ziet dat er hoop is zal hij beter gemotiveerd zijn en standvastiger zijn qigongoefeningen doen.
De ziekte van sommige patiënten reageert snel op de training, bij anderen gaat het geleidelijker. Er was een gedeeltelijk verlamde patiënt met long- en maagkanker. Volgens zijn doktoren had hij nog een maand te leven. Zij adviseerden hem naar huis te gaan en zijn familie niet verder financieel te belasten. Hij kwam hier en bleef nog 19 maanden bij ons, heel wat langer dan de tijd die hem was toebedeeld. Toen overleed hij.
Onze kankerpatiënten, zelfs al overlijden zij, hebben niet veel pijn. Ze hebben geen medicatie of pijnstillers nodig. Ze zijn niet uitgeteerd of ontmoedigd wanneer zij overlijden. Er zijn patiënten die broodmager zijn als ze arriveren maar na een tijdje trainen weer aankomen. Sommigen sterven een bijna aangename dood in hun slaap; anderen sterven op het oefenveld, ze nemen even pauze en overlijden. Twee patiënten zijn recentelijk op die manier gegaan. Je kan stellen dat zij een waardige dood zijn gestorven.

Is, volgens u, qigong beoefening effectiever bij bepaalde vormen van kanker?
We merken weinig verschillen op. De oefeningen zijn hetzelfde voor alle ziekten. Andere qigongmethoden zijn wellicht meer gespecialiseerd in hun toepassing en behandeling maar onder de vele qigongziekenhuizen in het land, heeft het onze misschien het hoogste genezingspercentage. Ik zeg met opzet 'misschien' want we hebben deze vraag nog niet uitgebreid onderzocht. Maar als het waar is komt dat waarschijnlijk doordat onze qigongmethode niet erg ingewikkeld of gespecialiseerd is. In elk geval is ons succes af te lezen aan onze groei in de eerste paar jaar. In 1988 kwamen er 500 patiënten bij ons voor behandeling. In 1989 waren het er 900, in 1990 1700 en in 1991 hadden we 2800 patiënten (opm. in 1999 werden 10.500 patiënten in het centrum behandeld). Ze komen vanuit het hele land. We maken geen reclame voor onszelf, ze komen omdat ze over de genezing van anderen gehoord hebben.

Qigong wordt vandaag de dag niet goed begrepen in China. Als je adverteert lijkt het of je iets verkoopt en krijgen mensen een ongunstige indruk. We maken daarom geen reclame voor qigong, het ziekenhuis of mijzelf. We

vertrouwen op de mond tot mond reclame via de patiënten. We hebben hier eens een gedeeltelijk verlamde patiënt gehad die herstelde. Hij ging terug naar zijn dorp en de maand daarop kwamen er 20 anderen uit zijn dorp naar ons toe.

We hebben hier elk kwartaal tussen de 20 en 80 gedeeltelijk verlamde mensen waarvan sommigen zo ernstig dat ze helemaal niet kunnen trainen. Ze kunnen niet staan of lopen dus installeren we ze naast het oefenveld. Geleidelijk keert de kracht terug in hun ledematen. Binnen de kortste keren staan ze zelfstandig en oefenen mee met de groep. Hun herstelpercentage is 40%, wat hetzelfde percentage is als voor een willekeurige andere patiënt die hier komt met een van de vele ziektes die we hier behandelen.
Qigong richt de aandacht van de beoefenaar niet op vormen of rituelen buiten hemzelf. Het werkt met energie.

Hoe ziet u de rol van qigong als instrument in het streven van de mens zichzelf te kennen?
Qigong is een zeer diepzinnig kennissysteem. Het behoort in de hoogste regionen van de Chinese cultuur en zelfs van de wereldcultuur. Hoewel in India, Griekenland en Egypte geen terminologie werd gebruikt die vergelijkbaar is met die van qigong, ontwikkelde zich daar wel kennis van gelijke aard. Chinese mensen spreken over qi als de bron van het universum en al wat groeit. Dit is een heel andere ontstaanstheorie dan de moderne wetenschap er op na houdt. Astrofysici spreken over 'de Big Bang', een enorme explosie waaruit het universum ontstond. Chinezen daarentegen spreken over de oer-staat of oorspronkelijke staat van het universum, in termen van qi: energie die creëert en transformeert. In de oudheid vroeg men niet waarom dit zo was maar eerder hoe de mens met deze realiteit in harmonie kon leven en de eigen qi kon koesteren. De mens beschikt over deze qi maar hoe kan hij daar gebruik van maken? Om qi te cultiveren dient alle qi die verloren gaat weer aangevuld te worden. Hoe? Er zijn verschillende methoden.

De meeste zijn gestoeld op het cultiveren van de in het lichaam aanwezige qi om het verlies aan te vullen. In China noemt men dit het cultiveren van 'jingqishen'. Een andere methode vertrouwt niet op de qi in het lichaam maar zoekt direct aansluiting bij de qi van de natuur. Dit is onze benadering. We cultiveren onze eigen qi door de enorme bron van de qi in de natuur beschikbaar te maken. Met deze

methode behaal je sneller resultaten. Maar het cultiveren van qi is niet het meest fundamentele; dat is het cultiveren van de geest. De beheersing van qi wordt bereikt door de beheersing van het bewustzijn. We gebruiken het bewustzijn op een zorgvuldige manier, als een ambachtsman, om ons leven te vormen, onze doelen te bereiken. Als we ons van moderne terminologie bedienen om dit proces te benoemen, spreken we over qigong. In de oudheid sprak men van 'qi' maar dit klinkt te mystiek. In moderne bewoordingen is qigong niets anders dan het verfijnen van het bewustzijn teneinde de energie in het lichaam te optimaliseren. Dit leidt tot vitale gezondheid, harmonie tussen lichaam en geest en een wakker spiritueel leven.

Qigong beoefenen is erg gemakkelijk. Qi gebruiken om van ziekten te herstellen is ook gemakkelijk. Onze patiënten kunnen in 22 dagen leren hoe ze zichzelf beter kunnen maken met behulp van qi. Na 3 maanden is 30 tot 40% van hen in staat qi te gebruiken om een diagnose te stellen. Diagnosticeren kan door de patiënt visueel te onderzoeken of door middel van intuïtie of het 'voelen' van iemands ziekte. Zo'n 40% leert dit redelijk snel. Het is ook niet zo ingewikkeld.

Vandaag de dag hebben mensen allerlei ideeën bij qigong. Ze denken dat je qigong gebruikt om een ziekte te genezen en dat is dat. Zelfs als mensen zichzelf genezen geloven ze vaak niet zo erg in het proces. Maar qigong is niet zo beperkt. Je kunt er anderen mee helpen. Je kunt helpen een ommekeer in iemands leven te bewerkstelligen.

Waarom kan qigong ziekten genezen?
De qigongtheorie stelt dat gezondheid afhankelijk is van de normale levensprocessen van het lichaam die op hun beurt allemaal afhankelijk zijn van de ongehinderde qi-stroom. Ziekte is de verstoring van deze stroom. Dokters zouden zeggen dat het functioneren aangetast is. Qigong richt zich niet op de oorzaak van de ziekte maar eerder op het herstellen van de totale fysiologische balans van de patiënt. Als de qi-stroom ongehinderd is zullen de lichaamsprocessen normaliseren en zal de ziekte natuurlijkerwijs verdwijnen. Er zijn bijvoorbeeld mensen die een ongezonde bacterie in hun lichaam hebben maar desondanks niet ziek worden. Waarom niet? Omdat hun lichaamsfuncties en immuunsysteem sterk zijn. Ze weerstaan de ziekte. Qigong vertrouwt niet op het weerstaan van ziekten maar schakelt de bron van de ziekte uit in plaats dat de ziekte latent in het lichaam aanwezig blijft. In experimenten zien we dat mensen bacteriën buiten het lichaam kunnen doden. Het beoefenen van qigong zal dus zeker bacteriën binnen in het lichaam doden.

Hoe komt het dat mensen die meditatievormen beoefenen die onmiskenbaar goed voor de gezondheid zijn, toch in gezondheid achteruit kunnen gaan?

Dit is omdat de traditionele methoden, hoewel ze veel voordelen hebben, ook nadelen kennen. Sommige berusten op stilte zoals het 'zitten'. Om goed te zitten moet je de stilte betreden. Als dat niet, of niet goed lukt, heeft dat een negatief effect op de qi. Als je de diepe, stille staat niet kunt bereiken, blijven de positieve effecten zoals verbeterd functioneren van het brein, toename van alfagolven en afname van bètagolven, ook buiten bereik. In onze oefeningen benadrukken we niet de staat van stilte; we stimuleren de natuurlijke processen van het lichaam, creëren een krachtiger (energie)stroom, opening (van meridianen) en balans. Het herstel van natuurlijke ritmen resulteert in vitale gezondheid.

Onze qigong verschilt van andere methoden in die zin dat het de klassieke rol die stilte heeft in andere vormen van qigong, verandert. In plaats daarvan leggen we de nadruk op beweging als basis voor (innerlijke) ontwikkeling. In de klassieke opvatting spreekt men altijd over het bereiken van een staat waarin 'geen enkele gedachte opkomt'. Denk niet dat dit makkelijk is.

Wij zeggen: "Concentreer gewoon je bewustzijn, dat is goed genoeg". Focus op gevoel, waarneming, bewustzijn en geest; elimineer het verwarde, onduidelijke, zwakke of negatieve. Het resultaat is dat je meester wordt over je eigen leven in plaats van slaaf van de materiële wereld.
Existentialisten zoals Sartre zeggen: "Ik wil vrij zijn, ik demonstreer voor vrijheid, dat is wat me vrij maakt!". Bij qigong gaat het om een ander soort vrijheid. Je moet de wetten doorgronden die aan de basis van het leven liggen. Wanneer je die beheerst ben je vrij. Hoe kun je vrijheid bereiken als je die wetten niet eens kent?

Over welke wetten heeft u het nu?
Wetmatigheden die we heden ten dage nauwelijks nog begrijpen. Moderne geneeskunde, biologie en anatomie beschrijven alleen de activiteiten van levende fenomenen. Ze hebben het niet over de basis van organisch bestaan. Genetici kunnen tegenwoordig DNA-structuren zien, maar dat helpt hen niet verder bij het verklaren van leven. Waarom niet? De dubbele helix van levend DNA kan gedupliceerd worden. Waarom kan dat niet bij dood DNA-materiaal? Omdat er geen leven is. Reproductie is onmogelijk. Dit betekent dat DNA alleen de materiële basis voor leven is, niet het leven zelf.

Het probleem is het steunen op inadequate wetenschappelijke methoden. Wetenschappen die de levende natuur als onderzoeksterrein hebben maken gebruik van dezelfde methoden als de moderne natuurkunde maar moderne natuurkunde onderzoekt de levenloze natuur. Zij leggen de wetmatigheden in de niet organische wereld bloot. Het gebruik van deze methoden om levende organismen te onderzoeken, zal niet tot bevredigende antwoorden leiden op vragen naar de aard van het leven.

Bij qigong ligt de focus op het onderzoeken van het leven en zijn wetmatigheden. Anders dan wetenschappers, maken qigongbeoefenaars gebruik van hoogontwikkeld bewustzijn om het leven te begrijpen. De subtiliteit en het ontwikkelingsniveau van dit bewustzijn stijgt ver uit boven enige methode of technologie waar natuurkundigen of scheikundigen gebruik van maken. Leven is niet meetbaar of kwantificeerbaar. Ons gewone bewustzijn kan de omringende wereld reflecteren maar niet doorgronden. Waarom niet? Omdat de mens zichzelf buiten het grote geheel plaatst hoewel lichaam en geest een geheel vormen. Pas na de ontwikkeling en het bereiken van een hoog qigong bewustzijn, worden de wetmatigheden van het leven begrijpelijk, wordt het leven op aarde begrijpelijk.
De kennis die we heden ten dage hebben behelst niet een macrovisie op 'leven' maar slechts het begrip van uitingsvormen van het fenomeen 'leven'. Er zijn verschillende bewustzijnstoestanden; men is ziek of gezond, alert of slapend, actief, passief, boos, gelukkig etc. Hierboven bestaat de qigongstaat. Qigong focust op de lagere bewustzijnstoestanden, probeert de wetmatigheden en processen daarin te ontdekken en de beperkingen te ontwijken. Door dit begrip probeert qigong een hogere staat van bewustzijn te bereiken. Wetenschap daarentegen onderzoekt door te meten. Wat het waarneemt van een bepaalde toestand is niet meer dan een observatie. De wetenschap heeft niet het instrumentarium tot zijn beschikking waarmee de hogere staten van het bewustzijn begrepen kunnen worden. Het heeft moeite te begrijpen hoe lichaam en geest weer evenwichtig en gezond kunnen worden. Dat is de expertise van qigong.

Het doel van qigongtraining is om de beoefenaar richting gezondheid te laten bewegen en zich uiteindelijk ook spiritueel te laten ontwikkelen. Daarin kun je een ontwikkelingsproces herkennen. Hoe verhoudt zich dat met de ontwikkeling van lagere naar hogere staten van bewustzijn die we kennen van het boeddhisme en daoïsme? Over het algemeen wordt er binnen religies niet over het genezen van ziekten gesproken. Ze hebben het over transcendentie, je los maken van de onzuiverheid van het leven. Ze hebben het over het paradijs. Qigong is alleen geïnteresseerd in een beter leven op deze aarde. Dat is een fundamenteel verschil.
Daoïsten spreken over het bereiken van onsterfelijkheid. Hinayana spreekt van de 4 dhyana's (meditatieoefeningen of –stadia) en samadhis(zeer hoog bewustzijnsniveau). Mahayana bepleit 'het verlichten van de geest en de eigen ware natuur zien'. Het is niet zo gemakkelijk. Je moet vele stadia door en vele transformaties doormaken voor je op dit niveau bent. Als je een enkele gedachte of gehechtheid hebt, is het onbereikbaar.

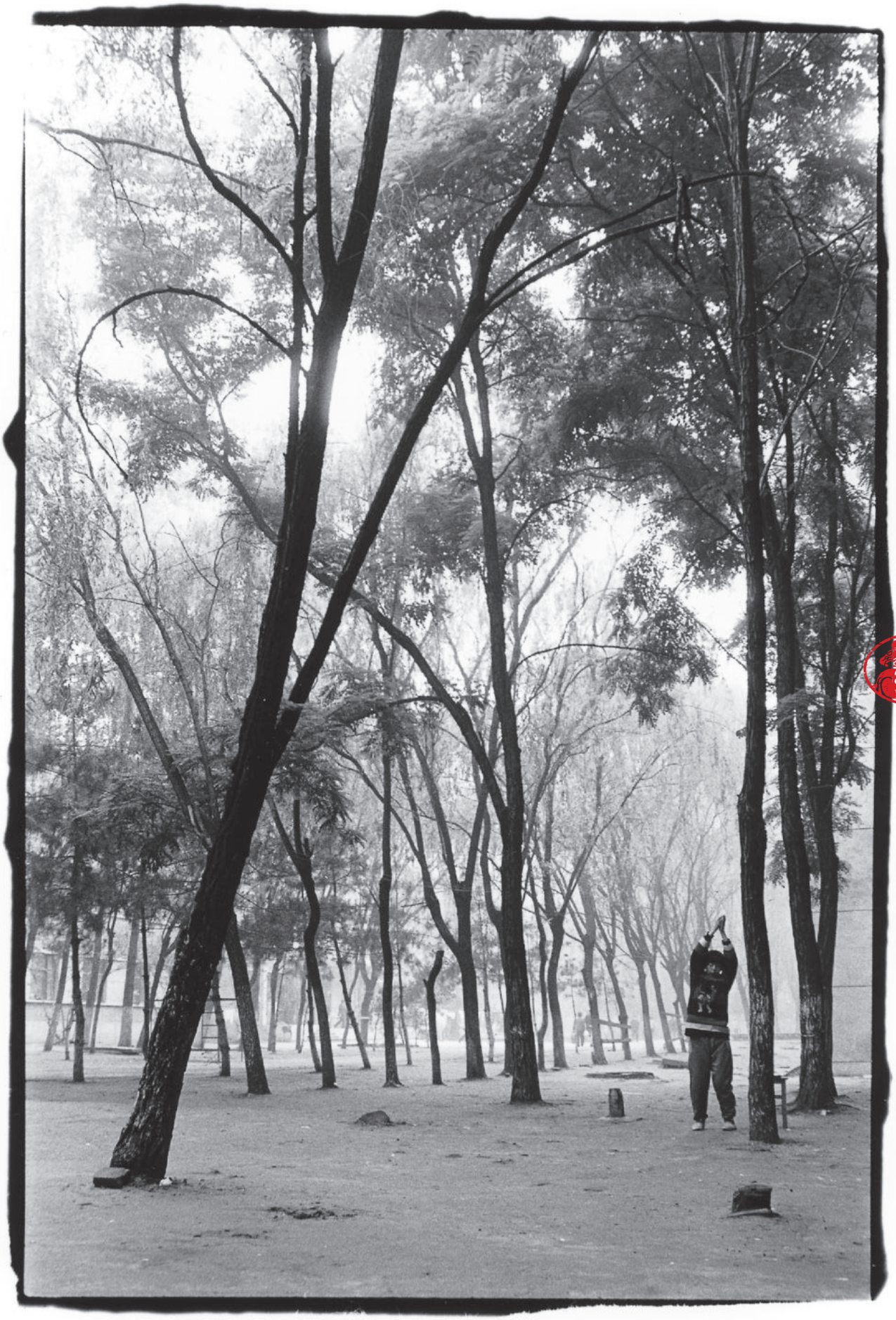
Een gewone gedachte zou verlichting verhinderen?
Elke gedachte, welke gedachte dan ook, zou een obstructie worden. Gedachten zijn afleidingen, verbindingen met de externe wereld die je in een relatieve relatie dwingen. Een enkele gedachte kan je tegenhouden. De geest verlichten is relatief makkelijk maar het doordringen in de eigen ware natuur (essentie) is buitengewoon moeilijk.

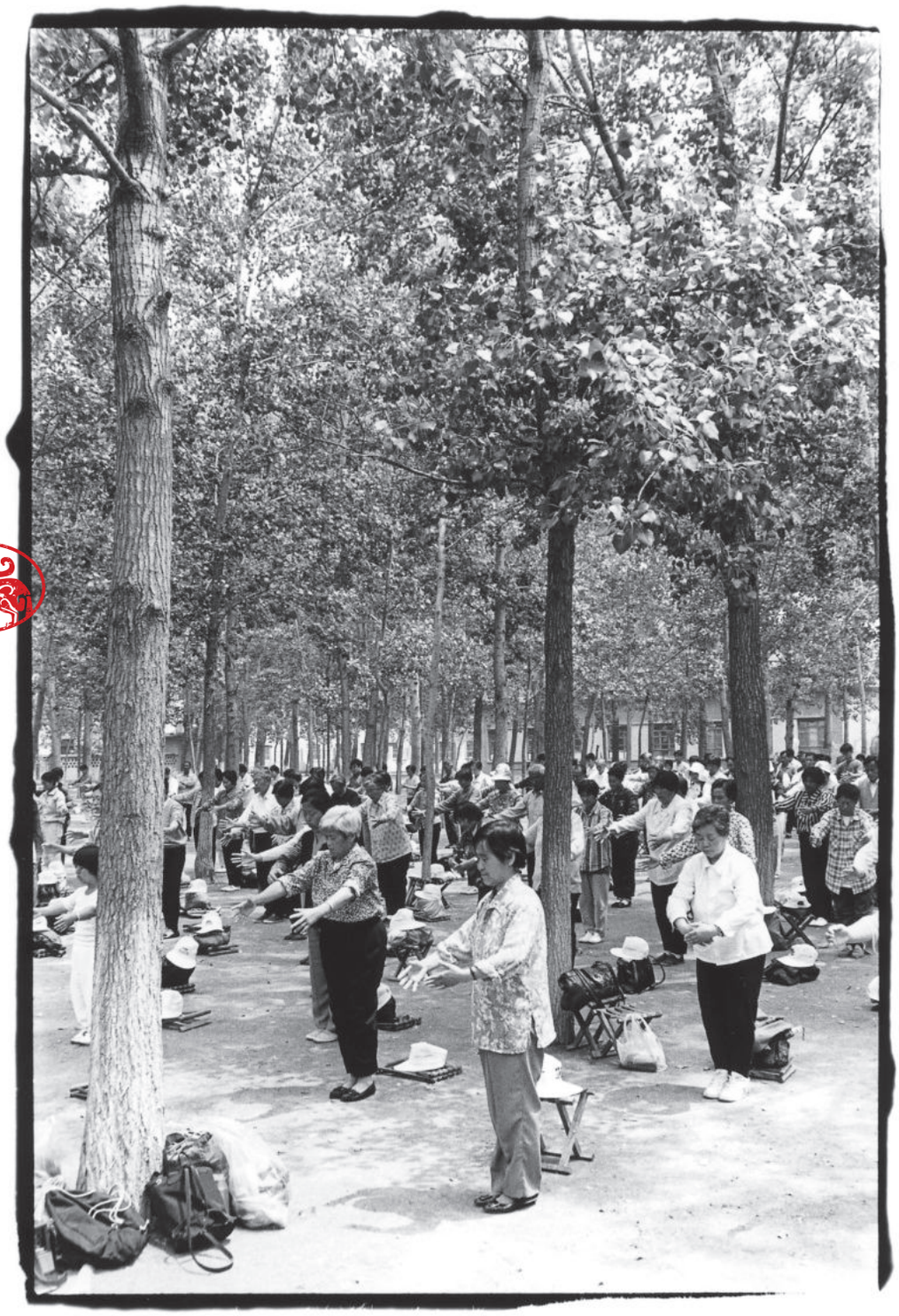
Onderwijst u specifieke qigong oefeningen voor elke ziekte of volgen alle patiënten hetzelfde programma?
Iedereen doet dezelfde serie oefeningen. De nadruk ligt op beweging, niet op de stilte.

Integreert u in uw methode ook traditionele daoïstische concepten zoals dazhoutian, xiaozhoutian, dantian, meridianen et cetera?
Dat is niet nodig. Als je dat onderwijst gaat het langzaam. In de oudheid bereikten beoefenaars hoge niveaus. Eenmaal op dat punt hadden ze oefeningen zoals dazhoutian, xiaozhoutian of dantian, niet nodig. Ze oefenden 'elk punt op het lichaam is een dantian', een staat waarin mens en natuur één worden.

Wat we hier doen met onze patiënten richt zich van begin af aan op dat niveau. We gebruiken houding, bewegingen, veranderingen in het bewustzijn en geluid, op het contact tussen de mens en zijn omgeving te versterken en te maximaliseren.

Er zijn vele zhoutian, ofwel 'hemel-circulatie-oefeningen'. De meest traditionele is die waarbij jing in qi wordt getransformeerd, waardoor seksuele vitaliteit wordt verzameld en opgeslagen en jingqi in de dantian gaat circuleren. Wanneer je minder hemelse circulatie bereikt, xiaozhoutian, is het effect dat het seksueel verlangen afneemt of verdwijnt. Hoeveel mensen zijn vandaag de dag bereid te accepteren dat hun liefdesleven verdwijnt?





De volgende oefening is het transformeren van qi in shen (geest), wat de 'grootse shen' creëert en het 'innerlijke kind' (yinger) produceert. De term 'yinger' wordt gebruikt om een entiteit aan te duiden die gecreëerd is door bewustzijn en qi. Bij deze oefening plaats je het kind buiten jezelf. Als je het weer terug haalt, neemt het externe qi met zich mee die je vervolgens aan elk punt van je lichaam distribueert. Op deze manier gaat de mens in de natuur op. Dit is een voorbeeld van een vroegere methode die dandaogong heet. Er zijn erg veel daoïstische methoden, dit is er slechts een van.

Je ziet dus hoe complex het kan worden. Van de tientallen miljoenen beoefenaars van qigong in het huidige China, hebben er waarschijnlijk slechts enkelen het eerste niveau

bereikt, laat staan dat er mensen de hoogste niveaus van daoïstische ontwikkeling hebben bereikt. In onze training beginnen we met de methode 'mens en hemel gaan in elkaar op'. Met gebruik van qi en bewustzijn cultiveren we de verbinding tussen binnen en buiten, we verfijnen qi en slaan het op. We vermijden de langdurige en complexe zhoutianmethode.

Hoe zit het met de relatie tussen verschillende energieën, jingqishen?
We hebben het gewoon over qi, dat zowel jing als het lichaam omvat. Ons lichaam is feitelijk alleen qi. Fysici stellen dat massa de materialisatie van energie is; vormloze energie die zich manifesteert in een bepaalde vorm. Daar zit iets in. Traditioneel werd het universum gezien als het resultaat van getransformeerde oerqi.

Na deze transformatie nam qi, zoals wij dat noemen, de middenpositie, shen de hoogste, en vorm de laagste positie in. Wat wij vorm of het lichaam noemen is gewoon jing. Elke cel van ons lichaam is jing. De reproductie van een cel is jing. Er zijn verschillende nuances aan te brengen die deze terminologie in het begin moeilijk maken maar de basis van deze jing is qi. Daarom is het begrip van qi, het begrip van de werkelijke bron, de werkelijke stabiele factor in ons leven.

Hoe heeft u zelf uw begrip van qi ontwikkeld?
Ik heb veel verschillende vormen van spirituele ontwikkeling beoefend. Door de jaren heen ben ik me af blijven vragen wat waarde had. Wat nuttig was, wat echt werkte. God en de bodhisattva's? Mantra's? Tijdens deze lange periode van zoeken en experimenteren ontdekte ik dat qi de basis van alles is. Wanneer je het begrijpt zul je spiritueel gezien werkelijk iets bereiken.

Maar hoe kun je qi cultiveren?
Je versterkt het met je lichaam en verfijnt het met je bewustzijn. Dit was wat ik ontdekte en concludeerde na al die jaren.

Ik ben arts. Ik beoefende jarenlang Westerse geneeskunde. Sinds 1962 heb ik Chinese geneeskunde en acupunctuur gepraktiseerd. Maar zelfs mijn studie van Chinese geneeskunde hielp me niet bij het oplossen van de vraagstukken rond het menselijk bestaan. Gelukkig leverde het me wel vele inzichten op want het is een systeem dat op qi gebaseerd is. Breng een naald in om een ontsteking te behandelen en de zwelling neemt af. Waar is die gebleven? Dit is de functie van qi.

Dus uw leer berust op de opname en opslag van de externe qi en streeft de ontwikkeling van een krachtige qichang na, een qi-veld, door middel van groepstraining.
Dat klopt. We gebruiken de qichang op een bijzondere manier. We hebben honderden mensen die samen oefenen en een energieveld opbouwen. Dit is ongelooflijk krachtig. Tijdens de training vragen we patiënten met zichtbare of voelbare tumoren, naar voren te komen zodat we het resultaat van hun oefeningen kunnen zien. Na een groepssessie worden de tumoren kleiner of verdwijnen zelfs helemaal. Dit is werkelijkheid en waardevol. Het gaat net zo met de patiënten met een te hoge bloeddruk. Na een groepstraining daalt de bloeddruk aanzienlijk.

In China zijn er veel mensen die qigong beoefenen en ongecontroleerd gaan lachen, huilen, schreeuwen en beven of stemmen horen. Dat betekent dat ze geen basis hebben. Ze zijn ten onrechte deze verschijnselen voor vooruitgang aan. Sommige docenten manipuleren hun studenten zelfs zodanig dat ze dit soort psychologische reacties gaan vertonen. Ik vind dat oppervlakkig. We willen iets tastbaars zien. Er zijn veel Chinezen met tumoren. Als we kunnen laten zien dat qigong beoefening een positief effect heeft op het verminderen of verdwijnen van tumoren, dan is dat nuttig. Het is een concreet en controleerbaar resultaat. Je kunt het zien.

Het kan moeilijk zijn voor mensen om de kracht van een qi-veld (qichang) te begrijpen.
Volgens mij is het beter hier niet mee te beginnen. Hoe meer je het over qigong hebt in termen van wonderbaarlijk, krachtig of buitengewoon, hoe moeilijker het te accepteren is voor mensen. Zelfs in China onderwijs ik alleen theorie die dicht bij de belevingswereld van mensen ligt, dingen die ze daadwerkelijk kunnen gebruiken bij hun oefening. Dus wat ik zeg is: praat eerst over qigong als methode om ziekte te genezen. Mensen moeten leren zichzelf te genezen en niet hun hoop vestigen op redding door een docent.

Leer eerst voor jezelf te zorgen. Veel mensen denken: hoe ingewikkelder de leer, hoe diepzinniger. In feite geldt: hoe ingewikkelder, hoe minder effectief. Dus als je leert de qi van de natuur beschikbaar te maken en te gebruiken om zichzelf en anderen te genezen, heb je echt iets fundamenteels geleerd. Dat is een stabiele basis om op voort te borduren.

Dit artikel werd in 1994 gepubliceerd door Heaven and Earth.

“Ik gun het mezelf en iedereen om zo echt mogelijk tevoorschijn te kunnen komen”

Hanneke van der Kam

Tien jaar geleden begon ze met een eerste kennismakingsworkshop. Startte direct erna de opleiding tot instructeur: level 1, level 2, instructeur kinder Chi Neng. Al na vijf jaar gaf ze les aan het Chi Neng instituut. Nu is ze niet meer weg te denken binnen de organisatie. Hanneke van der Kam is de tweede vrouw van het instituut. Je komt haar zeker tegen als je een workshop gaat volgen. Lesgeven en de beoefening van Chi Neng zijn twee verschillende dingen, maar voor Hanneke is de combinatie goud waard.

Wat heeft lesgeven je geleerd?

"Zonder lesgeven zou ik niet hebben ervaren dat je Chi Neng op honderdduizend manieren kunt geven. Wat ik door het lesgeven helder heb gekregen is wat voor mij persoonlijk belangrijk is bij de oefening. Wat geef ík? Wat is voor mij belangrijk om door te geven? Dat is de ervaring. Het volledig aanwezig zijn tijdens de oefening. Elke keer weer opnieuw. Ik ben niet zo heel erg technisch -en op een bepaalde manier natuurlijk weer wel als ik lesgeef- maar voor mij is de ervaring belangrijker dan de technisch perfect uitgevoerde oefening."

"Chi Neng is natuurlijk een vaststaande vorm maar ik kan alleen maar lesgeven vanuit wat bij mij aangeraakt is. Dat is net zo bij de theorie. Ik kan theoretisch natuurlijk het algemene verhaal vertellen maar dan nog zit er een kleuring aan omdat ík het verhaal vertel. Ik geef bijvoorbeeld anders les dan Saskia (Saskia Vermeesch geeft ook les aan het instituut, red.) en dat onderscheid stimuleer ik eigenlijk bij iedereen. Want dát is uiteindelijk voor mij het belangrijkste. Als je vraagt wat Chi Neng doet, dan is dat uiteindelijk het ontwikkelen van je eigen potentieel. Dat vind ik ook het allerbelangrijkste, vooropgesteld dat je gezond bent. Als je gezondheidsklachten hebt, is je gezondheid vaak het belangrijkste. Maar ook daarbij, als je blokkades of gezondheidsuitdagingen hebt, dan laat dat naar mijn idee zien, dat je niet helemaal synchroon leeft naar wie je in werkelijkheid bent."

Hoe kun je je potentieel ontwikkelen door het doen van een paar oefeningen?

"Voor mij gaat het steeds meer over zo helder mogelijk waar te nemen zonder in te vullen. Dus dat gaat echt over helder voelen. Het waarnemen van de leuke en de minder leuke dingen. Alles simpelweg te laten zijn, waar te nemen en te ontspannen. Wat veel gebeurt, is dat je mensen toch hard ziet werken. Ook in de groep zie ik de deelnemers hard werken om de vorm onder de knie te krijgen want dat is volgens hen wat er te doen is. Daarmee gaan ze in feite voorbij aan het interessantste, de weg tussen het punt vanwaar je start en daar waar de uiteindelijke vorm is. Want in die weg vind je de uiteindelijke sleutels, dat wat voor jou klopt. En dat is voor iedereen verschillend.
Doe je in je leven de dingen omdat je ze moet doen of doe je ze omdat je in de stroom van het leven meegaat? Ik probeer

“Ik geloof er echt in dat alles wat je vanuit overvloed kunt verwezenlijken in je leven, in feite vanzelf gaat”

me dat echt voor ogen te houden. Ik probeer steeds te voelen, waar werk ik nu te hard? Doe ik dit omdat ik het te hard wil vanuit mijn wil, mijn moeten, mijn ego of omdat ik vanuit mijn passie werk? Ik geloof er echt in dat alles wat je vanuit overvloed kunt verwezenlijken in je leven, in feite vanzelf gaat. En dat je qi verliest als je je leven leeft vanuit het idee van een tekort.”

Hoe kom je bij dat punt van pure overvloed?
“Door te voelen en te ervaren wie je bent. Dus ook om te voelen daar waar het niet zo leuk is. Om dat te erkennen en er te laten zijn omdat er dan grond komt voor wat van jou is en voor wat jouw waarheid is op dit moment. Jouw waarheid of jouw uitdaging, zonder daar iets van te vinden. De neiging bij veel mensen is heel gauw om de stap die je met Chi Neng kunt nemen, te groot te maken. En dat kan gemakkelijk. Zo van ja, nu voel ik me lekker en dat is fijn. Je gaat van Chi Neng zeker lekkerder van in je vel zitten maar tegelijkertijd is het ook belangrijk om te laten zijn wat er gebeurt tijdens je beoefening. Veel mensen raken helemaal in de war als er vervelende, negatieve emoties loskomen. Maar de insteek is dat die erbij horen. De healing zit er juist in om te ervaren wat er in jou zit wat niet zo prettig of fijn voelt. Dat kan fysiek zijn maar heel vaak is dat ook emotioneel of mentaal.”

En wat is de volgende stap naar je potentieel?
“Als je dus kunt voelen, werkelijk kunt voelen wat je fijn vindt en niet fijn vindt, kun je van daaruit andere keuzes maken. Uiteindelijk gaat het erover dat je doet wat voor jou klopt, ongeacht wat sociaal gewenst is, of wat je omgeving ervan denkt. Dat is nogal wat. Daar kom je natuurlijk nogal wat angsten en blokkades tegen. Maar ik gun het mezelf en iedereen om zo zuiver en zo echt mogelijk tevoorschijn te kunnen komen. Laatst vroeg ik mezelf af waarom ik zo’n passie voel om dat te bewerkstelligen. Ik denk dat dat mijn ziel is. De passie om hierin mensen te inspireren is een roeping die ik voel.”

Leef jij naar jouw idee je volledige potentieel?
“Nou, zeker bij lange na nog niet. Ik ben me er een tijdje geleden van bewust geworden dat ik heel vaak een dienende rol heb. Ik kan ontzettend goed ondersteunen en ik neem minder vaak het voortouw. Dat is iets wat ik zo eerlijk

mogelijk probeer te onderzoeken. Kies ik de ondersteunende rol omdat ik het fijn vind om te ondersteunen of doe ik dat vanuit een angst? Ik voel wel dat ik nog meer in mijn mars heb. Alleen heb ik geen duidelijk plan voor hoe ik mijn potentieel nog meer zou kunnen benutten. Ik heb er het volste vertrouwen in dat het komt en ik hou graag alle mogelijkheden open. Ik voel niet een richting van dát moet het worden. Het gaat voor mij namelijk over in elk moment werkelijk te kunnen zijn wie ik ben op dat moment."

Wie zijn we werkelijk?

"Vroeger was ik waanzinnig verlegen. Toen ik naar school ging heb ik jarenlang mijn mond niet open gedaan. Iedereen dacht dat ik niet kon praten. Kennelijk kon ik de overgang niet maken van een veilig en beschermend thuis naar het dagelijks leven en het verkeren in groepen. Dat is pas bij het instituut overgegaan. Hoewel ik daar in het begin ook niet echt sociaal was. Ik kan me redelijk goed onzichtbaar maken in een groep en dat heb ik daar ook nog wel gedaan. Als ik nu voor een groep sta, ervaar ik het tegenovergestelde, dat is heel grappig. Dat komt door het qiveld. Als ik het qiveld opbouw, dan kan ik er voor het grotere geheel zijn. Dan zit ik op een ander level hetgeen voor mij veel comfortabeler voelt dan bij gewoon het ik en jij. De afgescheidenheid die ik bij veel mensen voel in het dagelijks leven maakt het voor mij ingewikkeld. Terwijl ik als een vis in het water ben als ik voel dat we verbinding hebben, dat we dus in het qiveld bij elkaar zijn."

"We neigen er meestal naar om in ik - jij verhalen te gaan zitten terwijl alles eigenlijk veel gemakkelijker gaat, als je je even in de waarnemersrol terug trekt en vraagt wat er werkelijk speelt. Neem emoties, als je je door je emoties laat leiden, ben je niet helemaal wie je bent. Als je midden in een emotie zit en je kunt daar wat ruimte nemen, je er los van maken om te voelen wat je echt nodig hebt op zo'n moment, dan creëer je een opening om een keuze te maken vanuit je hele zijn, voorbij het ego. Voor mij is de wereld waarin we het ego proberen los te laten veel duidelijker. Dat was als kind al zo, al wist ik dat toen natuurlijk nog niet. Als je het ego loslaat, als je de gedachte los kunt laten, dan pas komt de diepte waarin je kunt voelen waar het werkelijk over gaat. Dan kom je in een veld waarin alles en iedereen gelijk is en in verbinding is met de natuur. Daar kun je gaan ervaren wie en wat je werkelijk bent."

Het enige medicijnloze ziekenhuis ter wereld

Dr. Pang Ming richtte een medicijnloos ziekenhuis op waar gemiddeld 7000 patiënten slechts de qigong oefeningen deden die hij had ontwikkeld. Hier werden de oefeningen ook getest op effectiviteit. Dit wil zeggen dat mensen medisch gekeurd werden voordat ze gingen trainen. Ze trainden met voornamelijk Lift Qi Up and Pour Qi Down (LQU), Wall squats en 3-Centres Merge (3-CM). Daarna werden zij opnieuw gekeurd. De resultaten waren spectaculair.

De gezondheidstoestand van patiënten (of studenten zoals dr. Pang Ming hen noemt) bleek in 99% van de gevallen te verbeteren. Zhineng Qigong werd destijds door de Chinese overheid uitgeroepen tot de meest effectieve qigongvorm van elf wetenschappelijk onderzochte vormen. Door politieke omstandigheden is het ziekenhuis in het jaar 2000 gesloten.

De oorsprong van Qigong

Qigong is al duizenden jaren oud en komt uit China. Qi is de kracht die alles in het universum in beweging zet en vorm geeft. Het stroomt door alles en iedereen heen en wordt gezien als de meest fundamentele kracht in het universum. Qi wordt ook wel levenskracht genoemd. Gong staat voor de tijd die je spendeert aan het oefenen van een bepaalde vaardigheid.

Qigong betekent dat je veel tijd en aandacht besteedt aan het laten stromen en sterk maken van je qi. Het belangrijkste van qigong is dat je je goed concentreert en met je aandacht gaat naar wat er binnenin je lichaam en je hoofd gebeurt.

Qigong is een trainingsmethode die geworteld is in de klassieke Chinese holistische visie op het leven. **De methode transformeert, verbetert en versterkt** de vitale levensfuncties van het lichaam zoals de ademhaling en hartslag.

We mold clay into a pot, but it is the emptiness inside that makes it useful

Qiveld

Alles heeft een eigen qiveld en elk qiveld heeft eigen kwaliteiten en kenmerken. Deze veranderen door de uitwisseling van qi met de natuur/omgeving. De gelijkmatigheid, zuiverheid en dichtheid van de materie bepaalt de sterkte van het qiveld. Als verschillende qivelden met dezelfde kwaliteiten en kenmerken bij elkaar komen, ontstaan er relaties en gaan deze qivelden een reactie met elkaar aan om samen een nieuw, holistisch geheel te vormen. We maken daar gebruik van bij de beoefening. Als verschillende mensen in een ruimte dezefde gedachten creëren en zich hierop concentreren, zal er een natuurlijke verbinding tussen ieders qiveld ontstaan. Er wordt een gelijkmatiger en dus sterker qiveld gecreëerd. Hetzelfde doen we op grotere schaal. Voordat we een oefening starten, verbinden we ons in gedachten met alle beoefenaars van Chi Neng wereldwijd.

Toen ik in 1998 in het Healing Centre in China was woonde ik een lezing van Dr. Pang Ming bij voor de nieuwe patienten (studenten) die aangekomen waren uit alle uithoeken van China. Dr. Pang zei dat er in het Healing Centre minimaal over ziekte gepraat zou worden. De studenten moesten uit de depressie van de ziekte. Het cultiveren van qi gebeurde vanzelf door de vele uren van training. Het cultiveren van onze 'spirit' was de focus en dat deden we door het onderzoeken van onszelf. Onze gedachten, overtuigingen en emoties. Karakterontwikkeling oftewel persoonlijke groei was de sleutel. Er werd getraind, gezongen, gespeeld, gecoacht en gelachen. Elke dag.

Persoonlijke groei heeft alles te maken met energiemanagement, oftewel qi. Zonder qi geen groei. Het is dus als basis zaak om aandacht te geven aan alles wat qi oplevert en alles wat qi kost te vermijden. Wat eet en drink je, haal je adem op de juiste manier, krijg je genoeg frisse lucht, zorg je dat je qi niet stagneert door te bewegen én (wat mij betreft de belangrijkste) hoe ga je om met stress...

Stress is de grootste energievreter en daarmee de grootste veroorzaker van ziekte. Het trekt je zorgvuldig opgebouwde energiereservoir leeg. Het grote voordeel van Chi Neng Qigong is dat je er door te trainen voor zorgt dat je basisenergie toeneemt en dat je letterlijk in je kracht komt. En dat is helpend om stressvolle situaties en moeilijke perioden het hoofd te bieden. Maar de test komt pas als je in een moeilijke situatie komt. Hoe reageer je, wat voel je en hoe ga je met jezelf en anderen om. De metafoor voor Qigong is bamboe: flexibel en buigzaam maar ook ijzersterk.

Als je gelukkig en gezond wilt leven moet je naast je fysieke training dus onderzoeken hoe je met stress omgaat en hoe je de impact van stress kunt verminderen. Daarvoor heb ik een paar eenvoudige tips: zodra je voelt dat iets niet loopt zoals je wenst en je voelt stress opkomen check je de volgende twee punten:

- Als ik er iets aan kan doen waardoor de situatie verandert doe ik het.
- Als ik er niets (meer) aan kan doen dan accepteer ik het.

Alles wat in het verleden is gebeurd zal je dus moeten accepteren. Zelfs al is het iets van gisteren. Niet malen en terugdenken, dat kost bakken energie. Ook niet allemaal toekomstige scenario's bedenken, dat kost ook veel te veel energie. Geef aandacht aan een toekomstig plaatje wat ervoor zorgt dat je je goed voelt. Geen puntsgewijze

Persoonlijke groei; de basis van **Chi Neng Qigong**

Patricia van Walstijn

doelenlijst maar een gevoel en een situatie waar je blij van wordt.

In de kwantummechanica is onder meer bewezen dat energie aandacht volgt, dus waar is je aandacht de hele dag door? Het valt mij op dat de meeste mensen denken aan wat er mis is gegaan, nog kan gaan en wat ze allemaal nog 'moeten' doen. Ze maken zich zorgen en leggen zichzelf van alles op. Deze stroom moet je doorbreken en stoppen.

- Zodra je denkt aan iets wat je niet wilt activeren verbreek je die gedachtestroom door wat anders te gaan doen, iemand te bellen, een film te kijken, een boek te lezen, je oefening te doen etc.

Natuurlijk zijn er (vervelende) situaties die je aandacht nodig hebben. Dan doe je dat in de energiebespaarmodus.

- Bekijk wat er aan de hand is en of jij er iets aan kunt doen.
- Als je er iets aan kunt doen bekijk dan de opties, kies er een zonder er te lang bij stil te staan en doe het. Als je twijfelt vraag je iemand (niet teveel mensen) om raad.
- Fouten maken hoort bij het leven dus wees daarin mild voor jezelf. Blijf om jezelf lachen, ook als het helemaal niet gaat zoals je wilde.
- Onderdruk je emoties niet. Doorvoel ze, observeer ze en kies er op een gegeven moment voor ze achter je te laten. Bijvoorbeeld via je oefening.
- Neem niets persoonlijk. Achter elk gedrag zit een verhaal en dat verhaal hoef jij niet te weten. Je bent alleen verantwoordelijk voor jouw eigen verhaal.

Chi Neng Qigong beoefenen is voor mij de ideale manier om voor mijn qi-huishouding te zorgen. Mijn energie neemt toe, blokkades krijgen geen kans en ik voel me vitaal. Daarnaast eet en drink ik bewust zonder mezelf van alles te ontzeggen. Ik besteed aandacht aan mijn ademhaling en maak af en toe een wandeling in de natuur. Gaat het nog weleens mis? Jawel, als ik stress heb. Maar omdat ik tegenwoordig als vanzelf de stappen doorloop die ik hierboven beschreef, heb ik daar gelukkig steeds minder last van.

Ed Monsma

"Gewoon Chi Neng doen omdat het misschien helpt, is niet voldoende"

Huisarts is nog altijd een gewild beroep. Maar niet iedereen die een huisartsenpraktijk heeft, blijft daar gelukkig bij. Ed is zo'n huisarts. Kort nadat hij als huisarts aan het werk was, kreeg hij in de gaten dat zijn kinderwens om mensen te helpen genezen, niet tot zijn recht zou komen in die huisartsenpraktijk.

De taak van de huisarts was in 1994 -het jaar dat hij als huisarts stopte- naar zijn idee al voornamelijk pillen schuiven. "En dat is alleen maar erger geworden met de protocollen van tegenwoordig", vertelt Ed. Hij vervolgt:" Ik realiseerde me vrij snel dat dit vak absurd was. Iemand zit tegenover je met tien klachten waar je niks mee kunt. En dan kies je er maar eentje van uit en daar geef je dan een pilletje op."

Poedertjes en korreltjes

Hij heeft twaalf jaar als huisarts in Den Haag volgemaakt totdat hij de goodwill van zijn praktijk had afbetaald. Onderwijl had hij al enkele jaren een tweede praktijk in Heemskerk waar hij parttime als homeopaat werkte. Zijn interesse daarvoor ontwaakte doordat hij in Den Haag als waarnemer voor antroposofische artsen werkte. Hij begreep niks van de poedertjes en korreltjes die hij moest voorschrijven, maar hij zag één ding wat hem intrigeerde. De patiënten van die artsen waren stuk voor stuk zeer tevreden en de middelen schenen echt te helpen.
Als arts die het hart op de juiste plaats heeft zitten, raakte hij natuurlijk enthousiast en ging hij naast zijn werk als huisarts, homeopathie studeren. In 1994 dus maakte hij de sprong naar alleen de homeopathie. Het bleek zijn lust en zijn leven en zijn praktijk was al snel nokjevol met soms wachttijden van enkele weken.

Dubbbele gevoelens

Wellicht hadden Ed's visualisaties voor een volle praktijk er iets mee te maken. Dat was natuurlijk niet iets wat in de eerste-hulp kist van een huisarts zit, maar Ed had inmiddels kennisgemaakt met Roy Martina. Een collega homeopatisch arts had Martina uitgenodigd en Ed ging enigszins met dubbele gevoelens naar de bijeenkomst, hij vond Martina maar commercieel. "Ik was bij die ontmoeting ten eerste enorm geïmponeerd door zijn verschijning. We waren allebei veertig, maar ik voelde me vijftig en hij leek wel dertig. Zo wil ik me ook voelen, dacht ik. We maakten die dag kennis met spiertesten en de resultaten waren dusdanig dat ik dacht, dit werkt dus! Mijn interesse was gewekt. Martina werkte toen net met Flowerplex (een homeopathisch middel dat op bio- energetische patronen werkt, red.), wat me interesseerde. Ik las na die dag wat boeken van hem en vond allemaal dingen die me aanspraken. Het was iets nieuws, iets tastbaars, iets wat klopte met mijn gevoel."

Dubbele armbreuk

Een aantal jaren later werkte Ed zelfs met Martina samen. Hij was als arts aanwezig tijdens een trainingsweek met honderden therapeuten. Hij had toen al diverse opleidingen bij Martina gevolgd. NEI (Neuro Emotionele Integratie), Integra (via spiertesten diagnoses en therapieën vaststellen). De gewezen huisarts had zijn reguliere kennis goed aangevuld en het werk bracht hem weer een enorm plezier.

Een ongeluk met de fiets in 2003 haalde een vette streep door Ed's succes. Een dubbele armbreuk liep hij op. Maar gezien pijnklachten op andere plaatsen, was er nog iets anders aan de hand. Na drie maanden kreeg hij de diagnose Complex Regionaal Pijn Syndroom (posttraumatische dystrofie). En daarvan weet eigenlijk nog niemand precies hoe het werkt. Wat volgens een gespecialiseerde Amerikaanse neuroloog wel duidelijk is, is dat het trauma op een veel dieper niveau inwerkt en dat het ook van invloed is op het zenuwstelsel.

Vriendin van Roy Martina

Ed had niet alleen pijnen, hij was ook vreselijk moe. Én hij zat met een volle praktijk die hij moest runnen om voor zijn gezin te zorgen. Ed: "Na een maand of drie, vrij snel nadat mijn pols uit de brace was, dacht ik ineens aan de vriendin

van Martina, die tijdens de trainingsweek elke avond Chi Neng Qigong met ons had gedaan. (Patricia van Walstijn, red.) Ik dacht dat die oefeningen wel goed zouden zijn voor mijn pols en schouder. Maar in die tijd wist Patricia ook niet meer te vertellen dan hoe de oefeningen gingen. Ze wist nog niets van de theorie en ik dus ook niet. Aanvankelijk heb ik het gedaan als een soort van fysiotherapie denk ik."

Onbalans

Een tweede fietsongeluk volgde in 2005, wat het geheel nog verergerde. De immer onvermoeibare homeopaat zat zo in een fase waarin hij zijn praktijk maar op dertig procent kon uitvoeren, hij gigantisch moe was, veel pijn had en totaal geen vooruitgang zag. Daarbij kwamen nog eens gevoelens van depressiviteit. Hij was totaal uit balans. Sommige dagen ging het beter, dan ging het weer slechter. Wat hem opviel, was dat hij zich door de Chi Neng rustiger ging voelen. Maar de onbalans bleef. Jarenlang zette hij daarom bij de oefeningen een intentie voor stabiliteit, zowel lichamelijk als emotioneel.

In 2008 liet hij eindelijk zijn praktijk los. Het ging niet meer, hij moest eerst voor zichzelf gaan zorgen. Hij werd instructeur bij het Chi Neng instituut maar de pijn was nog altijd op gezette tijden aanwezig. Nadat hij een keer dagelijks La Qi deed (een eenvoudige oefening waarmee je goed op je intentie kunt focussen, red.) specifiek op de pijn, verdween die pijn al na een week.

"Aanvankelijk heb ik het gedaan als een soort fysiotherapie denk ik"

Een staat van liefde

We zijn nu meer dan tien jaar verder en Ed geeft aan dat zijn balans goed is, mits hij voldoende Chi Neng doet. Die relatie ziet hij tegenwoordig goed. Als hij te weinig Chi Neng doet, spelen de lichamelijke klachten weer op en daarna volgt een effect op zijn emoties. De aanvankelijke, onbegrepen

“Ik zeg zelf tijdens mijn lessen vaak dat het onze beperkende overtuigingen zijn die maken dat we moeilijker kunnen helen”

klachten, zoals uitstraling naar zijn been en andere arm, zijn tegenwoordig wat minder maar er zijn wat pijntjes bijgekomen zoals hij zelf zegt.

Ook de staat waarin hij oefent noemt hij belangrijk. Ed: “Aanvankelijk heb ik geleerd om met mijn aandacht ver weg te gaan en terug naar mijn lichaam te komen. Li (een Chinese Chi Neng leraar die bij het instituut trainingen geeft, red.) heeft het tegenwoordig veel meer over een staat van liefde. En ik merk dat dat veel sterker werkt. Ik heb het van de zomer nog gemerkt, ik dacht toen dat ik iets heel ernstigs had, ik had klachten die ik zelf als arts niet begreep. Ik begon met drie kwartier oefenen per dag maar mijn klachten waren er evengoed. Vervolgens nam ik me voor om mezelf met qi te helen en toen ben ik begonnen om liefdevolle qi door mijn lichaam heen te voeren tijdens de oefeningen. Ik was binnen een dag of twee, drie al mijn pijn kwijt. Natuurlijk had ik toen zoiets van, verrek, het maakt dus uit in welke staat je het doet. Gewoon Chi Neng doen omdat het misschien helpt, is niet voldoende. Maar als je echt je best doet om in een goede staat te zijn, dan doet dat ineens wonderen.”

Logica

Het is best mogelijk dat het feit dat Ed arts was, tegen hem werkt in de genezing. Hij wil nog altijd graag weten hoe iets functioneert. In de geneeskunde is volgens hem steevast een logica en zelfs de werking van spiertesten wil hij daarom logisch kunnen verklaren. En dat kan hij ook. Maar hoe het werkt dat hij door te oefenen met liefde, na drie dagen zijn pijn kwijt is, dat blijft voor hem ook een beetje een raadsel. Ed: “Dat is het dubbele aan de Chi Neng. Je hebt qi of quantumdeeltjes of hoe je het ook noemen wilt. Als je alleen daarnaar gaat kijken, naar het energiestuk, het idee dat wij ook volledig energie zijn, dan ben je die energie aan het corrigeren in feite. Als je daarnaar kijkt, vind ik het niet onlogisch. Sterker nog, dan vind ik het bijna logisch. Aan de andere kant heb ik natuurlijk geleerd om te denken in materie en dat botst af en toe uiteraard.”

Li heeft vaker verteld dat patiënten met kanker genezen doordat de aanwending van qi een tumor kan oplossen. Die tumor is volgens hem in wezen niets anders dan qi en daarom manipuleerbaar voor een geoefende trainer. Voor velen gaat deze gedachte te ver maar Ed probeert er toch open voor te staan: “Ik verwerp het niet maar ben er een beetje dubbel in. Als ik kijk naar puur qi, dan denk ik, het kan. Alleen, de verwevenheid tussen het energetische en het materiële vind ik heel lastig. Het gaat ergens in elkaar over en waar kan iets wel en waar kan iets niet?”

Een stukje verzet

Ed denkt dus dat het wel kan maar ergens is er een stukje in hem dat zich verzet. Een stukje dat denkt van, onzin. Dat stukje wordt naar zijn eigen zeggen wel kleiner, maar het is er nog wel. Logisch, want in het Westen zijn we allemaal opgegroeid met het idee van materialisme. Daarbij wordt die visie tijdens een studie geneeskunde nog eens extra onderstreept. Nu is één van de ideeën bij Chi Neng dat je intenties en overtuigingen heel belangrijk zijn voor genezing. Het is een gewaagde opmerking, maar misschien zit dat stukje van onzin Ed wel in de weg bij zijn eigen genezing. Ed hierover: “Ik zeg zelf tijdens mijn lessen vaak dat het onze beperkende overtuigingen zijn die maken dat we minder kunnen helen dan we zouden willen. Dus ja, ik denk het wel. Daarom ben ik blij dat dat stukje steeds minder wordt.”

De drie elementen van beoefening

De beoefening van CNQ heeft drie elementen die samen een holistisch geheel vormen:

- Training van het lichaam
- Training van de qi
- Training van de geest

Door CNQ te beoefenen, nemen we de regie over deze drie elementen van ons leven. De manier waarop we dat doen bij CNQ vraagt vertrouwen in de methode, in de theorie en in jezelf. Je vertrouwen in CNQ helpt je voldoende wilskracht te ontwikkelen om door te zetten tijdens je training. Aan je wilskracht ontleen je motivatie en vastbeslotenheid. Het opent de weg naar de wijsheid en de moed om obstakels te overwinnen en fysiek en mentaal ongemak te verdragen. Zonder vast vertrouwen is geen enkel uitdagend doel bereikbaar.

Omgaan met emotie

Een student vroeg eens aan de leraar: “Wat doe je met heftige emoties?” De leraar antwoordde: “Wees als een vis. Een vis heeft een slecht ontwikkeld geheugen, hij kan een herinnering slechts enkele seconden vasthouden. Hij zwemt in zijn kom en stoot zich tegen het glas, draait zich om en zwemt aan de andere kant opnieuw tegen het glas. Dit kan hij jaren volhouden zonder gek te worden. Waarom? Onderweg vergeet hij dat hij zich net gestoten heeft. **Wees als een vis en vergeet je emoties,** laat ze los zodra ze opkomen.”

Als je hoofd rustig is en je lichaam ontspannen, kan qi vrij stromen naar waar het nodig is

De Qigongstaat

Een van de meest centrale begrippen in CNQ is de zogenoemde qigongstaat. Het is de staat waarin je niet langer afgeleid wordt door je gedachten, gevoelens en sensaties maar deze eenvoudigweg kunt laten voor wat ze zijn terwijl jijzelf alleen maar ‘bent’ en niets ‘doet’. Je stuurt je gedachten niet, je laat ze stilletjes hun gang gaan zonder je er mee te bemoeien. We kennen deze staat allemaal. **Het is niets bijzonders of mysterieus.** Elke keer dat je in slaap valt verkeer je op z’n minst heel even in deze staat. In qigongstaat val je niet in slaap, maar blijf je juist wakker en alert aanwezig. Je stuurt niets, je gaat niets uit de weg en je zoekt niets op.

Elke dag oefenen

Elke dag trainen betekent een **dagelijkse onderhoudsbeurt voor je hele lichaam.** Het is alsof je elke dag een acupunctuur- of shiatsu behandeling ondergaat. Je maakt schoon, ontspant en versterkt je lichaam en geest. Het tijdstip waarop je traint is niet van belang. Volg je eigen gevoel en ervaring hierbij. Sommige mensen trainen graag ‘s avonds, anderen krijgen daardoor teveel energie en kunnen dan niet in slaap komen. Kies een een plek waar je ongestoord aandacht kunt geven aan jezelf tijdens de training.

Saskia Vermeesch

“Zodra ik ga staan, ervaar ik onmiddelijk de eenheid en de verbinding met mezelf en dat het daar gewoon te doen is”

Wat is jouw grote passie in het leven?
“Mijn grote passie... jongens, dat zijn er wel een aantal.... ik denk dat mijn echte grote passie het leven van mijn waarheid is. Ik voel nu duidelijk, dat dát is waar ik mijn hele leven al mee bezig ben geweest, om te leven wat er in mij leeft. Om dat te durven uiten, uit te spreken. Alle dingen die ik gewoon al heel lang in mijn leven voelde maar die toch door heel veel oorzaken bedekt zijn geraakt, Want ja, dan kan ik wel heel veel passies noemen zoals dansen, zingen of beelden maken, maar daaronder zit je ware zelf, dieper.”

“Op het moment dat ik met Chi Neng Qigong in aanraking kwam, voelde ik mij, ondanks dat ik voor de buitenwereld goed functioneerde, al jaren neerslachtig en had ik last van stemmingswisselingen. Aangezien ik geen medicijnen wilde innemen, zocht ik via tal van therapieën en methodes naar de door mij verlangde innerlijke rust. Na een eendaagse Chi Neng Qigong training voelde ik iets gebeuren in mijn lichaam en geest wat voor mij op dat moment nog onverklaarbaar was. Geinspireerd door dit gevoel begon ik met een gong van Level 1 oefeningen (bij een gong doe je een bepaalde oefening of oefeningen honderd dagen achter elkaar, red.). Al op de helft van de gong verdwenen mijn depressieve gevoelens als sneeuw voor de zon. Achteraf begrijp ik dat ik door de oefeningen in contact kwam met mijzelf en er vele “poorten” geopend werden om mijn waarheid, mijn ware zelf naar buiten te brengen.”

Wat is jouw waarheid dan?
“Dat ik gewoon mag leven wat in mij leeft, waar ik mee geboren ben en wat mijn aanleg is daarin. Voor mij is dat heel makkelijk kunnen verbinden met de natuur en daar mijn lessen uithalen. Daarin past de qigong ook heel mooi, zoals Li altijd zegt in trainingen: “De natuur is altijd open voor jou, maar ben jij ook open voor de natuur?” Dat ben ik al een paar jaar aan het trainen, want dat zegt hij al weet ik hoeveel jaar en die zin die is altijd heel erg binnengekomen bij mij. Daar is de kracht van qigong ook op gebaseerd, om de natuur te observeren en daar helemaal één mee te worden.”

Kun je daar iets meer over vertellen?
De oudste vorm van qigong is ontstaan door de natuur en de dieren te observeren. Het hopping is een van de oudste vormen van qigong, dan ga je net als de veren van een vogel schudden en eigenlijk is dat ontstressen, ontspannen. Ik denk dat de natuur zó’n perfecte weergave van de bron is, van de universele qi, dat ik denk dat dat voor de mens het makkelijkste te kopiëren is. We hebben het bij qigong over de Dao en de universele qi maar hoe moet je die kopiëren, hoe ziet die eruit, wat moet je doen? Ja, je kunt hem voelen als je helemaal stil bent en naar je hart gaat, dan kun je de Dao voelen, da’s makkelijk, maar hoe kopiëer je de Dao, wat voor soort bewegingen maakt die en hoe kun je jezelf vrijmaken om de Dao naar binnen te laten komen?”

Wat is de Dao?
“Universele qi, het geheel, leegte, stilte, de levensenergie van het universum, van alle universa. De oer- qi waar ze het bij qigong over hebben. Dao is de bron waar al het leven uit voortkomt en weer naar teruggaat.”

Voor iemand die nooit geoefend heeft is het best moeilijk om die Dao te voelen lijkt me?
“Helemaal vanuit het hart trainen, dat komt op hetzelfde neer. Echt contact maken met het hart, met je gevoel en van daaruit de beweging ingaan. Wat ik zelf merk, is dat hoe meer je oefent in dat aanwezig zijn in je hart, hoe makkelijker het voor anderen ook wordt om het te voelen. Dat is de kracht van het qiveld.”

Hoe ga je naar je hart?
“Door je aandacht helemaal te verbinden met je hart, met liefde. Uit je hoofd, naar je hart. Soms gebruik ik beelden voor mijn cursisten. Zeg ik, doe als een herfstblad dat langzaam

“Ik geef mij over aan hetgeen zich nu wil manifesteren. Laat mij nu zien wat gevonden wil worden”

naar beneden dwarrelt en laat zo ook je geest langzaam naar beneden dwarrelen en dan bedding vinden in je hart. Dan ben je verbonden met je gevoel. Er zijn heel veel wegen, maar je moet je eigen weg vinden denk ik.”

Waar heb je jouw eigen waarheid gevonden, zit die ook in je hart?
“Ik denk dat ie overal zit, in al je cellen zeg maar. Zelf werk ik heel veel met de eerste cel, de allereerste cel na de conceptie van je ouders. Daar zit je levensvonk, je levenspotentie, alles zit daarin in die eerste cel. En die cel connect natuurlijk met al je cellen. Hij connect ook met je hart en je hart is de makkelijkste toegang terug tot die bron. Maar ik denk dat die bron, de waarheid, in alle cellen huist.”

Hoe mediteer je daarop?
“Dan breng ik mijn aandacht diep naar binnen om contact te maken met mijn allereerste cel. Dan denk ik aan de zaadcel en eicel, die samenkomen en poem, daar was je. Echt, dat vóel je gewoon, dat is onmiskenbaar. Dat moment kun je heel gemakkelijk terughalen en in dat moment zit het wonder. Dat wat wij zo bewonderen in de natuur, een bloem, oh, een mooie orchidee en zo’n schelp, dat is toch een wonder hoe zo’n schelp gecreëerd is. Dan denk je, hoe is het mogelijk maar ja, wij zijn hetzelfde wonder. Ik bedoel, er was die allereerste cel en nu zitten we hier met al die cellen, dat is toch niet normaal! En dat vind ik dan weer zo leuk van qigong -omdat het wetenschappelijk onderbouwd is en daar hou ik van- dat er wordt aangegeven dat je in de eerste cel nog niet de yin- yang verdeling hebt. Dat die cel nog één is en verbonden met de Dao, daar is geen tweedeling. Je zou dus kunnen zeggen dat die allerleerste cel nog in contact staat met de bron, met de oer- qi en nou ja, in die zin kom je bij de schepping uit.”

Mooi dat je dat zegt, want als je als klein kind ouder wordt, ga je steeds meer richting dualiteit, dat wordt zo gecultiveerd. In feite loop jij het pad weer terug naar de eenheid, zeg ik het zo goed?
“Ja, helemaal. En ik denk dat dat die eeuwige zoektocht is -en dat noem ik dan waarheid- naar mijn bron in feite. Ik denk dat dat voor iedereen hetzelfde is, alleen manifesteert die waarheid zich voor ieder in een andere vorm. Maar als je teruggaat naar die allereerste cel, dan ben je onmiddelijk verbonden met alles. Dan is er een soort van oerziel denk ik, maar dat is mijn gevoel. Volgens mij is er een soort van oerziel waarmee we allemaal connecten. En daarin kunnen we echt verbinden denk ik. En dat is wel mijn missie.”

Wat is je missie dan precies?
“Om samen die oerziel te leven vanuit een besef dat we echt verbonden zijn. Zo kom je weer helemaal bij Chi Neng, dat zegt dat we allemaal verbonden zijn met het qiveld. Na zoveel jaren lesgeven ervaar ik dat ook echt nu. We zijn allemaal verbonden met elkaar. We hebben allemaal een bijdrage aan dat qiveld, allemaal vanuit ons eigen talent, potentie en aanleg. Je kunt elkaar dragen en kunt elkaar helpen om bewust te zijn van die bron in jezelf. En daarmee, zonder dat het zweverig wordt, op aarde -want daar moeten we het toch doen- jezelf neer te zetten. Dat we uiteindelijk ons potentieel kunnen leven. Dat is mijn achterliggende missie denk ik. Als je het hebt over de waarheid, dan gaat het voor mij over contact maken met de bron door het leven van je unieke potentie, je ware zelf en het hebben van ongekend vertrouwen in jezelf, de ander en het geheel.”

Is die bewustwording door Chi Neng ontstaan?
“Jazeker, via de training en het lesgeven ben ik meer en meer gaan ervaren dat we één geheel zijn, dat er echt een collectieve eenheid is. Chi Neng brengt mij naar huis, want ik ben creatief, dus mijn brein gaat er de hele tijd vandoor, dat ziet dingen, vindt dingen leuk. Ik ben als een kind zo van, leuk, oh, ook leuk, maar Chi Neng brengt me echt steeds thuis. Zodra ik ga staan, ervaar ik onmiddelijk die eenheid en de verbinding met mezelf en dat het daar gewoon te doen is. Net als Li ook zegt tijdens deze dagen, het thema is steeds

terug te gaan naar je hart en vandaar de verbinding met jezelf en ook met buiten te maken."

Denk je dat je op deze mate van bewustzijn was gekomen zonder Chi Neng?
"Nee. Ik ben echt heel erg overtuigd dat Chi Neng me hier gebracht heeft. Niet zozeer de vorm, want er zijn veel wegen naar Rome, maar Chi Neng was voor mij het voertuig om naar binnen te gaan. Dat kan ook yoga of bewust wandelen of zwemmen zijn. Maar het bewustzijn, bij wát je ook doet, dát is belangrijk. Het mooie van Chi Neng vind ik dat je helemaal de verantwoording leert nemen voor jezelf en dat blijft een voortdurend en verdiepend proces."

Kijk je anders naar de wereld als je verbonden bent met je hart?
"Ja, heel erg, dan voel ik echt, -zoals Dr. Pang Ming ook zegt- dat alles een weerspiegeling van je ziel is. Wat jij nodig hebt, manifesteert zich. De buitenwereld laat zien hoe ver je bent van binnen. En dat ervaar ik ook echt, als ik uit de meditatie kom en mijn ogen open doe, dat alles ook letterlijk een weerspiegeling is. Dat hart dat ik op Kreta vond is een mooi voorbeeld, datgene wat je nodig hebt, manifesteert zich letterlijk in je wereld. Je kunt daar totaal vertrouwen, op hetgeen er gemanifesteerd of getoond wordt in het qiveld, of de Dao. Zo is elke dag een kadootje."

Wat liet dat hart je dan zien?
"Nou, dat ik nog meer naar binnen mocht gaan, mij dieper verbinden met mijn hart. Ik kan soms hard zijn voor mezelf. Voor anderen ben ik vaak aardig en lief, maar voor mezelf kan ik streng zijn. Ja er mocht meer liefde komen, zelfliefde en echte zachtheid. Zachter zijn voor mezelf, echt voelen wat goed voor mij is. Blijkbaar ben ik daar nu echt aan toe.
Het hart herinnert mij er elke keer weer aan om te leven in overgave en mij te openen voor het wonder van het leven!"

Saskia Vermeesch

Saskia Vermeesch ervoer in de zomer van 2015 een bijzondere gebeurtenis. Ze was al langer bezig met het thema overgave. In een boek dat ze kreeg, stond de zin 'je kunt je gewoon overgeven' en die zin deed iets met haar. Ze besloot het te doen. Dagelijks, direct na het wakker worden, strekte ze haar armen zijwaarts en zei „Ik geef mij over". Voor haar was het een totaal openen voor wat zich wilde manifesteren, zoals ze zelf zegt.

Die zomer was ze op Kreta en zocht, zoals ze al vaker gedaan had, op een speciaal strand naar hartvormige stenen. Maar dit jaar werd ze moe van het zoeken. Ze realiseerde zich dat ze haar hele leven al aan het zoeken was, zoeken naar de waarheid, zoeken naar zichzelf. Ze had er geen zin meer in. En dus stond ze op een avond bij zonsondergang op het strand, strekte haar armen en gaf zich over. Ze zei hardop: „Ik geef mij over aan hetgeen zich nu wil manifesteren. Laat mij nu zien wat gevonden wil worden" Ze voelde zich totaal open en had geen enkele verwachting meer. Ze herinnert zich dat er niks meer was, ze hoorde niks meer, zelfs de zee niet.

Ze deed vervolgens haar ogen open, keek voor zich en zag toen een puntje uit het met stenen bezaaide strand steken. „Ik pakte het beet en ik wist gewoon dat dit de punt van een hart zou zijn. Ik trok eraan en had een perfect hart in mijn handen. Zó perfect, dat is echt bovennatuurlijk. Mijn overgave was helemaal blanco geweest, maar het bleek toch een hart te zijn dat door mij gevonden moest worden. En echt zó mooi."

Harmonie
in het dagelijks leven

Jarenlang heb ik heel hard gewerkt, eerst als directiesecretaresse en uiteindelijk als communicatieadviseur. Dat vond ik ontzettend leuk maar ik ben mezelf daar ook ontzettend voorbij gerend. Bij mijn laatste werkgever ben ik geveld door een enorme burn-out.

Een paar dagen voordat ik ziek weg ging, was er een workshop Chi Neng Qigong. Nooit van gehoord, ik kon het ook niet uitspreken maar ik had wel zoiets van, daar moet ik bij zijn. Het was gewoon een half uurtje tussendoor maar die dag heb ik verder fluitend mijn werk gedaan. Ik merkte op een gegeven moment, hey ik kan weer lachen en toen dacht ik, hoe lang heb ik eigenlijk al niet gelachten, dát is erg. Die dag dacht ik, nu komt het wel weer goed maar drie dagen later stortte ik finaal in. Ik verwachtte dat ik twee, drie weken met griep thuis zou blijven maar ik ben nooit meer terug gegaan.

Komt er grote puinbak tevoorschijn

Dan ga je vanuit je werk zo'n traject in met een psycholoog en dat was ook heel fijn. Komt er natuurlijk een heel grote puinbak tevoorschijn want het gebeurt natuurlijk niet zomaar dat je jezelf zo in de nesten werkt. Nou en dat ga je dan onder ogen zien en dan krijg je wat tools mee om daarmee om te gaan."

In 2011, een jaar nadat ik mezelf ziek gemeld heb, zie ik mezelf op het strand in Spanje zitten en opeens komt dat Chi Neng bovendrijven en ik denk, goh, die workshop, daar gebeurde écht iets met me, wat heb ik me toen goed gevoeld en hoe bijzonder is dat. Ik heb toen ik thuis kwam contact met het instituut gezocht en ben meteen de opleiding tot instructeur gaan doen. Ik was er vreselijk door gegrepen.

Zo'n meisje dat nooit haar jurkje vies mocht maken

Sinds mijn burn-out ben ik ook heel erg bezig met -ik vind het altijd van die zweverige

termen- persoonlijke groei en intuïtieve ontwikkeling. Ik zit al jaren in een groep waarmee we onze levenservaringen onder de loep nemen om ervan te leren. Het is echt heel mooi om te zien hoe alles wat je in je leven verzameld hebt aan overtuigingen, aannames en meningen, zich vastzet en hoe dat zorgt dat je doet zoals je doet. Bijna zonder dat je je daar bewust van bent. Maar wanneer je je er bewust van wordt kun je dat dus herconstrueren.
Waar het op neer komt, is dat je als mens steeds weer van die kleine prikjes ervaart, waardoor je steeds opnieuw in je patroon komt. Nou ja, je kent het wel, zo'n meisje dat vroeger nooit haar jurkje vies mocht maken en dat kom je dan je hele leven tegen.

Dat maakte van mij een enorm pleaser

Ik heb me heel erg niet gesteund gevoeld in mijn jeugd. Mijn ouders waren gescheiden en ik had altijd het gevoel dat ik mijn moeder moest opvoeden in plaats van zij mij. Want die had het heel zwaar, die was gescheiden, had drie kinderen en die moest het allemaal alleen rooien. Die was heel zielig dus had veel steun nodig. En ik stapte in die rol. Daarbij werd ze ook nog eens altijd boos want ik deed het altijd verkeerd. Daar ben ik erg onzeker van geworden. Én dat maakte van mij een enorme pleaser.

Inmiddels ben ik daar wel heel erg klaar mee. Maar het zit er nog steeds natuurlijk, dat zit zó diep. Het dient zich met allerlei vermommingen steeds weer aan. Maar nu ben ik een stuk bewuster en elke keer als ik het merk denk ik, oh, wacht even, ik doe het weer, wát ben ik nu aan het doen? Is het echt nodig?
Ik zie tegenwoordig vaker dat ik het verkeerde paadje in ga. En kan dan ook zeggen: Je gaat de verkeerde kant op, hup de andere richting op!

Tijdens een vierdaagse kun je hartstikke Zen zijn

Ik vind toch wel dat heel veel dingen die met spiritualiteit te maken hebben een beetje een eigen leven leiden. Tijdens een vierdaagse training kun je hartstikke Zen zijn, maar pas het maar eens toe in je dagelijks leven. Zorg maar eens dat je geaard, gegrond met alle mooie dingen maar ook met alle minder mooie dingen in het dagelijks leven staat. En dat is wel iets waar ik enorm naar verlang. Ik ben wel echt voor de synthese tussen dat hele hoge, harmonieuze mooie, verhevene, samen met het aardse, alledaagse, praktisch mooie en vaak ook minder mooie.

Ik heb bijvoorbeeld een meditatiegroep, we komen een keer per maand samen om te mediteren. Daar word je dan door de meditatie heen gesproken en dat is met mooie muziek. Tijdens zo'n meditatie kan ik wel ik weet niet wat allemaal ervaren, voelen, zien en dat is allemaal een soort hemels gevoel van alles is goed en mooi en liefdevol en je voelt je gedragen, je voelt je omringd, je voelt je helemaal één met alles.... Dat vind ik wel een verschil met het aardse, praktische leven soms, terwijl het er wél is. Nou ja, ik vind het een hele grote reis, uitdaging, opdracht om dat steeds meer naar elkaar toe te laten groeien.

Dat is geloof ik wel mijn grootste wens, dat ik dat nog beter voor mezelf kan integreren. Dat ik én gewoon de mama van de boodschappen, het koken en de kinderen opvoeden ben maar tegelijkertijd handel vanuit die rust, die harmonie, de verbondenheid met wat er is.
En dat ik die ook echt ervaar. Zodra je je meer bewust bent van jezelf, van je lijf en van dat wat er is en beseft dat het er mag zijn -hoe het er ook uitziet- dan wordt het allemaal wel een stuk gemakkelijker. Dan hoef je niet langer dingen

Cisca den Boer:

“Dat ik het mooie, het harmonieuze van de spiritualiteit in het dagelijkse leven kan integreren, dat is mijn grootste wens”

op te houden, tegen dingen te vechten, dingen weg te drukken, Dan mogen ze er zijn.

Stroomt het nog?

Ik geef momenteel wekelijks les aan vier groepen. En ik train -nou ga ik niet jokken- niet meer elke dag. Wel bijna elke dag en gewoon wanneer het uitkomt: ‘s ochtends, ‘s middags of ‘s avonds. Inmiddels ben ik ook wel van mening dat het trainen op zich, als je dat doet met de cd bijvoorbeeld, plichtmatig zo van, hu hu hu, zo, ik heb het gedaan, dat het dan totaal geen zin heeft. Ik vind het veel belangrijker dat ik het integreer in mijn leven. Dat ik nu op deze stoel zit, me af en toe bewust ben van, voel ik die stoel nog of zit ik alleen maar in mijn hoofd? Kan ik de grond nog onder mijn voeten voelen? Stroomt het nog of blokkeert het ergens? Dat is ook Chi Neng. Dat vind ik eigenlijk veel belangrijker. Dan doe je er echt wat mee.

Denken dat het nooit genoeg is, dat is een kansloze strijd

Op die manier kan het ook heel erg veel goeds brengen op de werkvloer. Ik ben immers niet de enige die teveel stress heeft ervaren op het werk. Er zijn natuurlijk heel veel mensen die ontzettend, met alle goede bedoelingen, keihard hun best doen en zichzelf voorbij rennen. Dat vind ik zó pijnlijk om te zien. Heel hard je best moeten doen en denken dat het nooit genoeg is. Nou, dat is een soort kansloze strijd want dan kun je wel de benen uit je reet rennen maar dat ga je nooit winnen.

Ik heb heel erg de drive om mensen die vastlopen of dreigen vast te lopen in hun werk of in hun leven, iets aan te reiken waarmee ze het wat gemakkelijker kunnen maken voor zichzelf. Ik zou zo graag mensen wakker schudden. Zo van, het kan ook anders, het kan echt anders, ook voor jou!

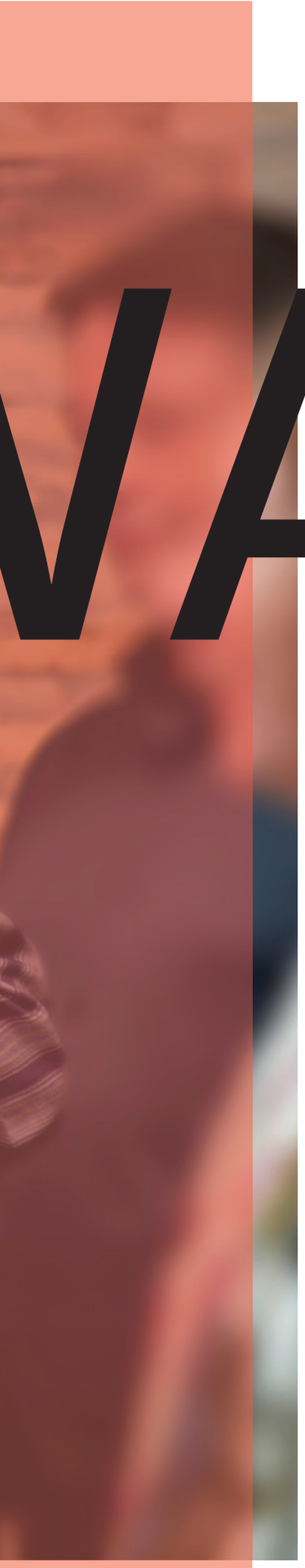
Ik ben ervan overtuigd dat de manier waarop het werkzame leven in Nederland georganiseerd is, funest aan het worden is voor mensen. Er wordt veel teveel van mensen gevraagd en op een andere manier kun je volgens mij veel meer met elkaar bereiken.

Zet je wijsheid in

Als je meer vanuit ontspanning, vanuit plezier je werk gaat doen en minder vanuit je hoofd, vanuit de moetens, zo van ik moet dit nog en dat nog, vergadering voorbereiden... Leun eens een keer achterover en zak in je eigen kennis en wijsheid, die er toch allang is. Zet die in. Werk vanuit je ontspanning, dan kom je tot veel meer.

De werkorganisatie is natuurlijk meestal gewoon een vorm van angst en verkramping maar er zijn al kenteringen. Er zijn hele mooie initiatieven waarbij ze vanuit de mens en vertrouwen werken. Zo van dáár is het doel, híer zijn jullie, kijk maar. Kijk maar hoe je er komt, jullie zijn allemaal hoogopgeleid -iedereen is hoogopgeleid in Nederland- en doe het maar op een manier waarvan jullie denken dat jullie het goed kunnen bereiken. En daar komen geweldige dingen uit.

W



VAUW

Leen is om eerlijk te zijn gewoon een ouwe rocker. Of beter gezegd, een ouwe punker. Hij was zijn halve leven zanger in punkbands, schreef songs, had een eigen platenlabel en runde ook nog een muziekpodium in Rotterdam. Verder schreef hij ook nog eens columns. Over muziek natuurlijk. Én politiek. Een angry young man met een missie, zeg maar.

En met een hart dat op zijn veertiende werd geopereerd omdat hij een gat in zijn tussenwand had. Zo'n twintig jaar woedende muziek later, kreeg hij last van hartritmestoornissen.Hij onderging daarvoor de gekste ingrepen die -in zijn eigen woorden- steeds een half jaartje hielpen, waarna de ritmestoornissen weer gewoon keihard terug kwamen. Tot hij op een dag kennis maakte met Chi Neng. En dat had ook op andere gebieden de nodige gevolgen.

Herkauwen

"Toen ik jong was, was ik heel trots op Nederland. Wij waren het land van de Oosterschelde dam en we waren super tolerant. Uiteindelijk is

Nederland helemaal niet meer het land wat het was, het is juist best wel engig geworden hiero met intolerantie à la Wilders en een krankzinnige marktwerking die gewoon niks beter heeft gemaakt. Er werd van alles beloofd, maar niks gedaan. Dat was zo'n beetje de rode draad in mijn teksten en columns, een anti- kapitalistische toon, anti- marktwerking en dat soort dingen. Nou, daar kun je heel veel over schrijven. -lacht-. Toch is op een gegeven moment het cirkeltje rond ofzo. Dan heb je alles al een keer gezegd en ga je alleen nog maar herkauwen. Met op die manier bloggen ben ik wel een beetje klaar eigenlijk."

Allemaal idioten

"Wat ik nu zie, is dat die columns een ultieme vorm zijn van naar de ander wijzen, de ander de schuld geven. Pas geleden zei een Chinese master in zijn les daarover dat je je leven alleen maar moeilijker maakt als je een ander de schuld geeft. Nou, met dat bloggen deed ik niet anders. De holistische visie dat alles met elkaar verbonden is, is ook een reden om niet meer op die manier te willen schrijven. Na drie jaar Chi Neng begin ik het ook langzaam te voelen, waardoor ik heel anders tegen mensen aan ben gaan kijken. Ik vond vroeger mensen echt allemaal idioten en mezelf ook hoor, daar niet van, maar nu heb ik echt wel meer compassie met mensen gekregen. En dat krijg je er gewoon allemaal gratis bij want dat is niet de reden waarom ik Chi Neng ben gaan oefenen."

Lichtgevende bubbel

"Ik kwam drie jaar geleden een vriend uit de muziekwereld tegen die met Chi Neng van zijn migraine was afgekomen en hij stelde voor het in te zetten voor mijn hartritmestoornissen. Hij wist dat ik vroeger al iets met martial arts had gedaan en er dus redelijk voor open stond. Nou, op dat moment had ik ook net een relatie verbroken en dat was echt... Dan heb je het gevoel alsof je niets liever wilt dan een leeg hoofd.... Het sloeg dan ook in als een bom, die eerste les. Ik was echt van wauw! Ik werd er heel erg relaxed van en voelde de power van qi zal ik maar zeggen. We deden de Sway La Qi en ik voelde me echt alsof ik in een lichtgevende bubbel stond of zo. Nou, dat was een echt prettig gevoel."

In touch met hartritme

"De oefeningen dempten inderdaad ook vrij snel de constante rateling van over de relatie blijven denken. M'n hoofd werd leger. En dan mijn hartritmestoornissen, die heb ik nu best wel redelijk onder controle. Dat is eigenlijk sinds dit jaar. Ik deed dit jaar twee gongs (een gong is een aaneensluitende periode van honderd dagen waarop je dagelijks dezelfde oefening doet, red.), eerst de Lift Qi Up (LQU) en daarna de 3-Centres Merge (3-CM). Sinds ik de 3-CM deed, kan ik, als ik een hartritmestoornis voel aankomen, die gewoon terug brengen. Ik ben er echt mee in touch gewoon. Ik hoef me alleen maar even te concentreren en eraan te denken en het verandert. Ik heb ook een hartslagmeter en daaraan zie je realtime dat ie langzamer gaat lopen en dat is echt van wauw."

> Mijn emoties krijg ik door te oefenen steeds meer onder controle. Dat is gewoon een fijner gevoel

"Als ik een versnelde hartslag heb, geeft de meter honderdvijfentwintig beats per minute aan. Wanneer ik me nu dan even concentreer kan ik hem meteen terug brengen naar negenentachtig wat dan nog nét een beetje te snel is. Maar als ik me even langer concentreer dan zit je gewoon onder de tachtig en dan zit je goed. En dat gebeurt binnen twee keer meten, binnen één minuut, echt te gek!
Je voelt natuurlijk ook als je gewoon oefent, dat je hartritme dempt en vooral dat het regelmatiger gaat lopen. Dat is echt fijn want die onregelmatigheid voelt zó eng! Nu ben ik wel aan dat gevoel gewend maar vroeger kreeg ik bij zo'n ritmestoornis ook nog eens een adrenalinestoot van de angst. Nou, dan was het helemaal bekeken, dan moest je echt gaan liggen."

Helemaal knettergek

"Chi Neng brengt me een vloedgolf van dingen eigenlijk: rust, focus, liefde voor mensen en een lijf waar ik lekkerder in zit. Inmiddels ben ik nog 10 kilo kwijt dus het lijf zit ook wel goed. Ik voel me energiek en ik heb ook gewoon dat ik dingen meemaak die bijzonder zijn. Mijn vader bijvoorbeeld, die heeft een paar TIA's gehad vorig jaar en daar kreeg hij een afasie bij. Hij kon echt moeilijk praten, dingen onthouden en zo. Zijn korte termijn geheugen was volledig weg maar ook nummers kon hij niet onthouden. Telefoneren bijvoorbeeld zat er echt niet meer in. Op een avond zat ik me heel erg op hem te concentreren en hem helende energie te sturen en toen belde hij me opeens op vlak na die oefening. Hij kon redelijk uit zijn woorden komen en zei "Ik had toch even het gevoel dat ik je maar eens moest gaan bellen". Ik echt zo van wauw, want je leest dat soort dingen allemaal wel maar als het je dan ineens overkomt dan denk je van dit is écht gewoon en dan denk je even dat je gewoon helemaal knettergek aan het worden bent."

Heel erg van de emoties

"Kort geleden had ik een prachtig inzicht dat met emoties te maken had. Nou nee, het is eigenlijk een geleidelijk proces. Dan zit je daar een tijdje over na te denken en op te kauwen en dan ineens... Ik was een boek van Ooi Kean Hin (Chi Neng leraar uit Maleisië- red.) aan het lezen. Hij schreef dat je moest proberen om je emoties minder prominent aanwezig te laten zijn. Nou ben ik iemand die altijd heel erg van de emoties was. Super belangrijk waren ze. Ik was vroeger acteur en heb in bandjes gezongen. Dat gaat allemaal om emoties natuurlijk. Emoties zijn daar een uitlaatklep van kunst. Emoties waren ook inspiratie en meestal waren dat toch wel negatieve emoties, vooral woede, lekker punkrock -lacht-. Ik had zelf door het oefenen ook al gemerkt dat die emoties me in de weg zaten. Ik zei altijd wel dat het fijn is om dingen te voelen maar ik was daar best wel extreem in. Ik werd er soms ook doodongelukkig van gewoon. Dus ik had dat idee al een beetje en dan lees je dat in een boek de volgende dag. Ik dacht van beng!"

Je gaat toch niet je emoties dempen!

"Mijn emoties krijg ik door te oefenen steeds meer onder controle. Dat is gewoon een fijner gevoel. Ik kan namelijk heel erg emotioneel worden van bepaalde muziek of films en ik merk dat ik dat ook beter beheers. Ik keek laatst de serie Six feet under voor de derde keer. Eerder leefde ik helemaal mee, dan ging ik bijna kapot gewoon en nu komt het wel binnen maar overweldigt het me niet meer. Dat is echt van wauw, dat is écht fijn. Ik kan nu diep van die serie genieten maar het is niet meer zo, dat ik het even helemaal niet meer kan vinden. Als je dat twintig jaar geleden tegen me had gezegd, had ik geantwoord, ben je gek, je gaat toch niet je emoties dempen! Maar het is juist heel erg fijn om dat te doen. Het maakt het leven gewoon gemakkelijker. Ze mogen er wel zijn. Het is niet zo dat ik ze niet meer wil voelen maar ik wil ze gewoon liever op een manier voelen dat het hanteerbaar is."

Als zeventienjarige had ik een vakantiebaan in de maatschappelijke dienstverlening. Ik ontmoette daar een man die ik nooit zal vergeten, meneer V. Hij was een eenvoudige man met een baardje. Hij had een spierziekte waaraan hij later overleed. Meneer V. vertelde dat zijn ouders hem op vijftienjarige leeftijd hadden geprobeerd te wurgen, waarop hij uit huis rende en nooit meer was terug gegaan. “Het was een concentratiekamp thuis”, vertrouwde hij me toe.

Vaak voelde ik me wat opgelaten als ik naar deze man toe ging. Ík kon lopen, ík had een fijn ouderlijk huis, ík had vrienden. Hij zat aan zijn elektrische rolstoel gekluisterd en was bijna altijd alleen. Langzaam takelde hij af. Zijn spraak viel uit en hij kon alleen nog met een rietje letters aanwijzen en zo communiceren. Zelfs zijn enige vriend, zijn hondje Drummeltje, ging dood. Ik had echt met hem te doen.

Op een dag realiseerde ik me dat deze man iets had wat ik niet had. Hij was fysiek extreem beperkt maar zijn geest was compleet vrij. Hoewel hij niets meer kon, was hij altijd positief en licht. Ik vroeg hem naar zijn geheim. Hoe kon hij zo positief zijn, terwijl hij niks meer kon? Hij wees met zijn rietje het woord ‘toelaten’ aan. Vervolgens: ‘Als je zo ver bent, weet je het’.

Het is menselijk dat we door omstandigheden en andere mensen laten bepalen hoe we ons voelen. Gaat alles goed en is iedereen aardig dan voelen we ons goed. Gaan er dingen mis of doen mensen niet zoals we hadden gehoopt, dan voelen we ons slecht. Door meneer V. ging ik ten diepste beseffen dat niet de omstandigheden en zelfs niet de mensen bepalen hoe we ons voelen. Maar wat dan wel?

Emoties kunnen zo heftig en aanwezig zijn dat er geen ruimte meer lijkt te zijn voor iets anders. We lijken dan onze emotie te zijn en zitten er compleet in vast. Als we zo op situaties reageren, regeren de emoties ons en hebben we er geen enkele grip op. Met name de emoties woede, angst en verdriet hebben een grote impact op ons gedrag en op onze gezondheid. We voelen ons niet comfortabel bij deze grote onruststokers, ze halen ons uit onze balans, ze doen pijn, we doen er onszelf pijn mee en anderen vaak ook.

Om die pijnlijke emoties niet te voelen, verdoven we ze met alcohol, internet, TV of ‘in ons hoofd leven’. Daar lijkt het veilig te zijn. Gevolg hiervan is dat we niet meer in contact staan met ons lichaam, met onze lichaamssignalen, met ons gevoel en met andere mensen. De prijs die we daarvoor betalen, is dat we klachten ontwikkelen. Immers, we voelen ons lijf niet als we in ons hoofd zitten en merken niet dat

Het koninkrijk van **vrijheid**

Frank Lageweg

we over grenzen gaan. De meesten van ons hebben nog een sterke motivatie om emoties weg te drukken. We zijn bang om de controle te verliezen. Door vanuit ons hoofd te leven lijkt alles veel hanteerbaarder. Maar ook dan is het slechts een tijdelijke oplossing die uiteindelijk de een of andere klacht zal oproepen. Er is een andere manier.

De eerste keer dat ik een driedaagse moest geven voor het Chi Neng Instituut, vond ik spannend. Ik merkte dat het zoeken naar zekerheden geen zekerheid gaf. Het bleef spannend. Pas op het moment dat ik mezelf toestond het spannend te vinden, had ik geen last meer van de spanning en werd ik vrijer. Ik ervoer een klein beetje wat meneer V. had bedoeld met toelaten. 'Op het moment dat je zo ver bent, weet je het.'

Er zijn heel veel manieren waarop Chi Neng Qigong kan helpen om emoties in balans te brengen. Chi Neng Qigong heeft me bewust gemaakt van de ruimte tussen oorzaak en gevolg. In plaats van een emotie te zijn –er dus helemaal in vast te zitten, heb ik door mijn training meer ruimte gekregen om een keuze te maken. Als ik een emotie voel, gooi ik die er dan uit of bezie ik eerst welke reactie het meest passend is? Kies ik voor woede of kies ik voor compassie als mijn kind op de net geverfde muur staat te tekenen? Zwijg ik als iets gezegd wordt wat iemand schaadt of sta ik op? Ga ik zekerheid zoeken of kan ik me openen voor de angst waarmee onzekerheid gepaard gaat en voelen wat dat met me doet?

Een van de kortste definities van Chi Neng Qigong is: de stap maken van het domein van zekerheid naar het koninkrijk van vrijheid. Als je niet de emotie en niet de gedachte bent en als omstandigheden en mensen niet hoeven te bepalen wie je ten diepste bent...wie ben je dan wel?

Als je zover bent, dan weet je het.

Come from *love*, een manier van leven

Rosanne Verstappen

Rosanne Verstappen is, zoals ze zelf zegt, aan het stoeien met het evenwicht tussen lesgeven, een bedrijf opzetten en het vormgeven van haar passie voor qigong. Al bijna tien jaar is ze instructeur (level1, 2, kinder Chi Neng) en ze geeft inmiddels lessen die ze voor zichzelf 'qigong plus' noemt. Haar eigen ontwikkeling gaf haar gaandeweg meer handvatten. "Ik kan niet anders dan die ook inzetten", verklaart ze haar keuze.

FOTOGRAFIE: PAULIEN VAN DE LOO

"Wat misschien wel de grootste verandering is, sinds ik met mijn passie mijn brood verdien is dat ik erg aan het nadenken ben over wat qigong precies is in een breder kader dan alleen het chinese. Je kunt over qigong spreken als, 'het is een bewegingsleer, het komt uit China, zó gaan de oefeningen en als je dít doet, gebeurt er dát en in grote lijnen kom je volgens het qigong pad dichter bij jezelf'. Maar ik ben zelf al een tijdje aan het spelen met een vrijere opvatting. Ik blijf het grote, overkoepelende aspect van de Chi Neng qigong zeker omarmen maar op weg daarnaar toe, neem ik af en toe een ander pad. Er zijn vele wegen naar Beijing tenslotte"

"Als je qigong letterlijk vertaalt vanuit de Chinese gedachte, is qi energie en gong hard werken. Ik omschrijf het graag als het managen van je energie. Het gaat over alert zijn op waar je je energie vastzet en op waar je jezelf beperkt door je referentiekader. Ik ben zus en zo en daarom gaan de dingen zus en zo. Wat vind jij wat wel en niet hoort. Daar waar mensen zeggen: "Maar dat kán toch niet", daar zit hun referentiekader. En als ik een heel erge maar-dat-kán-toch-niet heb en een partner of de buitenwereld doet die dingen wél, dan beland ik in een strijd. Je krijgt ergernis en dat vormt een blokkade in je energie."

Hoe kun je met energiewerk iets aan je referentiekader veranderen?

"Je lichaam is energie. Als je je lijf gaat bewegen, dan komt energie in beweging waar het eerst vast zat. Het lichaam is een soort vertaling van je hele leven, van al je overtuigingen, van al je emoties. Het toont dat allemaal en als je dat in beweging zet, kunnen ook je overtuigingen loskomen. Ons lichaam heeft een natuurlijk geheugen, boosheid bijvoorbeeld woont in elke cel, daar krijg je spanning van in heel je lijf. En als je gaat bewegen, als je gaat ontspannen, dan kan het lijf beginnen met loslaten. Het referentiekader zal daarin volgen omdat lichaam en geest op elkaar inwerken. Uiteindelijk kom je zo bij je True Self"

Wat voeg jij daar zelf dan nog aan toe?

"Ik ben de opleiding Body & Mind Language gaan doen, die is zo ontzettend aanvullend op de qigong, dat vind ik waanzinnig! Ik leer daar hoe een lichaam spreekt. Wat vertelt je lijf, hoe kom je daarbij? Wat is de symboliek van rechtop staan? Bij Chi Neng zeggen we "denk je kruin in de blauwe lucht en je voeten diep in de aarde". Maar nu begrijp ik op een dieper of ander niveau de symboliek erachter en kan ik daar ook woorden aan geven. De voeten in de grond, dat is je bestaansrecht. Daar hoef je niets voor te doen. Als je zinkt in die aarde, dan bén je er. Die verbinding met de blauwe hemel, dat is jouw unieke verbinding en die geeft jou inspiratie in wat je komt doen, in wie je bent en wat jouw missie in het leven is. Dus als ik mijn hoofd laat hangen en mijn kruin is niet meer verbonden met die blauwe hemel, dank kan de qi, de inspiratie mij letterlijk niet meer vinden en dan ga je het zelf allemaal oplossen. Terwijl je opgeheven hoofd je verbindt met het veld, je bent dan meer jezelf, verbonden met Universe. Dat is de verticale lijn.
Dan is er nog de horizontale lijn, voor en achter en opzij, dat is je verbinding met de wereld, je werkveld, je doen. Vaak schieten we in het doen (zwaait met armen om zich heen) en zijn we minder in het zijn. Maar soms is iemand heel erg in het zijn en helemaal niet in het doen (houdt handen in

Boeddha houding voor de borst. ik vind het zo mooi wat ik daar leer en hoe het spreekt met wat ik doe met de qigong."

"Ik geef nu nog puur qigong lessen. Maar ik kan niet anders dan de andere aspecten erbij nemen. Dat heeft te maken met mijn eigen groei. Ik noem het maar 'qigong plus'. Maar die plus die is meer voor mijzelf dan voor een ander. Die plus zegt niet dat wat ik doe meer is, maar helpt mij mijn denkraam te blijven vergroten, niet gevangen te raken in de vorm. Als ik een gewone qigong workshop geef en ik begin helemaal bij de basis over de houding, dan vertel ik natuurijk over de qigong houding. Alleen ik vertel ook dat je lichaam je lichaam is met een reden, dat je houding je houding is met een reden. Ik vraag compassie voor het feit dat je lichaam een geschiedenis laat zien. Voor wie je bént. Dat begrip voor het lijf, voor hoe het zo gekomen is, dat vind ik essentieel."

Heeft qigong een rol gespeeld in jouw proces om te groeien?

"Alleen maar! Toen ik begon met qigong heeft het me een soort van opengebroken. Mijn harde schaal die me staande hield in de wereld, brak. Nou dan komt er eerst allemaal rotzooi naar buiten. Ik ben altijd blijven oefenen en daarmee ging ik door de jaren heen door een heleboel weerstand. Nog steeds ga ik meer open, open, open, ik wordt gevoeliger en tegelijkertijd ben ik meer gecentreerd. Qigong geeft me het gevoel dat het leven zo ffffft, door me heen blaast. Dat is zó intens, dat had ik vóór qigong nooit gevoeld. Tja, die schaal om me heen he.. Kijk, spanning is zijn wie je denkt dat je zijn moet, ontspanning is zijn wie je werkelijk bent. Je gaat met qigong steeds meer naar wie je werkelijk bent. Je komt steeds meer bij van wat echt (van) jou is. En dan niet met alles wat je dénkt dat er bij je hoort, maar op een natuurlijke manier. Alle ruis gaat eraf tot je de roep van je ziel vindt en die vraagt om te doen wat je komt doen en om zichtbaar te zijn."

Heb jij al een idee wie je echt bent?

"Nou weet je wat het grappige is, je bent natuurlijk liefde maar liefde kan zich alleen manifesteren in een vorm. ik vind het leuk dat ik elke dag nog ontdek. Bijvoorbeeld dat ik door me te openen, heel krachtig word. Dat wanneer je je helemaal opent, je hart, je ziel, je cellen, het een soort overgave is aan het leven. Je bent liefde. Je bent een uitdrukking, dus het mag een vorm hebben en die mag ik volledig neerzetten."

Wat heeft dat met qigong te maken?

"Qi is energie, is denkkracht, maar qi is ook liefde. En het is al. Wanneer je tijdens de oefening die vaas vult, dan stroomt er qi door je heen. In het begin is het echt qi. Die is buiten je en hij is ook in je, maar op een gegeven moment bén jij de qi en begrijp je dat qi liefde is. Dat jij liefde bent. Liefde heeft de vormkracht. De hele zhineng theorie is erop gebaseerd, op come from love. In het Nederlands zeggen we, wat zou liefde doen maar dat vind ik zo buiten me, I come from love vind ik veel sprekender. Daarbij is het nodig dat ik heel goed check, oh, maar daar zit geen love, daar zit eigenlijk jaloezie, of angst of weerstand.En ook daarmee een come from love verhouding aangaan, eenvoudig omdat ik dat allemaal in me draag."

"Qi is liefde, ik denk dat dat is waar je uitkomt als je veel oefent. Het is de scheppingskracht. Alles is gemaakt van liefde en die heeft verschilende uitingsvormen en die heeft vervormingen. Met qigong puur je het uit, je puurt het uit, je wordt steeds puurder, pffff, ja. En ik weet het soms ook niet. Wat is qigong, wat is ouder worden, wat is het leven? Maar never mind, I'm happy. Ik ben heel dankbaar. Ik vind het heel spannend. Ik vind het heel leuk. Het mag mijn levensuitdaging zijn op dit moment.

En dan maakt het niet uit of het qigong heet of iets anders...?

"Als ik het qigong blijf noemen, dan begrijpt de buitenwereld niet wat het hen brengt.. Maar als ik zeg, ik geef les waardoor je gaat ontspannen en waardoor je ineens beter met je stress om kunt gaan, zegt iedereen ineens, oh ja ik heb stress, dat heb ik nodig. Maar niemand weet dat ie qigong nodig heeft. Je kunt een heleboel ingangen bedenken, maar mijn ervaring is dat ik mensen meer aanspreek als ik over stressreductie en het goed omgaan met je energie praat. Dan denken ze hey, oh, dát is het. Anders is het zo exotisch en blijft het zo'n vreemd ding en dan blijf je als trainer ook zo opgesloten in hoe het hoort. Althans, dat merk ik bij mezelf. Ik weet niet, het is energiemanagement, het gaat over leven in balans. En hoe de bewegingen eruit zien en dat het bewegen is, is van minder belang. Het gaat volgens mij niet zozeer om het bewegen -hoe fijn ik dat ook vind, de oefeningen-, het gaat om een manier van leven".

“IT WORKS!”

Jan Sjöcrona

Een succesvolle advocaat besluit in zijn buitenhuis in de Zweedse bossen om hulp in te roepen bij zijn levensvraag ‘waar wil ik naartoe?’. Hij komt terecht bij de organisatie van Tony Robbins, wat zijn leven helemaal zal omgooien. Samen met zijn vrouw gaat hij in 2013 naar een geweldig seminar in Londen: Unleash The Power Within. Het was een stap die hun relatie redde. Het was een stap die hem liet zien dat hij niet langer advocaat wilde zijn. Het was een stap die hem van het wereldbeeld “seeing is believing” bracht naar de waarheid van “feeling is believing”. Jan Sjöcrona werkt nu als coach. Het bijzondere daarbij is dat hij niet alleen mensen coacht, maar ook paarden. Al zijn de issues van de paarden meestal terug te voeren op issues van de eigenaren, aldus de paardenfluisteraar.

Hoe kwam Chi Neng op jouw pad?
"Mijn vrouw beoefende een jaar of vijf, zes geleden één keer per week iets wat klonk als tsikoen en waarvan ik niet wist wat het was. Ik had toen ook weinig ruimte in mijn hoofd om naar haar uitleg van wat het betekende, te luisteren. Ik werkte zeventig tot tachtig uur per week in de advocatuur. Dat was een tijd van achter jezelf aanlopen, achter je baan aanlopen, achter je carriere aanlopen en achter je ego aanlopen, dat, als je carriere goed gaat, steeds groter wordt. Om vervolgens te merken dat je een grens bereikt waarvan je denkt, hier wil ik toch eigenlijk niet overheen. Toen ik een jaar of vier geleden interesse kreeg in vragen zoals wie ben je en waar wil ik naartoe, heb ik mij op advies van mijn vrouw voor Chi Neng ingeschreven. Tijdens de eerste les ervoer ik dat mijn hele lijf warm werd, met name mijn handen en voeten. Ik had altijd last van koude handen en voeten dus ik merkte toen iets van, hey, die oefeningen doen kennelijk iets met je lijf. Sinds die eerste cursus volg ik bijna elke maandagavond een les Chi Neng en dat bevalt mij buitengewoon. Het geeft mij hele lekkere technieken om te ontspannen en mijn lijf te voelen."

Je ziet Chi Neng dus als een manier om te ontspannen?
"Ja, om totaal te relaxen en naar binnen te gaan. Dan komen er ook heel interessante gedachtes op, als je hoofd niet volzit met de onzin waar je de hele dag mee rond loopt. Dat is heel waardevol. Je kijkt naar jezelf op een andere manier, het is alsof je jezelf ziet in een film waarin je geen actieve rol speelt. Dat je jezelf ziet en je verbaast over wat je ziet. Dat je je kunt afvragen, waarom gebeurt dit eigenlijk? Dat zet je aan het denken. Ik zeg niet dat ik dit dagelijks voor elkaar krijg hoor, ik zou willen dat ik zo'n meester was in dit gebeuren, maar het is verschillende keren gebeurd."

Oefen je veel?
"Zo'n vier tot vijf keer per week. Ik heb een slechte heup en dat betekent dat allerlei leuke oefeningen zoals de 3CM waarbij je met ingedraaide knietjes, spanning en gekanteld bekken moet staan, voor mij knap pijnlijk zijn; ik doe ze wel maar hou het niet lang vol. Ik moet oefeningen vinden die daar beter bij passen. Een bodyscan waarbij lijf en geest ontspannen , doe ik overigens elke avond in bed . Prima slaapmiddel."

Een oefening kan heel ingewikkeld zijn maar ook heel gemakkelijk, het gaat vooral over het voelen.
"Ja, wat ik vooral een lekkere oefening vind, is de Sway la qi, dat is een van mijn favorieten. Waar ik me vooral op concentreer is de ademhaling en als ik dat combineer met de Sway la qi, dan voel ik op een gegeven moment mijn lijf niet meer, dan voelt het alsof je opgaat in een groter geheel. Dat is een heel bijzonder gevoel. Voor het eerst heb ik overigens een dergelijke ervaring in Colorado in de VS gehad. Ik deed daar op een ranch een cursus natural horsemanship. Op een gegeven moment stond ik naast mijn paard op een heuvel in de Rocky Mountains. Er was een prachtig uitzicht, ik had mijn arm over de rug van het paard gelegd en ik ervoer plotseling een totale eenwording met alles om mij heen. Grenzen vervaagden totaal. Ik zag geen contouren meer. Alles om me heen werd een soort lichtgevende bol waar ik in stond. Ik was weg van de wereld. Dat was een ontzettend emotionele ervaring voor me." Later legde iemand me uit dat ik waarschijnlijk een epifanie had ervaren.

Er is bij de Chi Neng een ander aspect, de intentie. Geloof je erin dat je een intentie kunt uiten, dat deze dan ook verwezenlijkt kan worden en dat je daar zelf een rol in kunt spelen?
"Ja, inmiddels geloof ik dat wel. Ik heb onlangs een documentaire gezien, The Connection. Die gaat over de connectie tussen body en mind, gemaakt door ik meen een Australische journaliste. Ze had allerlei lichamelijke kwalen en merkte dat die erger werden onder stress. Vervolgens is ze de wereld rond gaan reizen en heeft mensen geïnterviewd die veel weten over stress, van boeddhistische monniken tot Harvard professoren en de beroemde moleculair bioloog Kabat-Zinn die controleerbare en herhaalbare onderzoeken uitvoerden om aan te tonen hoe het lichaam reageert op de intenties van de geest. Er komt aan bod hoe ernstig zieke mensen met mindfulnessmeditatie hun kwalen hebben verdreven. Geweldig fascinerend. Je kunt niet meer zeggen dat er geen relatie is tussen body en mind. Dat is werkelijk hooghartig. Ook in de coachingsopleiding bij Tony Robbins gebruiken we trouwens zulke technieken, visualiseren waar je naartoe wilt. Want: 'where focus goes, enery flows'. Of zoals we bij Chi Neng zeggen: Qi volgt de aandacht."

Heb jij een energetische band met paarden?
"Hangt er van af wat je daarmee bedoelt. Met paarden werk ik met lichaamstaal. Dat betreft uitstraling. En uitstraling komt door energie. Het is de kunst om de intensiteit en de richting van je eigen uitstraling te beheersen en tegelijk die van het paard te kunnen interpreteren. Om een en ander op elkaar te kunnen afstemmen. Een getraind oog ziet aan bewegingen van oren, spanning in de kaak, aan de positie van de staart, aan het ademhalingspatroon,aan het al dan

“Het was een heel nieuwe ervaring voor me, dat je door de concentratie op je lijf, op je ademhaling, je hoofd he-le-maal leeg kan maken”

niet knipperen van de ogen waar het paard op gefocust is en met welke mate van energie. En of die energie rust betekent of kan leiden tot een explosie. Wat ik doe als ik mens en paard coach? Ten eerste de mens bewust maken van zijn of haar lichaamstaal. Velen hebben namelijk werkelijk géén idéé wat ze met hun lijf doen, dus ook niet als ze bij paarden zijn . Veel mensen bewegen ongecontroleerd, Beweging is energie. Van teveel energie worden paarden onrustig, want het zijn prooidieren die geprogrammeerd zijn om bij mogelijk gevaar, dat is ook energie, te vluchten. Paarden hebben bovendien veel gevoeliger ogen dan wij, waardoor elke beweging enorm wordt versterkt. Daarom zeg ik altijd dat je bij een paard moet bewegen alsof je twee valiums hebt geslikt. Mensen begrijpen dat sneller dan wanneer je zegt dat ze in een Qigong State moeten geraken.”

Is Chi Neng van invloed op je werk met paarden?
“Zeker. Ik krijg er nog meer lichaamsbewustzijn door. Een voorbeeld. Laatst stond ik in mijn round corral, en vroeg mijn paard te galopperen. Ik sta dan al rustig in het midden terwijl zij om mij heen rent. Toen onspande ik nog meer en ging in meditatiehouding staan. Het gevolg? Zij stond onmiddellijk doodstil. Hier zag ik mijn eigen ontspanning in mind en body meteen in het paard terugkomen. Paarden spiegelen je energie feilloos. Daarom is coaching met paarden ook zo effectief.”

Gebruik je Chi Neng bij je coaching van mensen?
“Ik gebruik elementen ervan in mijn coachingspraktijk maar ik noem het niet Chi Neng. Ik doe bij cliënten soms diepe ademhalingsoefeningen, geleide meditaties en body scans. Ik gebruik bij mijn interventies verschillende methoden en qigong is er één van. Mijn aanpak is een eigen cocktail aan het worden. De basis is het gedachtegoed van ‘Strategic Intervention’. Soms neem ik mensen die ik in mijn humane coachingspraktijk heb, mee naar mijn paarden om hen daar te confronteren met hun eigen uitstraling of juist het gebrek daaraan. Deze vorm van coaching helpt omdat het de klant een spiegel voorhoudt: van paarden krijg je altijd een oprechte reactie. Ze leven in het nu en hebben geen verborgen agenda. Hun reactie opent daardoor heel snel de deur naar een effectieve coachingsvraag, Als het paard bijvoorbeeld maar van de klant blijft weglopen is dat niet zonder betekenis! Er zijn klanten die dan op slag geïrriteerd of verdrietig worden. Met zo’n emotie kan ik meteen iets. In een coachingssessie bij mij thuis had een dergelijke reactie waarschijnlijk langer op zich laten wachten.”

“Ik ben in de beroepsvereniging voor advocaten trainer vaardigheden. Daar leer ik kersverse advocaten hoe zich te presenteren, te spreken voor publiek, manieren van getuigen ondervragen, hoe je feedback geeft en ontvangt, intervisie, dat soort dingen. In één van die groepen vroeg ik een keer: “Hoe ga je nou met stress om?” Want alle advocaten ervaren stress, je wordt altijd opgejaagd. Maar hoe maak je jezelf op een praktische manier snel rustig? De meesten hadden geen idee. Met die groep heb ik een ademhalingsoefening gedaan. Bijna iedereen had een korte, hoge ademhaling. Dus pak ik mijn Bose bluetooth boxje, zet een Zen-achtig muziekje op met een mooi hartritme beat en we doen samen een ademhalingsoefening. Uit de evaluatie bleek dat sommigen het nu al nuttig vonden en zullen gaan toepassen bij stress. Dus die body mind connectie, een rustige mind door een goede, lichamelijke ademhalingstechniek, verkondig ik nu ook bij advocaten. En... it works!

Wat zijn je verdere ambities met Chi Neng?
“Alle workshops met de Chinese leraren die het instituut in de afgelopen drie jaar heeft georganiseerd, heb ik bijgewoond. Ik verlang naar meer daarvan! Wang, Lu, Wei en Li hebben mij werkelijk geïnspireerd. Het was bij Wei dat we een keer een oefening moesten doen, uit ons hoofd, in ons lijf. Dat was voor mij echt de eerste keer in mijn leven dat ik me realiseerde dat ik even nergens aan had gedacht. Mijn hoofd was even helemaal leeg en die rust, die was zó weldadig! Het was een heel nieuwe ervaring voor me, dat je door de concentratie op je lijf, op je ademhaling, je hoofd he-le-maal leeg kan maken. Er zit een groei in mijn ervaringen en dat vind ik mooi. Elke keer als ik Chi Neng doe leer ik iets meer, voel ik iets meer, ervaar ik iets meer. Mijn vrouw is in het traject om instructeur te worden maar die ambitie heb ik zelf niet. De paarden zijn mijn passie en ook de humane coachingspraktijk zit boordevol positieve energie. Ik moet niet weer teveel hooi op mijn vork nemen. Chi Neng is voor mij van een andere orde, ik vind het heerlijk om te doen. De ontspanning die het brengt is weldadig.”

Jolanda Bast

“Eindelijk echt rust in mijn systeem”

Ik had al ik weet niet hoe lang een aardingsprobleem. Dat uitte zich erin dat ik niet in mijn eigen lichaam zat, niet met mijn voeten op de grond stond, dat ik teveel in mijn hoofd zat en teveel voelde.

“Als hoog sensitief persoon, was ik emotioneel en schoot ik er vaak uit. Dan voelde ik emoties van andere mensen, kon ik mij niet goed afsluiten en kon ik zomaar twee, drie dagen doodmoe zijn. Ik weet nu eindelijk wat aarden is, omdat ik nu gevoeld heb hoe het is om je onderbenen en voeten te voelen. Chi Neng was voor mij echt helemaal thuiskomen maar ook letterlijk in mijn lichaam thuiskomen.

Zetten van intenties

Het geeft mij ook de rust vanuit mijn buik naar mijn hoofd, met name door het zetten van intenties. Het mooiste voorbeeld daarvan was bij het verkopen van mijn huis. Ik had besloten mijn huis te verkopen waardoor ik de financiële middelen zou hebben om te gaan doen wat ik écht wilde: anderen coachen én inspireren. Maar het huis betekende veel voor me. Ik had er zolang gewoond en ik had er ook zoveel liefde in gestopt. Lange tijd heb ik ergens wel geweten dat ik het op een dag zou moeten verkopen, wilde ik mijn vrijheid leven in plaats van weer een baan te nemen. Maar alleen het idee al maakte me gewoon hartstikke zenuwachtig. Ik kon het huis niet loslaten.

Rotsvast vertrouwen

Tot ik met Chi Neng in aanraking kwam en leerde om intenties te zetten. Op een dag zat ik thuis op de bank het boek van Li Hongshi te lezen, Breng je hart thuis (Li Hongshi is Chinees Chi Neng master en leraar bij het instituut, red). Tijdens het lezen werd het me allemaal duidelijk en voelde ik plots complete rust bij het idee om mijn huis te verkopen. Ik heb op dat moment de intentie gezet om alle nodige stappen te nemen die me meer mijn eigen ikje zouden laten zijn: dingen doen in vrijheid, met bewegen bezig zijn, anderen helpen. Ik zette op dat moment ook echt de intentie om mijn huis te verkopen zodat ik mijn doel zou bereiken. En toen ik van de bank afstapte, ging alles vervolgens in alle rust. Mijn huis ging in de verkoop en was binnen een week verkocht voor de vraagprijs! Ik had namelijk ook in die intentie neergezet dat ik het huis een bepaalde waarde vond hebben en dat ik die ervoor zou krijgen. En niet gedacht vanuit het geld maar vanuit de liefde en energie die ik erin had gestoken. Ik meende het vanuit de grond van mijn hart en had er ook een rotsvast vertrouwen in dat het zou lukken.

Stresskip af

Toen heb ik een collage gemaakt van hoe ik wilde gaan wonen en ik heb vrij snel een fijn huis gevonden met een studio waar ik nu Chi Neng lessen geef. Ook tijdens de verhuizing heeft Chi Neng me heel wat gebracht. Waar ik normaal een enorme stresskip ben, bleef ik nu in alle situaties waarbij anderen in de stress schoten, volledig kalm. Ik kon rustig blijven, een stapje terug zetten en steeds de beste oplossing voor dát moment bedenken. Ik ben tijdens mijn verhuizing ook mijn gongs blijven doen (bij een gong doe je honderd opeenvolgende dagen een bepaalde oefening, red.) en dat bracht me ongelooflijke rust in mijn systeem.

Aarden

Met niets anders is me dat gelukt. Met yoga niet, met mindfullness niet, met andere dingen niet. Ik heb vijf jaar yoga gedaan en dat kon ik niet goed vasthouden. Chi Neng doe ik wél dagelijks. Misschien omdat het zo praktisch is om te doen. Je kunt het echt overal doen. Soms sta ik in de rij bij de kassa en dan voel ik het wel om me heen hoor, allemaal onrustige mensen. Dan ga ik even goed stevig staan, de voeten tegen elkaar en dan pak ik het gevoel op. Ik bouw zo even een soort van schild om me heen.
Het wordt een soort van levenshouding ook. Ik merk dat ik soms achter het aanrecht sta en dan voel ik me ineens heel klein worden. Dan voel ik mezelf zakken en dan denk ik, oh, lekker! Ik sta lekker achter het aanrecht! Dat gevoel dat ik me lekker voel aarden, dat is heerlijk.

Ogen dicht

Na de yogales voelde ik me ook fijn en rustig, maar ik hield dat gevoel niet vast. De lessen waren opgebouwd uit korte oefeningen waardoor ik niet echt goed naar binnen ging. Je was meer met de uitvoering bezig. Met hoe je het doet: je houding, je spieren, de pijntjes. De buitenkant zeg maar. Met Chi Neng voel je. Je doet je ogen dicht en gaat dan letterlijk naar binnen. Op een gegeven moment voel je de stromingen. En na langer trainen kom je in de flow en doe je een oefening niet meer op spierkracht maar op energie. Dat is voor mij het wezenlijke verschil.

Ergens heel diep

Ook passen dingen als TCM (Chinese geneeskunde), de acupunctuur, de emoties van de organen en meridiaanpunten veel beter bij de opleiding tot vitaliteitscoach en stresscounselor die ik heb gevolgd. Met Chi Neng naast deze opleiding was het verhaal opeens compleet. Ik voelde meteen dat ik mijn praktijk zó wilde neerzetten, coaching in combinatie met Chi Neng. Ik wil mensen graag leren voelen. Hen het naar binnen gaan en naar het lichaam luisteren aanreiken. De meeste mensen hebben dat eigenlijk al wel ooit eens gevoeld. Ergens heel diep weten ze van dat voelen maar ze komen er niet meer bij.

Dat voelen, geeft zo'n ongelooflijke rust. Dat is de rust die ik eigenlijk altijd al graag wilde. Die is er heus nog niet altijd hoor, na een jaar Chi Neng beoefenen, maar er is nog veel meer te ontdekken en daar vertrouw ik gewoon op. Er zit nog meer in het vat en dat maakt me heel nieuwsgierig naar wat er nog allemaal kan ontstaan als ik nóg rustiger word. En hoe mooi is het als andere mensen dat ook kunnen leren!"

ChiTree, bewustzijn in beweging. Workshops, lessen en coaching **www.chitree.nl**

• • •

CHI NENG QI GONG IN GOUDA
Deze medische vorm van QI GONG bestaat uit simpele en snel aan te leren, vloeiende bewegingen en kan zowel door zieke als door gezonde mensen worden beoefend. Het zelfgenezende vermogen wordt aangesproken. De oefeningen kunnen liggend, zittend en staand worden gedaan. www.paracelsusgouda.nl van Jantsje Dekker

• • •

Stap nu in je balans
Is je lijf je lief? Wil je energiek zijn, meerdere ballen in de lucht houden? Lukt dat niet door stress, vermoeidheid en hoofd/schouder/rugpijn? Kies voor een vitaler leven en zet je zelf in beweging met Chi Neng Qigong Yoga en meer. www.moontraining.nl | belinda@moontraining.nl |06-28770509

• • •

Frank Lageweg
Chi Neng Qigong heeft mij persoonlijk zeer veel gebracht en daarom deel ik deze bijzondere methode graag met zoveel mogelijk mensen. Dit doe ik sinds 2005 als docent aan het Chi Neng Instituut en in regio Utrecht in de vorm van workshops, wekelijkse training, privélessen en coaching. www.franklageweg.nl

• • •

Focus in Beweging – Wolvega
Gezondheid draait om balans. Beginnen is winnen. Elke dag opnieuw.
Caroline de Blois
www.focusinbeweging.nl T06-22 75 39 41

• • •

"HEMEL EN AARDE BEWEGEN" VOOR INNERLIJKE KRACHT MET CHI NENG QIGONG Lessen in Delft, Den Haag en Rijswijk, tevens workshops op locatie. (Ook Tai-chi lessen). www.stromendbewegen.nl / 015-2617998

• • •

Qidelight.nl - The essence of energy
Uit je hoofd, in je lichaam. Vol zelfvertrouwen en creativiteit de regie over je eigen energie(Qi) nemen. Fysiek, emotioneel en mentaal. Zodat jij je leven kunt gaan leiden wat écht bij jou past. Vitaal, stralend, krachtig en prachtig. For women only.

• • •

www.chimove.nl
Rijnsburg - Ontspan met Chi Neng Qigong

• • •

Chi Neng Qigong (level 1) beoefenen in West-Brabant:
Wekelijkse lessen in Breda, Etten-Leur, Zevenbergen, Fijnaart en Oud-Gastel. www.betchibalance.nl info@betchibalance.nl Betsie Wagemakers

• • •

Gortershoek Wellbeing in Z.O. Friesland
Wekelijkse Chi Neng Qigong Training, Zen Shiatsu Praktijk en Zen Weekends inclusief overnachting, eten, Chi Neng Qigong Trainingen en Zen Shiatsu behandelingen. www.gortershoek.nl

• • •

Kids to Move is dé plek om kinderen in beweging te brengen, zodat ze vol zelfvertrouwen in het leven staan.
Christiane Bahr en Irma van Tuil bieden Qigong workshops en Ki-trainingen aan voor Kinderen, volwassenen en Qigong instructeurs. Met stevig vertrouwen sprankelend verder. Voor meer informatie kijk op: www.kidstomove.com

• • •

Bambootiger bewust bewegen met de vloeiende bewegingen van Qigong. Rust in je hoofd en ontspanning in je lichaam. Irma van Tuil - Chi Neng Qigong instructeur en Holistic Clinical Therapist, geeft lessen, workshops (ook met buitenlandse leraren) en individuele begeleiding aan volwassenen en kinderen in Nijmegen en omstreken. Meer info: www.bambootiger.nl

• • •

VitaSanoBegin 2017 startte Ingrid Jansen een nieuwe praktijk in het mooie buitengebied van Ommeren (bij Tiel). Ingrid is gecertificeerd Chi Neng Qigong docent, voedingscoach en orthomoleculair therapeut en kan je helpen bij het ontdekken van jouw optimale gezonde leefstijl! www.vitasano.nl e: info@vitasano.nl

Alphen aan den Rijn - Chi Neng Qigong-lessen door Jeanne Verhulst. Level 1 en 2 . Website: www.studioverhulst.nl
In mijn lessen ligt het accent op stevigheid in je basis en de uitwisseling van chi tussen jezelf en het universum.
Je leert te bewegen vanuit de stille ruimte in je zelf.

• • •

Nu ook Chi Neng Qigong in Leusden!
Basiscursussen, doorlopende lessen, Qigong relax en privélessen. Jolanda Bast van Puur Vitabalans geeft geregeld gratis proeflessen. Meld je aan voor de nieuwsbrief op www.puurvitabalans.nl en blijf op de hoogte. Mail of bel Jolanda gerust bij vragen: info@puurvitabalans.nl of 06 29 210 340.

• • •

Voor ontspanning, vitaliteit en ontwikkeling van eigen talenten: volg Chi Neng Qigong bij Qi Fit in Rijsbergen.
De bijeenkomsten worden gegeven in een sfeervolle ruimte met haardvuur of in de boomrijke tuin. Al 10 jaar wekelijks les. Voor meer informatie: www.qifit.nl, email: lian.roovers@outlook.com

• • •

YOGASTUDIO ANNA voor een uitgebreid aanbod van Yoga en Chineng Qigong lessen en workshops. In de sfeervolle studio in Zeewolde maar ook op bijzondere locaties in binnen en buitenland. Abdij van Berne in Heeswijk, Schiermonnikoog, Peloponnessos in Griekenland en Fethye inTurkije. Voor meer info zie www.yogainzeewolde.nl

• • •

Chi Neng Qigong/Yoga/Pilates
Even weg uit de alledaagse hectiek en je lichaam en geest in balans brengen? Door wekelijkse trainingen te volgen, word je soepel en sterk en je mind kalm en rustig. Je krijgt handvatten om je gezondheid te verbeteren en te onderhouden. Groepslessen en individuele sessies mogelijk. www.chicaro.nl

“Wanneer we naar ons lijf leren luisteren, hebben we geen coach nodig”

Dimphy van Alphen

“Zo’n twintig jaar geleden had ik erge last van verschillende lichamelijke klachten. Ik kreeg een burnout, later in het jaar nog eentje. Toen was daar nog maar weinig over bekend. Wat ik van mijn dokter hoorde, was dat sporten hielp. Ik ben toen als een gek gaan sporten zo van, aan mij zal het niet liggen. Ik was echt zeven dagen in de week flink fysiek bezig en dat was teveel natuurlijk. Ik kreeg alleen maar meer klachten, zat in een neerwaartse spiraal en had geen idee wat ik er mee moest -en mijn dokter ook niet.”

“Ik heb toen een paar lessen Chi Neng bij iemand gevolgd en voelde daarna zó‘n groot verschil! Ik merkte het aan mijn rug die al tijden vast zat, die was ineens soepel. En ik merkte het in de auto toen ik al een hele tijd achter iemand aan reed die zestig reed waar je tachtig mag rijden. Ik hou nogal van doorrijden en normaal word ik in zo’n situatie behoorlijk geïrriteerd en ongeduldig. En daar reed ik al en tijdje achter zo iemand zonder dat het iets met me deed. Toen dacht ik, hé die oefeningen hebben echt effect!”

Zonnebloem gezelschap

"Vervolgens ben ik die twee- en drieweekse retreats gaan doen. Dat was wel een Zonnebloem gezelschap hoor! Sommigen waren op sterven na dood zeg maar. We trainden van 's morgens negen tot 's avonds negen met tussendoor wel pauzes natuurlijk. Ik had eerder maar een paar lessen gehad en wist niet wat ik moest doen. Er werd ook helemaal niets uitgelegd, we stonden daar maar te trainen. Ik vond het verschrikkelijk. Ik had thuis een kindje van tweeënhalf jaar oud en voelde heimwee. En ik weet nog dat ik op een gegeven moment dacht, wat als dit nu helpt, dan zit ik straks hier mijn hele leven aan vast. Dan moet ik dit blijven doen! Dat vond ik eigenlijk een verschrikkelijk idee. Ik wist op dat moment niet of ik dan niet liever gewoon ziek wilde blijven. Maar toen, de derde dag of zo, voelde ik me zó ontzettend anders. Alsof er dertig kilo van mijn schouders af was gevallen. De rest van de week heb ik meer gelachen dan de twee jaar ervoor."

“Het is echt een wisselwerking tussen lichaam en geest. En dát is mijn passie geworden, de wetenschap dat je door zelfkennis je lichaam geneest en de kwaliteit van je leven verbetert. En andersom”

Inzichten

“Vlak erna was de tweede training. Ik had ergens het idee opgevat dat Chi Neng mijn fysieke problemen een voor een zou doen verdwijnen. Nooit had ik erbij stil gestaan dat er ook inzichten zouden komen. Dat kwam tijdens de tweede trainingsronde. Door het oefenen, kwam ik erachter dat ik altijd met mijn aandacht naar buiten gericht was en nooit naar binnen. Dat ik helemaal niet wist wat er bij mij speelde omdat ik altijd alles bij de ander in de gaten aan het houden was. Dat ik het verschrikkelijk vond als iemand boos op me was én dat de wereld niet verging als dat zo was. Al dat soort dingetjes kwamen naar boven en het ging altijd samen met een lichamelijke verandering. Steeds als er iets in mijn gezondheid verbeterde, kwam dat tegelijk met een inzicht. Elke keer als er iets recht schoot in mijn lijf, of als ik voelde dat een klacht weg was, kreeg ik ook steeds iets van een inzicht. Ah, zó doe ik dat altijd en daarom ben ik zo moe. Oh, dáár ben ik zo bang voor en daarom heb ik zo’n kramp in mijn schouder.... Dat is me daar echt zó duidelijk geworden. En dat terwijl ik toch al tien jaar in de gezondheidszorg had gewerkt.”

Zelfkennis

“Het is echt een wisselwerking tussen lichaam en geest. En dát is mijn passie geworden, de wetenschap dat je door zelfkennis je lichaam geneest en de kwaliteit van je leven verbetert. En andersom. Dat je door fysiek te oefenen inzichten krijgt waarmee je je zelfkennis vergroot. Dat je niet een pil in je lijf kunt stoppen en dan kunt denken dat al je problemen voorbij zijn. Ik weet niet wat er het eerst is, de lichamelijke verandering of het inzicht, maar het doen van de oefeningen is volgens mij essentieel. Het lichaam bewegen, gebruiken, inzetten, observeren. Wat gebeurt er met mijn gedachten als ik een half uur compleet stilsta in een bepaalde houding of een bepaalde armbeweging té lang moet volhouden. Dat is niet leuk, dat is helemaal niet leuk!”

Bewust observeren

“Al zit het ‘m niet alleen in dit soort dingen lang volhouden, eerder niet eigenlijk. Het zit ‘m in het bewust observeren wat er met je gebeurt. Tijdens die eerste twee trainingsweken was er altijd wel iemand die in de middag een stukje ging fietsen, of bleef uitslapen of even niet meedeed. Nou, daar vond ik wel wat van. Ik dacht, als je aan je gezondheid wilt werken, dan grijp je die kans toch met twee handen aan! Dan bijt je je in het oefenen vast. Dus ik bleef staan en oefenen, hoe dan ook. Tot ik op een dag even in de oefenruimte ging liggen en niet met de oefening meedeed. Na een paar minuten voelde ik iets wegschieten in mijn schouder -van die schouder had ik al tijden last bij de minste of geringste stress- en de pijn is nooit meer terug gekomen. En het inzicht dat daarbij verscheen? Dat volhouden, je vastbijten, helemaal niet alles brengt. Dat gewoon een keer uitrusten en zacht zijn ook een heleboel kan opleveren.”

Het lijf als coach

We zijn inmiddels dertien jaar verder sinds de trainingen van de Pang Ming stichting. Dimphy is al bijna even lang Chi Neng instructeur en organiseert nu zelf meerdaagse trainingen. Ze is drie keer met het instituut mee geweest naar China om bij een Chinese leraar te trainen en ze traint met elke buitenlandse leraar die in Nederland les geeft. Ofschoon ze vanuit hard, bijna dwangmatig trainen komt -zoals de Chinezen ook eigen is- zijn haar eigen lessen milder geworden. Naast Chi Neng zet ze ook familieopstellingen en emotioneel lichaamswerk in tijdens haar meerdaagse trainingen en bij persoonlijke coaching.

“Ik geloof niet dat je met praten veel verder komt. Misschien een klein beetje, af en toe. Ik denk dat de wijsheid in je lijf zit. We vinden het vaak zo lastig om te voelen wat er in ons omgaat. Sterker nog, we creëren een heleboel afleiding om ons heen om maar niet te hoeven voelen dat er ook

“Ik geloof niet dat je met praten veel verder komt. Misschien een klein beetje, af en toe. Ik denk dat de wijsheid in je lijf zit”

leegte, verdriet, eenzaamheid, boosheid in ons leven is. Maar dat hoort er ook gewoon bij. Door tijdens Chi Neng Qigong je lichaam te leren observeren wordt het ook steeds gemakkelijker en vanzelfsprekender om in het dagelijks leven je gevoelens te onderkennen. Dat maakt een enorm verschil voor je gezondheid, je levenslust en je plezier omdat je werkelijk dichter bij jezelf komt.

Wanneer we naar ons lijf leren luisteren, hebben we geen coach nodig, dan is ons lijf onze coach. Ons lichaam is de poort naar onze wijsheid. En dat is iets totaal anders dan het denken met je hoofd. Ieder heeft zo zijn eigen manier om ergens te komen, om jezelf weer te begrijpen. Het hoeft niet alleen Chi Neng te zijn maar voor mij is dat wel de basis. En ik heb gemerkt dat Chi Neng de werking van opstellingen en ander lichaamswerk echt versterkt.”

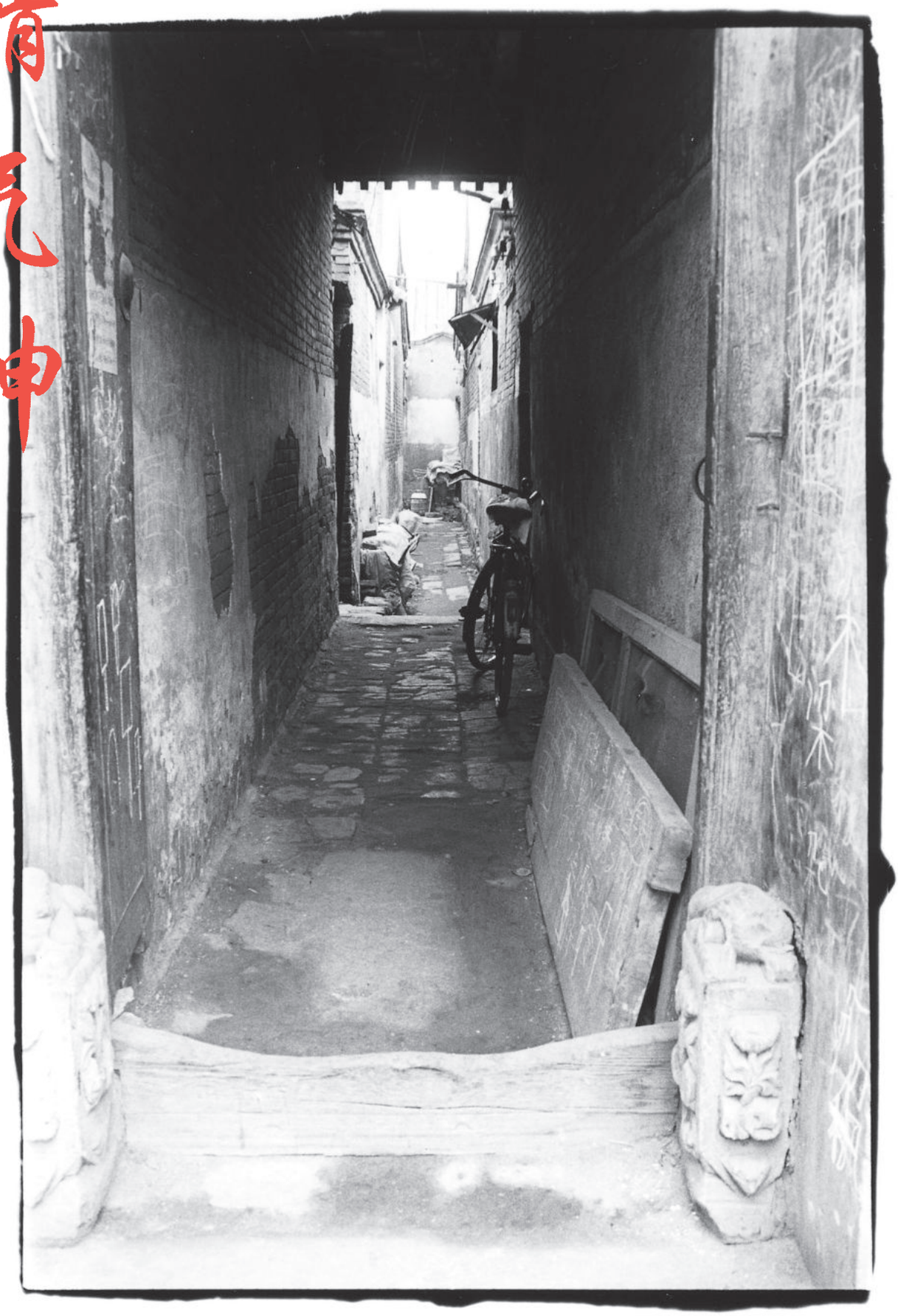
Samen trainen

“Lange tijd heb ik de droom gehad om een plek te creëren waar mensen altijd terecht kunnen om intensief Chi Neng te trainen. Dat het niet iets is wat je twee keer per jaar organiseert, maar een continu gebeuren. Zo’n centrum waar mensen heen kunnen gaan om langere tijd aan hun gezondheid te werken, dat zou geweldig zijn. Want dagenlang in een groep trainen, verandert echt iets. Alle Chinezen zeggen dat, dat samen trainen veel krachtiger is. En ik heb het zelf natuurlijk aan den lijve ondervonden. Alleen trainen brengt al heel veel en maakt dat je jezelf en het leven beter gaat begrijpen. Maar met samen trainen kun je bergen verzetten. Om een dergelijke plek te creëren zouden we met heel veel instructeurs moeten samenwerken. Maar dat is wel het gekke bij het instituut, dat we als instructeurs zo weinig samen trainen. Ik had het idee inmiddels een beetje losgelaten. Maar de laatste tijd heb ik weer ideeën om gezamenlijk intensief trainen georganiseerd te krijgen. Ik wil het proberen, gewoon omdat dat het grote verschil maakt.“

Dimphy is een oudgediende bij het instituut. Al bij een van de eerste workshops was zij aanwezig. Toen nog als deelnemer. In 2003 heeft een toenmalige poot van het Chi Neng instituut, de dr. Pang Ming stichting, meerweekse trainingen gegeven voor mensen met een ernstige aandoening. Veertien of eenentwintig dagen lang acht à tien uur per dag oefenen. De opzet was geïnspireerd op een medicijnloos ziekenhuis in China waar duizenden mensen genazen door dagenlang gezamenlijk Zhineng (de Chinese naam van Chi Neng) te beoefenen.

Toen Dimphy aan haar eerste training van de Pang Ming stichting meedeed, waren de effecten die ze daar ervoer zo groot, dat ze de Chi Neng nooit meer heeft losgelaten.

精气神



Teacher Li Hongshi

Ommekeer door een rijstkorrel

De eerste keer dat ik echt ver van huis ging, was ik al zeventien. Met de inschrijving voor de Chinese Universiteit voor Geografie op zak, verliet ik mijn geboortedorp en ging ik op weg naar Wuhan. Ik zou een avontuurlijke geoloog worden, met de hemel als deken en de aarde als bed. Het lot besliste anders en bereidde al jaren eerder een van haar grappen voor.
Als elfjarige kreeg ik een rijstkorrel boven in mijn neus die daar vreemd genoeg meer dan een maand bleef zitten. Tegen de tijd dat de rijstkorrel weer naar buiten kwam had ik, zonder dat ik het wist, een ernstige ontsteking in mijn voorhoofdsholte. Mijn hoofd was altijd duf en in de loop van elke ochtend kreeg ik migraine. Rond de lunch nam de pijn af wanneer ik even kon rusten en een hazenslaapje deed. Tot mijn grote schaamte werd ik in mijn slaap regelmatig verrast door een gele substantie die mijn neus uit liep. Toentertijd had ik geen idee dat dit allemaal het gevolg was van een voorhoofdsholteontsteking.

De migraineaanvallen werden erger nadat ik aan de universiteit ging studeren. Mijn gezichtsvermogen en lichamelijke conditie verslechterden. Mijn ogen, neus, keel, slokdarm en maag brandden als vuur. Dit werd zo erg dat ik niet meer in staat was een dag veldonderzoek te volbrengen. Vanuit de universiteit werd het ziekenhuisbezoek geregeld voor de pakweg twaalf nieuwe studenten die ziek waren. Na een paar bezoeken was ik de enig overgebleven patiënt. De oorzaak van mijn ziekte werd niet gevonden net zomin als een behandeling waar ik iets aan had. Wel kreeg ik wat Chinese medicijnen om mijn herstel te bevorderen.
Het was een vreselijke periode. Vanaf het dak, waar ik op een houtvuurtje met hout dat ik zelf moest sprokkelen mijn medicijnen brouwde, keek ik hoe de anderen beneden op het plein voetbalden. Een onuitsprekelijk gevoel overviel me dan. Het was winderig op het dak en de wind blies steevast rook van het vuur in mijn ogen, wat een eindeloze stroom tranen veroorzaakte. De ware oorzaak van alle tranen was eigenlijk mijn heimwee, ik verlangde naar de enige plek waar ik echte warmte kon vinden; bij mijn moeder thuis.

Eindelijk brak de wintervakantie aan en kon ik naar huis om nieuwjaar te vieren. Tijdens de dertig uur die de reis duurde, at ik niets dan een appel. De combinatie van schoolvakanties en het lentefestival zorgde voor overvolle treinen. Zelfs de toiletten zaten vol en ik durfde niet van mijn plaats af om iets te eten te halen. Toch heerste er een gemoedelijke sfeer. Misschien was het omdat iedereen ernaar had uitgekeken naar huis te kunnen voor de nieuwjaarsvakantie; misschien omdat ‘naar huis gaan’ de beloning was voor een jaar lang ver van huis studeren of werken; misschien dachten we dat, eenmaal thuis, alle ellende zou oplossen en we dubbel zo gelukkig zouden zijn; wat de reden ook was, ondanks de doordringende geur van menselijk zweet klonk overal vrolijk gelach in de trein.

Op het station aangekomen wachtte me nog een bustocht van een uur. Prompt werd ik wagenziek en in dat ene uur lukte het me om tot drie keer toe over te geven. Evengoed werd ik steeds vrolijker omdat ik bijna thuis was. De afgelegen ligging van mijn dorp betekende dat ik nog een uur fietsen voor de boeg had na de busrit. Mijn broer haalde me met de fiets op. Vroeger was het altijd deze broer

geweest die me naar school bracht en weer ophaalde en zodra ik achterop zat voelde ik me veilig en geborgen. Net als toen rustte ik weer tegen zijn rug en was het of we weer schooljongens waren, net bevrijd door de bel.
Het was donker toen we om een uur of acht het dorp inreden. De stroom was uitgevallen en overal lichtten de kerosinelampen op. Als klein jongetje maakte ik mijn huiswerk bij het licht van zo'n lamp. De aanblik van die overal oplichtende vlammetjes bracht me terug naar mijn kindertijd. De zoete geur van kerosine deed me denken aan het silhouet van mijn moeder die naast ons aan tafel zat en de zolen van onze schoenen vast stikte, aan het krakende geluid van haar dat, te lang, te dicht bij de vlammen was geweest.

Mijn moeder stond ons al op te wachten. Net als vroeger toen wij, haar kinderen, nog klein waren en zij, zodra het eten klaar was, in de deuropening op de uitkijk ging staan tot wij uit school kwamen. Van haar oudste zoon tot en met de dochter van mijn oudste zus heeft mijn moeder vanaf die plek haar kinderen opgewacht. Vijftig jaar lang. Nu rende ik, na voor het eerst zo lang van huis te zijn geweest, op mijn moeder af en hield alleen maar haar hand vast. Ik wist niet wat ik moest zeggen en herhaalde alleen maar steeds: "Moeder, moeder..."

Binnen de kortste keren waren er tekenen van verbetering en vanaf dat moment raakte ik verslingerd aan deze eenvoudige maar effectieve oefeningen

Ik was blij met de stroomstoring. Het gebrekkige licht verborg de sporen van wagenziekte op mijn bleke gezicht voor de ouder wordende ogen van mijn moeder. Het verborg echter niet de sporen van de tijd op mijn moeders gezicht voor mijn jonge ogen. Ik zag hoe bovenop haar hoofd, de witte strepen haar naar elkaar toe waren gegroeid. Misschien was ik langer geworden, of anders was zij gekrompen. Ze had me weleens verteld dat mensen krimpen naarmate ze ouder worden.

Mijn moeder nam mijn handen stevig in de hare. De tranen schoten me in de ogen. Haar ruwe, eeltige handen, overdekt met ouderdomsvlekken, vormden een sterk contrast met mijn soepele, gladde handen. Ik realiseerde me ineens dat die handen onze levens symboliseerden. Mijn moeder had altijd onbaatzuchtig haar levenskracht aan haar kinderen geschonken. Zijzelf verdorde en verschrompelde opdat wij konden bloeien.

Als een kuiken drentelde ik de hele dag achter haar aan. Bij haar zijn maakte me gelukkiger dan wat ook. De feestdagen bracht ik door met bezoekjes aan familie en buren, en spelen met mijn neefjes en nichtjes. Mijn migraineaanvallen verdwenen bijna helemaal. Later drong het tot me door dat een goed humeur zich kan meten met het beste medicijn en dat de liefde die we van onze familie ontvangen een bron van levenskracht is. Ik ben opgegroeid in een grote, liefdevolle familie maar pas bij deze thuiskomst heb ik werkelijk de kracht van 'thuiskomen' ervaren.

De vakantie vloog om en al snel was ik weer op de campus van de universiteit. De herhaalde woorden van mijn moeder klonken nog na in mijn oren: "Zorg goed voor jezelf", "Wees niet te hard voor jezelf!" Om eerlijk te zijn, had ik nog nooit goed voor mezelf gezorgd. De beperkte financiële middelen van mijn familie leerden me al vroeg zuinig te zijn, vooral als het om mezelf ging. Ik beknibbelde zoveel ik kon op voedsel en andere dagelijkse behoeften. Het laatste wat ik wilde was mijn ouders tot last zijn. Alles goed en wel, maar ik oogstte nu wel de gevolgen van die jarenlange verwaarlozing van mezelf. Mijn migraineaanvallen bijvoorbeeld, waren al tijdens het voorlaatste jaar van de middelbare school begonnen maar ik zei er geen woord over tegen mijn vader, die arts was. Jaren later legde ik in de Chi Neng Qigong trainingen die ik gaf de nadruk op het voorkomen van ziekten. Het was me opgevallen dat de gezondheid van mensen vaak verslechterde doordat ze niet voor zichzelf zorgden uit angst anderen tot last te zijn. Door niet voor jezelf te zorgen als je een beetje ziek bent en je familie zo 'een beetje ongemak te besparen', belast je ze met een veel groter ongemak wanneer de ziekte zich van kwaad tot erger ontwikkelt.

Hoewel ik dus uiteindelijk begreep hoe belangrijk een goede gezondheid was en voor mezelf ging zorgen, hadden de vele behandelmethoden die ik probeerde geen noemenswaardig effect. Toen leerde een gelukkig toeval me wat het werkelijk betekende om 'goed voor jezelf te zorgen'. Ik ontmoette een gepensioneerde qigongleraar die ik vertelde over mijn conditie. Hij begon me enthousiast qigong, meditatie en ademhalingsoefeningen bij te brengen. Tot mijn verrassing

verminderden de symptomen die noch de westerse, noch de Chinese geneeskunde hadden kunnen verlichten. Binnen de kortste keren waren er tekenen van verbetering en vanaf dat moment raakte ik verslingerd aan deze eenvoudige maar effectieve oefeningen. Ik realiseerde me dat de ware betekenis van voor mezelf zorgen niet lag in warme kleren en goed eten maar in het tot rust brengen van mijn weerspannige hart en het naar binnen leiden van mijn verdeelde geest. Waar het om ging was het sturen en ondersteunen van de lichaamsprocessen in plaats van toe te staan dat mijn leven in duizend afgeleide stukjes versnipperde, waardoor enorme hoeveelheden energie verspild werden. Dit is het centrale thema in Nei Jing (The Inner Cannons of Huangdi): "In onverstoorde leegte is vitaliteit volgzaam; zolang de geest binnen de wacht houdt, kan geen ziekte binnendringen."
Na lang nadenken stopte ik met mijn studie aan de universiteit en besloot me volledig te wijden aan de beoefening van de methoden die ik van de qigongleraar leerde. Mijn plan was om mezelf eerst te genezen door middel van deze methoden en daarna geneeskunde te gaan studeren. Ik wilde dokter worden om mensen te genezen die net als ik gebukt gingen onder ziekte. Die studie medicijnen volgde ik uiteindelijk niet. Inmiddels had ik dokter Pang Ming ontmoet, de grondlegger van Chi Neng Qigong. Ik werd student aan het Zhineng Qigong Institute, dat later het Huaxia Zhineng Qigong training Centre werd. Na verloop van tijd kreeg ik daar een aanstelling als docent, werd hoofddocent en uiteindelijk leidde ik het Centre. Daarnaast gaf ik les in Maleisië en Singapore. Gedurende al die jaren deed ik onderzoek naar het effect van qigongoefeningen op gezondheid. Ik ontdekte dat er een enorme potentie in elk mens verborgen ligt maar dat je als je niet weet hoe je die kunt aanboren, geen andere keus hebt dan de last van ziekten te dragen. Het meest effectief bleken de oefeningen die dat potentieel beschikbaar maakten.

In de loop der jaren zijn er altijd mensen geweest die me vroegen of ik geen spijt had van mijn beslissing de universiteit te verlaten. Eerlijk gezegd heb ik nooit meer omgekeken! Door mijn universitaire studie op te geven, heb ik een veel grotere rijkdom gevonden: fysieke en mentale gezondheid. Ik ben er vast van overtuigd dat karakter veel belangrijker is dan diploma's en de ontwikkeling van je vermogens veel belangrijker dan de opleiding die je hebt gevolgd.

Zes maanden nadat ik met mijn oefeningen begon was ik volledig hersteld. De hele weg van ziekte en stoppen met mijn studie tot beoefening en volledig herstel, toonde me dat er geen betere arts was dan ikzelf. De belangrijkste bijdrage aan mijn herstel kwam voort uit de innerlijke verandering die ik bereikte door de qigongoefeningen om lichaam en geest te verenigen. Een verandering van chaos naar focus, van onstuimigheid naar stilte, van nooit acht op mezelf slaan naar het regelmatig onderzoeken van de conditie van mijn lichaamsprocessen, van het zoeken naar externe oorzaken voor elke tegenslag en steeds gefrustreerder raken, naar het zoeken van antwoorden in mijzelf en het vinden van toenemende geestelijke helderheid. Ik had mijn gezondheid teruggewonnen door niets anders te doen dan mijn hart ergens anders op te richten. Ik had mijn hart thuisgebracht. Terug naar het lichaam, de natuurlijke thuisbasis van het hart, terug naar de fundamentele processen die ten grondslag liggen aan het leven.

Nu, twintig jaar later, is de thuiskomst die destijds zoveel indruk op me maakte, de inspiratiebron voor de titel van mijn boek: Je hart thuisbrengen.
Dat was precies wat ik deed destijds: mijn hart naar huis

brengen, zodat het omhelsd kon worden door liefde en kon helen tot het weer gezond was. Liefde en gezondheid, de twee dingen die ik je wil geven.

Fysiek en mentaal in beweging

We weten allemaal dat we in beweging moeten blijven. Als we goed en genoeg bewegen, werken we aan onze gezondheid. Met beweging doel ik zowel op lichamelijk als geestelijk in beweging blijven. Toch denken we bij beweging vooral aan joggen, fitnesstraining en teamsporten. De meeste mensen die gewetensvol hun fysieke lichaam trainen, verwaarlozen het oefenen van hun mentale mogelijkheden.

Soms ben ik in stilte dankbaar voor die noodlottige rijstkorrel. Het was de katalysator die mijn levenspad veranderde

Iedereen wil gezond zijn, maar lang niet iedereen neemt de moeite genoeg te bewegen en wie dat wel doet heeft misschien niet de meest gezonde manier gevonden om dat te doen. Zelfs de mensen die qigong, tai chi of yoga beoefenen, waar de nadruk zowel op de fysieke als op de mentale ontwikkeling ligt, hebben niet altijd de essentie van hun oefeningen begrepen. Ook zij kunnen vervallen in blinde verering of blijven hangen in het oppervlakkige niveau van de vorm. Een paar jaar geleden nam qigong ineens een hoge vlucht en werd een cultus. In dezelfde tijd verviel tai chi, tot 'tai chi-aerobics' en werd yoga het exclusieve domein van vrouwen die gewicht kwijt wilden. De uitdaging waar we voor staan is niet alleen fysiek. Ons hart wordt verscheurd door alle mogelijke verlangens en gevoelens en onze geest wordt tot het uiterste gedreven door voortdurende druk.

Ik heb mijn ervaringen en inzichten opgeschreven, in de hoop zoveel mogelijk mensen de middelen in handen te geven fysiek en mentaal gezond te leven. Mijn boek staat vol oefeningen die mentale en fysieke training combineren, de circulatie bevorderen en zowel lichaam als geest voeden. Maar ik kan alleen je gids zijn en geen substituut voor je eigen inspanningen. De oefeningen hebben alleen effect als je ze zelf in praktijk brengt en in je leven integreert. Evengoed gaat het niet alleen om de beschrijving van oefeningen, ook de tussenliggende paragrafen die direct of indirect betrekking hebben op gezondheid, zijn van belang. Alleen wanneer je de oefeningen koppelt aan inzicht en begrip en je hart met de oefeningen verbonden is, kan je de beoefening perfectioneren en tot een manier van leven maken.

Ondersteuning

Het spijt me dat ik zo direct ben, maar na meer dan twintig jaar lesgeven weet ik dat maar heel weinig mensen in staat zijn volledig op eigen kracht hun oefeningen te blijven doen. Dat geldt vooral voor professionals. Ook mensen die op eigen houtje hun emoties kunnen leren beheersen zijn zeldzaam. Als het om lichamelijke oefeningen zoals fitness gaat, overschatten we al snel onze wilskracht. Iedereen heeft vooraf grootse plannen maar bijna niemand houdt zich eraan. Er zijn maar twee categorieën die standvastig volhouden: langdurig zieken, omdat al het andere heeft gefaald en mensen die in een groep oefenen.

We volgen allemaal de 'wet van de inertie' omdat in tegenstelling tot het overslaan van een maaltijd, het overslaan van de dagelijkse oefeningen niet tot honger leidt. Bijgevolg hebben we allerlei excuses om onszelf te ontzien: ik ben moe, ik heb het druk, het regent, dat concert wordt maar een keer gegeven, ik heb bezoek van vrienden die ik al heel lang niet heb gezien, het is morgen zondag dan haal ik het wel in... In een groep is de situatie heel anders.
Ik ken een meditatiegroep die een grote inspiratiebron voor me is. De zes leden van deze groep volgden ooit samen een meditatiecursus en voelden dat ze zowel mentaal als fysiek veel te winnen hadden bij de aangeleerde technieken. Aan het eind van de cursus namen ze zich allemaal voor voortaan dagelijks een uur te mediteren. Al snel, sommigen de volgende dag al, braken ze de belofte die ze zichzelf deden. Werk en ontelbare andere redenen maakten het hen erg moeilijk om vol te houden. Dus spraken ze een keer af op voorstel van een van de mannen, en vormden een meditatiegroep om elkaar aan te moedigen en aan hun voornemen te houden. Ze ontmoetten elkaar elke avond op een vaste tijd en plaats en huurden nu en dan een instructeur in om hen te begeleiden. Na een tijdje nam niet alleen het niveau van hun meditatie toe maar werd de groep ook een spirituele thuisbasis voor iedereen.

Ze beschreven hun groep als een fornuis waarop al hun rusteloosheid, zorgen en frustratie wegsmolten. Waar het probleem ook over ging: werk, familie, iets persoonlijks, emoties of gezondheid, het verloor zijn scherpte in de groep, hoezeer het daarvoor ook had gestoken. Vaak was het commentaar van de een en een opmerking van de ander, al genoeg om de zorgen te veranderen in grapjes en gelach. Elk lid van de groep was als een spiegel voor de anderen zoals ze ook allemaal een voorbeeld voor elkaar waren. Dit is het onbetaalbare geluk van verweven welzijn. Hun verbintenis was meer dan gewoon wederzijdse aanmoediging, het was een spirituele behoefte.

Laat het me je nogmaals op het hart drukken: als je wilt volhouden, vertrouw dan niet teveel op je wilskracht en zelfdiscipline. Zoek vrienden met dezelfde interesse en vorm een ondersteuningsgroep. Simpeler, praktischer en effectiever kan het niet. Kun je niet de juiste mensen bij elkaar krijgen? Neem dan de tijd om vriendschap te sluiten met een ras-optimist. De kracht van haar of zijn optimisme en positivisme is sterk genoeg om jou hoop, motivatie en een zonnige instelling te geven.

Levenskracht

Zo'n 25 jaar beoefen ik nu zonder onderbreking Chi Neng Qigong. Deze oefeningen zijn vol van oosterse wijsheid en beïnvloeden elk aspect van mijn wezen. Ze inspireren me tot een nobeler streven en de verdere ontwikkeling van mijn vermogens. Mijn leven en werk zijn vervuld van geluk. Mijn oneindige dank gaat uit naar mijn ouders. Zij gaven me ongeëvenaarde liefde en begrip. Nooit hebben ze me ook maar met een enkel woord verweten dat ik mijn studie afbrak omdat ze vertrouwen hadden in hun zoon. Voor hen was mijn geluk en gezondheid het allerbelangrijkst. Mijn ouders genoten van mijn gezondheid en ik ben nooit mijn belofte aan mijn vader vergeten om kwalen te behandelen en zieken te genezen. Ik deed dat niet als dokter maar als Chi Neng Qigong-leraar. Thuis en in het buitenland begeleidde en trainde ik duizenden mensen op hun weg naar gezondheid door middel van oefeningen die het hart thuisbrengen. Onze gedeelde ervaringen hebben uiteindelijk tot dit boek over het thuisbrengen van het hart geleid. Soms ben ik in stilte dankbaar voor die noodlottige rijstkorrel. Het was de katalysator die mijn levenspad veranderde. Hij bracht me op mijn knieën, liet me de waarde van gezondheid ontdekken en plaatste me op weg naar een plek vanwaar ik duizenden anderen naar gezondheid kon gidsen. Chi Neng Qigong bracht me gezondheid, geluk en vervulling die zich verspreidden en vermenigvuldigden in de hulp aan anderen om hetzelfde te vinden.

Mijn boek is zeker geen verzameling kant en klare oplossingen maar een verslag uit de eerste hand van de transformatie van ziekte in gezondheid en een optelsom van meer dan 25 jaar ervaring in de begeleiding van anderen bij hun oefeningen. Ik ben geen dokter en kan je niet genezen. Alles wat ik kan doen is je de oefenmethodes leren en je aanwijzingen geven om ze in praktijk te brengen zodat je jezelf gezond kunt oefenen.

Over Teacher Li

Teacher Li geeft les aan de opleiding van het Chi Neng Instituut. Hij is schrijver van het boek *'Bring home your heart'*, bij ons vertaald als *'Breng je hart thuis'*. Li is hoofdtrainer en manager geweest van het voormalige Chinese medicijnloze ziekenhuis en de rechterhand van Dr. Pang Ming. Hij was full time in het Huaxia Zhineng Center van 1989 tot 2000 en heeft daar alle leraren opgeleid. Hij is de enige leraar die Dr. Pang nog zeer regelmatig bezoekt.

Li Hongshi is bescheiden, hij heeft humor en liefde voor de mens. Li geeft helder les met gebruik van eenvoudige metaforen om gevoelens en ervaringen te verduidelijken. Zijn wijsheid is geworteld in de klassieke Chinese filosofie en krijgskunsten maar hanteerbaar gemaakt voor het dagelijks leven. Geen hoogdravende filosofieën maar handvatten en inzichten vanuit een onverwachte en mede door zijn Chinese manier van kijken unieke hoek.

“Chi Neng houdt me op de been bij die veeleisende baan”

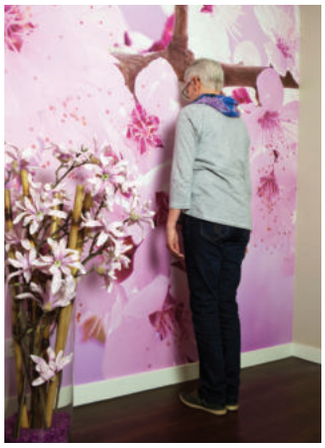
Hannie Platvoet (51) heeft in september 2014 pas kennisgemaakt met Chi Neng Qigong. Maar een vreemde was ze beslist niet in de wereld van de energetische bewegingsleer. Ze beoefent niet alleen al vijfentwintig jaar Tai Chi, ze geeft ook al even lang les!

Hannie: “Het verschil tussen beide vormen zit ‘m eigenlijk vooral in het meer naar binnen gaan bij Chi Neng en daar ook een stuk kracht uit halen. Dat doe je bij de Tai Chi ook wel, maar op een andere manier. Al tijdens de eerste halve introductie dag met Patricia kreeg ik bij de bewegingen het gevoel van, ho dat komt heel anders binnen. Maar ik vind het wel moeilijk aangeven waar het verschil precies in zit. Waar ik op dit moment heel veel aan heb en waarbij ik zeker een verschil opmerk, is de oefening van de wallsquats. Die maakt me sterk op de een of andere manier. Die maakt me geaard.”

Meer kracht

De wallsquat is een oefening waarbij je met je gezicht vlakbij een muur gaat staan en je heel ontspannen je lijf op een bepaalde manier laat zakken zover je kunt, maximaal totdat je op je hurken zit. In een vloeiende beweging zak je naar beneden en in een vloeiende beweging ga je ook weer door naar boven. De oefening werkt als een soort pomp die je bloed en lymfe sneller door het lichaam laat stromen. Hannie doet de wallsquat sinds een paar maanden elke ochtend voordat ze naar haar werk gaat. Twintig tot

vijfentwintig keer gaat ze dagelijks op en neer. En het verschil kan ze heel goed merken. “Ik voel veel meer de kracht in mezelf” legt ze uit. “Mijn geestkracht is sterker. Ik ben mentaal weerbaarder.” Maar niet alleen is die wallsquat van invloed op haar psyche, ook licamelijk voelt Hannie zich veel sterker. Ze liep dit jaar voor de tiende keer de vierdaagse mee en dat ging naar eigen zeggen met twee vingers in de neus. Nog nooit had ze hem zo gemakkelijk gelopen. En dat wijt ze aan de workshop op Mallorca waar ze voorafgaand aan de wandelvierdaagse een dikke week Chi Neng had beoefend.



Geen doetje

Hannie zegt die weerbaarheid goed in haar werk te kunnen gebruiken. Als gezinsvoogd bij Jeugdzorg komt ze wel pittige situaties tegen. Daarbij zorgt niet alleen het contact met de gezinnen soms voor spanningen, juist ook alle recente veranderingen binnen de landelijke organisatie leveren extra stress op. Aangezien Hannie zelf niet zo’n harde dame is, kan ze wat extra mentale kracht goed gebruiken. Ze weet haar rug -letterlijk- te rechten sinds ze Chi Neng beoefent. Niet dat ze een doetje is hoor, integendeel. Ze heeft op allerlei continenten met een rugzak rondgezworven in afgelegen gebieden. In Canada heeft ze zich met drie andere vrouwen en een gids door een watervliegtuig midden in een ruig natuurgebied laten droppen om 125 kilometer af te leggen.

‘s Nachts in je tentje en het gehuil van wolven een eindje verderop. Dat vind ik wel heel erg mooi

Hannie:” Bij zo’n survival neem je één extra onderbroek, één extra paar sokken, wat droog voedsel en een sneldrogende handdoek mee. En je tentje natuurlijk. In Canada bleven we wel dicht bij elkaar, daar sliepen we ook dicht bij elkaar want we waren in berengebied. Dan gaat het eten zo’n tien meter van je vandaan aan een touw in een boom, anders ben je dat de volgende dag kwijt. Dan lig je ‘s nachts in je tentje en hoor je het gehuil van wolven een eindje verderop. Dat vind ik wel heel erg mooi.”

De druk ligt hoog

Maar kinderen in het nauw zijn een ander verhaal. Zeker als kinderen uit huis geplaatst zijn en de ouders het laten afweten, voelt Hannie zich echt betrokken. Het evenwicht tussen wat je kunt geven en wat mogelijk is binnen de kaders van het werk, is soms wankel. Maar Hannie volgt zoveel mogelijk haar hart. Doet wat zij nodig heeft en vooral wat de kinderen nodig hebben in een dergelijke situatie. Toch levert het stress op. Een tijd terug gebeurde er iets in Hannie’s hoofd terwijl ze in de auto op weg naar haar werk was. “Ik voelde letterlijk iets knappen. Zette de auto stil langs de weg, keek in de spiegel en dacht, goed, mijn mond hangt niet raar, dus het is geen herseninfarct. Ik ben via kleine wegen langzaam terug naar huis gereden en heb de huisarts gebeld. Die kon niets vinden maar stuurde me wel door naar de eerste hulp. Er bleek uiteindelijk niets aan de hand te zijn maar ik had wel zoiets van, ik moet rustiger aan gaan doen. De druk ligt hoog bij ons op het werk hoor, je moet echt heel erg veel, dat geeft veel spanning. Zoveel dat het letterlijk en figuurlijk even geknapt is. Ja dan ervaar ik vervolgens dat de Chi Neng me wel weer brengt dat ik tot rust kom en terug in mezelf. Dat doe je wel met de Chi Neng.”

50/50

Als het aan Hannie ligt, gaat ze over een tijd iets minder werken en gaat dan haar tijd 50/50 verdelen tussen Jeugdzorg en een eigen praktijk waar ze Tai Chi, Chi Neng en Tuina massage aanbiedt. Dat wil ze samen met een vriendin doen die ook verschillende therapieën kan aanbieden. Ze hebben in de buurt van Enschede een mooie plek waar over een tijd een praktijkruimte gebouwd gaat worden. Hannie wil heel graag zoveel mogelijk mensen iets meegeven wat ze echt nodig hebben, een stuk gezondheid. En wat dat betreft is ze heel enthousiast over de rol van Chi Neng: “Het doet heel veel met je lijf, met je lichaam én je geest. Mijn lijf is sterker geworden. Mijn houding is veranderd, mijn ruggengraat is sterker, mijn benen zijn sterker dus je staat letterlijk steviger op de grond. En qua energie geeft het dan ook nog eens enorm veel. Als je moe thuis komt -dat gebeurt me nogal eens- en je doet ’s avonds toch nog even de Lift Qi Up, dan kom je heerlijk terug in jezelf en voel je je weer goed. Ik denk soms dat Chi Neng mij wel op de been houdt bij die veeleisende baan. Dan ga ik wel ver om dat te zeggen. maar dat geloof ik echt.”

Chi Neng Gigong én Bewustzijns-therapie: Dit is wat je zélf kunt doen voor je gezondheid. Naast communicatie en preventie workshops vormt dit de basis van Praktijk Krijgerschap, Communicatie en Bewustzijn. “Zhi nei er da wai: If you really understand inside you will also understand outside.”
Gerda Schoots, www.zoutkeet.nl en www.praktijkgezondheidinbalans.nl

• • •

Chi Neng Qigong
ChiTrust biedt trainingen voor iedereen en ze zijn speciaal toegankelijk voor mensen die klachten hebben. Door wekelijkse deelname komen lichaam en geest in balans. Je krijgt handvatten om je gezondheid te verbeteren. De trainingen worden iedere zaterdag in de regio Zuid-Holland gegeven. Groepslessen of individuele sessies. www.chitrust.nl

• • •

Mu-long Qigong
Interesse in Qigong maar allergisch voor zweverig gedoe? Door het Chi Neng instituut gecertificeerd instructeur Leen Steen geeft elke dinsdagavond van 20:00 tot 22:00 uur Chi Neng Qigong lessen in Rotterdam Noord en op andere dagen in Dordrecht en Den Haag. Info mail: mulongqigong@gmail.com

• • •

Ruime ervaring als Chi Neng Qigong coach, instructeur en workshopleider door het hele land. Persoonlijke begeleiding tijdens ziekteprocessen en bij het (her)vinden van je balans op alle niveaus. Samenwerkingen met bedrijven en specialisten, waar Chi Neng Qigong als een essentiële aanvulling op een bestaand programma wordt verwelkomd.
Voor meer informatie:
www.ariannedezwart.nl

• • •

Chi Neng Uden - Je leven in balans met Qigong en 5-elementen voedingsleer
Qigong in Andalusië: 6-daagse Qigong-reizen en Stilte retraites
Gezondheid & Voeding: Kookworkshop 5-elementen voedingsleer. Ontdek met Emy en ‘Kom met zachtheid in je kracht te staan!’
Meer informatie www.chinenguden.nl

Plezier in leven
Wil je je eigen kracht versterken en je plezier in eigen leven vergroten? Ik, Jeanette Scholtens, werk vanuit ruime ervaring met Chi Neng level Level 1 en 2. In overleg bied ik lessen op maat aan wanneer het jou uitkomt.
Regio: Arnhem-Noord en Velp eo. Info: contento-life.nl / 06-29383423

• • •

Life is Chillicious!
Laat je levensenergie stromen. Creëer meer vitaliteit, plezier, ontspanning en kracht met Chi Neng Qigong. Ontdek het zelf in de wekelijkse lessen in Gorinchem, een workshop voor particulieren/bedrijven, of in persoonlijke sessies. Je bent van harte welkom bij Cisca den Boer (Level 1&2). www.chillicious.nl | 06 28 476 987

• • •

David M. Knibbe geeft Chi Neng Qigong in Groningen sinds 2004. Hij geeft les in level 1, 2 en 3. David heeft een gedeelte van zijn opleiding in China gevolgd en geeft met veel plezier les. Hij ervaart zelf dagelijks de positieve effecten van de oefeningen. www.taichigroningen.nl david.m.knibbe@hetnet.nl tel.: 050-5269896.

• • •

Kom in je kracht!
Vanuit rust en ruimte, met je voeten stevig op de grond, hervind je je eigen ritme en balans. Buitenstebinnen Natuurcoaching en Chi Neng Qigong in Heiloo
www.chinengheiloo.nl

• • •

Chi Neng in Laarbeek
Hoe eenvoudig kan het zijn. Door het beoefenen van Chi Neng Qigong ga je terug naar de eenvoud. Terug naar de basis en we ervaren en verwonderen ons over de schoonheid van het leven.
www.lieselotte.nl

• • •

Yishi, mens in beweging in Boekel. Elke week keuze uit minstens 5 lestijden Chi Neng Qigong door zeer ervaren instructeur vol passie en met humor! Aanbod van diverse workshops ook familie opstellingen, lichaamswerk en coaching. Mogelijkheid tot buiten trainen in de natuur. Aparte lessen voor beginners en gevorderden. Wees welkom!
www.yishi.nl

• • •

Chi Neng Qigong Oosterbeek
Voor kleine groepen en privéles.
T (026) 333 48 24
E harrymeesters@gmail.com

• • •

Zoek je rust in je geest en vitaliteit in je lijf? Het piekeren voorbij? Geen stress meer? Schrijf je dan in bij Irene Olyve voor 2 gratis proeflessen (06 29534153) Chi Neng Qigong is een effectieve methode om met kalme bewegingen een weldadige innerlijke kracht op te roepen, ‘Chi’, je levensenergie.

• • •

Chi Neng Qigong – “Ongekend vertrouwen in jezelf, de ander en het geheel”
Saskia Vermeesch geeft lessen en workshops in Deurne en Eindhoven.
Workshops en reizen “Stromend door de Overgang met Chi Neng Qigong” i.s.m. www.intoflow.nl. Jaartrainingen “Ongekend Vertrouwen” i.s.m. www.hetnieuwenu.nl. Reizen “Stappen in vertrouwen, de weg naar jouw hart” www.saskiavermeesch.nl

“Ik ben ervan overtuigd dat het helpt en ik hoop dat er meer onderzoek komt om het gebruik ervan uit te breiden”

Jean Claude Davin

Jean Claude Davin heeft een carriere achter zich als kindernefroloog. Een kindernefroloog is een kinderarts die gespecialiseerd is in de nieren. Hij werkte in België en Nederland en nog altijd is hij twee dagen per maand werkzaam aan de Vrije Universiteit van Brussel. Hij was het hoofd van de eerste nierdialyse afdeling voor kinderen in Luik. In 1983, tijdens een hemodialyse, een therapie waarbij het bloed door een externe machine gefiltreerd wordt (omdat de nier dat niet meer goed doet) prikte hij zich met een naald met bloed eraan en raakte besmet met virale hepatitis.

Jean Claude werd helemaal geel, kon de eerste weken niets meer doen en hield nadien last van ernstige vermoeidheid. Virale hepatitis is een chronische ziekte waarvoor volgens Jean Claude toen nog geen efficiente behandeling was. Hij probeerde wat homeopathie maar dat hielp niet. Hij werkte in eerste instantie niet meer tijdens drie weken, daarna een tijd parttime maar ging na een paar weken toch weer fulltime aan de slag, ondanks zijn vermoeidheid. "Ik was immers bijna de enige kindernefroloog in Luik, ze hadden me nodig", licht hij zijn besluit toe.

Waarom denk jij dat kinderen nierziektes krijgen?
"Daar zijn vier mogelijke oorzaken voor: het kan een urologische of een renale malformatie of een nier infectie zijn, er kan ook een immuunziekte aan ten grondslag liggen of het kan liggen aan een erfelijke metabolisme stoornis."

Nu zegt een van jouw Chi Neng leraren, de Chinese Li, dat wanneer je met qi oefent, je lichaam verandert en ook de werking van de organen kan veranderen. Als jij dat hoort met jouw verleden, wat denk je dan?
"Ik denk dat dat een heel ander concept van geneeskunde is. Ik heb zelf geen ervaring met qigong in relatie tot nierziektes. Ik kan alleen maar iets zeggen over hoe het bij mij ging met qi en over wat ik lees in de literatuur. Want er is tegenwoordig heel veel literatuur over het effect van qigong op verschillende ziektes."

Hoe sta je tegenover het algemene concept van de werking van qi?
"Eigenlijk is dat iets wat je niet kunt begrijpen met onze stand van kennis. Ofschoon mijn eerste contact met de TCM (Traditional Chinese Medicin) al in '71 was. De vader van een vriendin destijds was de eerste hoogleraar anesthesiologie in Luik. Deze hoogleraar was in China geweest want hij had gehoord dat daar operaties onder acupunctuur werden uitgevoerd, zonder verdere verdoving. Hij is terug gekomen en was ontzettend enthousiast. Dat was voor mij de eerste verbinding tussen enerzijds de kennis over qi en meridianen en anderzijds de Westerse wereld, die ik heb meegemaakt. Dat was heel indrukwekkend want die man was echt iemand van de ratio en hij wilde die manier van verdoven in Luik ontwikkelen. Helaas kreeg hij kort na zijn terugkomst een hartinfarct en is het er niet van gekomen. Ik had verder een oom met erg veel rugpijn en wanneer hij niet meer kon lopen van de pijn ging hij naar een acupuncturist en na zo'n acupunctuur behandeling kon hij weer lopen, dat vond ik ook erg indrukwekkend."

"Maar in mijn beroep was het niet te gebruiken dus heb ik het op een zijspoor gezet. Ik was immers bezig met techniek. De techniek van de machine en de techniek van het medicijn want zonder een immunosupressief middel kun je geen niertransplantatie uitvoeren. Het lichaam zou de nieuwe nier afstoten. Qi had daarin voor mij niets te maken en ik heb dat toen niet verder onderzocht."

"Toen ik echter zelf ziek werd en ik door de reguliere geneeskunde niet geholpen kon worden, ging ik een paar jaar later in 1992, in op een uitnodiging van vrienden om wat oefeningen met hen te doen. Zij waren naar Parijs geweest waar ze die oefeningen van een Chinees geleerd hadden. Ik leerde van hen de Lift Qi Up (LQU is een van de basis oefeningen van Chi Neng Qigong, red) en die deed ik dagelijks. Dat bracht me heel veel positieve effecten. Eerst oefende ik een half uurtje per dag maar dat werd steeds korter want ik had het drukker en drukker en dus moest ik het kort maken. Ik had gemerkt dat ik tijdens het oefenen veel tranen in mijn ogen kreeg zonder emotie en continu moest gapen. Echt zonder te stoppen. Wat gebeurt er als je gaapt? Je gaat heel diep ademen, veel zuurstof ademen en dat kan iets hebben met energie natuurlijk. Ik ben

doorgegaan met de qigong en de effecten van de hepatitis op mijn algemene conditie waren na een paar maanden bijna verdwenen. “

“In 1993 ben ik verhuisd naar Amsterdam voor mijn werk. Het was in het begin wel heel moeilijk. Ik sprak de taal niet, ik kwam in een andere cultuur, ik had veel werk en daardoor minder aandacht voor qigong. Ik kreeg een burnout ondanks mijn dagelijkse oefening van de LQU die ik inmiddels in zeveneneenhalve minuut deed. Ik heb toen het geluk gehad om de Australische qigong leraar Clif Sanderson tegen te komen. Die man heeft mij enorm veel geholpen. Door hem kon ik weer terug in mijn eigen kracht komen en mijn baan met success uitoefenen.”

Denk je dat er een relatie is tussen de qigong en het verdwijnen van de symptomen van het virus?

“Dat is moeilijk te zeggen want ik had direct na de diagnose besloten om volledig met alcohol te stoppen, wetende dat alcohol zelfs in kleine hoeveelheid de ziekte zou verergeren en zelfs tot levercirrose en kanker kon leiden. Ook had ik besloten om er niet meer aan te denken en het niet nog eens te laten onderzoeken. Want als je een ziekte hebt waarvan je weet dat het een heel slecht verloop kan hebben én je weet dat er geen behandeling voorhanden is, dan levert elk onderzoek alleen maar stress op. Ik ben gewoon altijd doorgegaan met elke dag zeveneneenhalve minuut LQU en dat heeft denk ik voor mij echt gewerkt.

“Drie jaar geleden ging ik naar een boeddhistische retraite in Duitsland en daar kreeg ik een schok want daar zag ik een vrouw in het park en die deed precies wat ik sinds vijftien jaar deed met Chi Neng qigong. In al die jaren had ik niemand ontmoet die Chi Neng deed. Ze vertelde me dat ze het bij het instituut had geleerd. Ik besloot kort daarop om een introductiedag bij het instituut te volgen en daar kreeg ik meteen een soort kriebel om meer te weten. Ik ben in 2013 begonnen met trainingen te volgen en begin 2015 ben ik geslaagd als instructeur.”

Wat was die kriebel?

“In dezelfde tijd was ik ook begonnen met lezen over de kwantumfysica. Boeken als van Chopra, Einstein en Steven Hawking. Die gaan erover, dat alles energie is. Eigenlijk is alles in het universum gemaakt van energie die in materie transformeert en vice versa. Materie zou alleen maar een uitdrukking van energie zijn. Toen heb ik de relatie gelegd met de TCM en dat kriebelde. Vervolgens ben ik naar meer en meer workshops van Chinese masters geweest en werd ik alsmaar meer getriggerd.”

Heb jij nu door het oefenen en de nieuwe informatie die je bezit een ander beeld gekregen op hoe ziekte ontstaat?

“Soms is er een duidelijk bepaalde oorzaak voor symptomen als in genetische ziektes, infecties of intoxicaties. Meestal zijn er meerdere factoren die samenwerken om een ziekte

te veroorzaken. Eigenlijk zitten er tussen de ziekte en de oorspronkelijke oorzaak vaak meerdere verschillende cellulaire stappen die een rol kunnen spelen. We weten zelden precies welke stap beïnvloedt wordt. Het zou wel kunnen dat het niet één stap is maar een verzameling stappen die een disbalans van de cellen functie veroorzaakt. De TCM daarentegen zegt dat ziekte over een blokade van energie gaat. Acupunctuur, kruiden en qigong zouden die blokkade uit de weg ruimen en de energie weer vrij in het lichaam laten circuleren. Het principe van onze Westerse geneeskunde is om een specifiek medicijn te geven voor ieder symptoom en orgaandysfunctie. Medicijnen zijn natuurlijk noodzakelijk maar zij geven ook bijwerkingen die soms ernstig kunnen zijn. Daarom gebruik ik voor mijzelf zo min mogelijk medicijnen als ik geen ernstige ziekte heb. Ik ga liever naar mijn acupuncturist, ik pas op wat ik eet en ik doe iedere dag qiqong en sport."

Even terug naar nierziekten, als je nu nog in het AMC zou werken, zou je die qigong kennis dan op de een of andere manier implementeren in je werk?

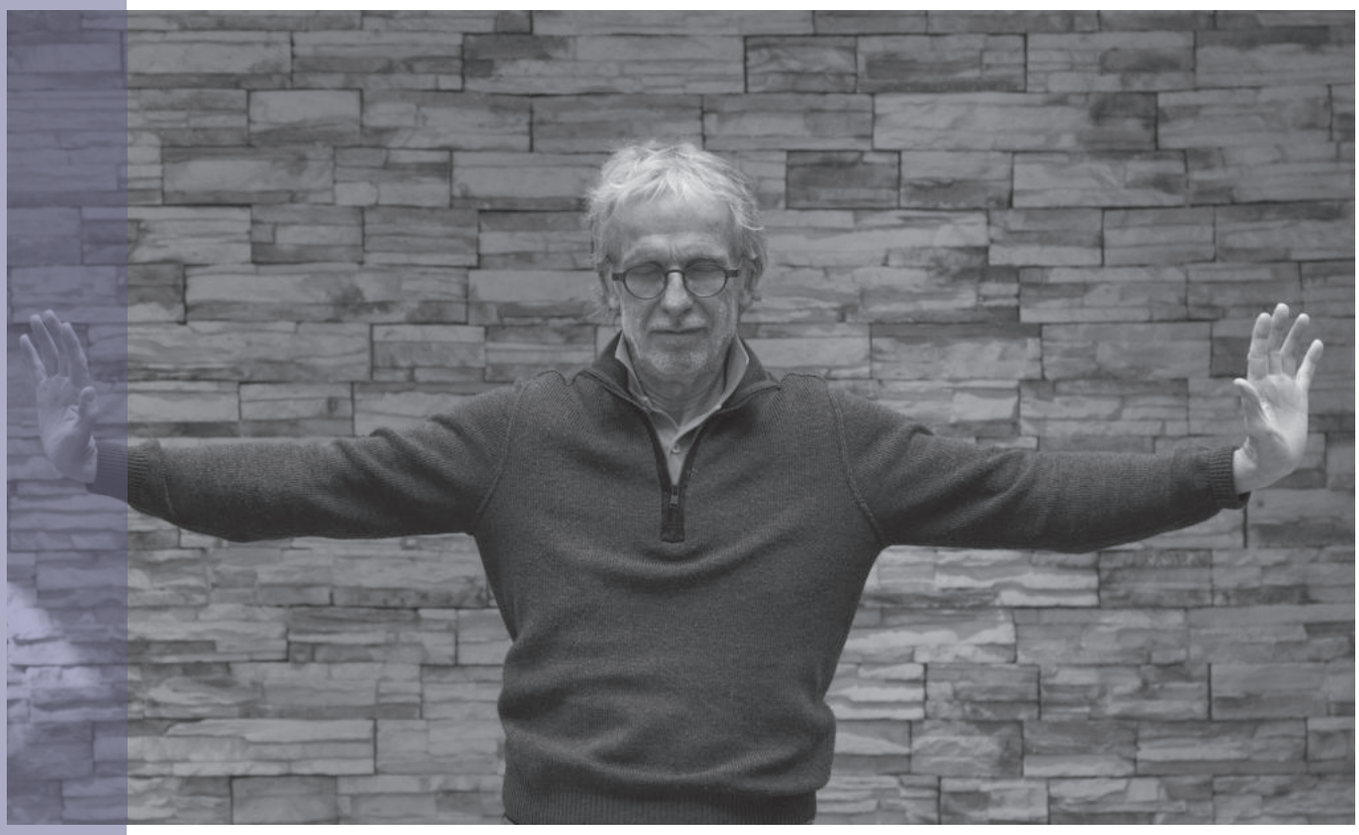
"Er waren heel veel rapportages van ouders dat een bepaalde nierziekte, nefrotisch syndroom genaamd, ontstond in relatie tot een spannende gebeurtenis: Sinterklaas, een verjaardag, het begin of eind van school. Het was voor mij en andere artsen een indicatie dat stress, die namelijk negatief maar ook positief van aard kan zijn, bij sommige individuen een trigger kan zijn om dat syndroom te ontwikkelen. Ik had een prospectief onderzoek opgezet om dit te onderzoeken en daarna aan te reiken wat ingezet zou kunnen worden om die stress te kunnen voorkomen. Dan had qigong wel een goede manier kunnen zijn. Net zoals misschien andere technieken die gebruikt worden in de complementaire geneeskunde om het effect van psychologische stress te verminderen: meditatie, mindfulness en hypnose. Maar vanwege mijn pensionering is het onderzoek over de invloed van stress op nefrotisch syndroom door anderen overgenomen."

Waarom wil je op je zeventigste nog instructeur worden?

"De grootste vreugde van mijn beroep was patiënten te behandelen en beter te maken. Ik zie in qigong een manier om mensen te kunnen blijven helpen en om te proberen om de gezondheid van mezelf, mijn familie en andere mensen te verbeteren."

Daar haal ik uit dat jij gelooft dat je met qigong mensen kunt genezen...

"Het is natuurlijk afhankelijk over welke ziekte het gaat. Ik ben ervan overtuigd dat qigong en andere technieken van meditatie en energetische beweging, tenminste complementair zijn aan een behandeling van de reguliere geneeskunde. Complementaire technieken kunnen ook ingezet worden om ziekte te voorkomen. Meer nog dan door mijn eigen ervaring, word ik geraakt door details en informatie die ik uit de boeken en medische publicaties krijg en die ik van andere mensen hoor. Ik ben ervan overtuigd dat het helpt en ik hoop dat er meer onderzoek over komt om het gebruik ervan uit te breiden en vast te stellen.."



De opleiding

De keuze voor een opleiding tot Chi Neng Qigong instructeur is niet zomaar iets. De praktijk en theorie van Chi Neng Qigong zijn bevrijdend en blikverruimend en hebben een grote impact op je dagelijks leven. Zeker als je de opleiding doet! Het is veel meer dan de keuze je te verdiepen in deze bewegingsleer: je kiest ook voor het pad van persoonlijke ontwikkeling. Daarom beginnen veel mensen met het volgen van de losse workshops voordat ze besluiten de opleiding te gaan doen. Zo kun je eerst rustig ontdekken wat Chi Neng Qigong voor je kan betekenen, voordat je besluit er helemaal voor te gaan en zelf instructeur te worden. We nodigen je van harte uit om op verkenning te gaan en een meerdaagse workshop te volgen!

Waarom een opleiding bij het Chi Neng Instituut?

10 Redenen om voor ons te kiezen:

1. Patricia van Walstijn, oprichtster van het Chi Neng Instituut, is een van de zeer weinigen in Nederland die getraind hebben bij dokter Pang Ming zelf.
2. Teacher Li Hongshi is docent aan onze opleiding en hij heeft in het Centre van Dr. Pang alle Chinese leraren opgeleid. Hij ziet Dr. Pang nog steeds regelmatig.
3. We leiden sinds 1998 al instructeurs op.
4. Ons team ervaren docenten staat garant voor deskundigheid, kwaliteit en betrokkenheid.
5. Elke docent brengt zijn/haar eigen specialiteit in, zodat je meerdere invalshoeken meeneemt om jouw eigen weg te vinden.
6. Je kunt op elk gewenst moment met de opleiding starten.
7. Er is veel ruimte voor persoonlijke aandacht en begeleiding.
8. Onze opleiding biedt alle vrijheid om je eigen tempo en ontwikkeling te volgen.
9. We bieden een uitgekiende balans tussen theorie, praktijk en zelfstudie die zich keer op keer bewezen heeft.
10. We zijn helder over waar we als Instituut voor staan: het zo zuiver mogelijk doorgeven van Chi Neng Qigong.

De basisopleiding duurt minimaal één en maximaal twee jaar. Tijdens je opleiding heb je in totaal 21 verplichte opleidingsdagen verdeeld over verschillende workshops. Thuis werk je dagelijks aan een gong (een periode van 100 dagen waarin je één oefening doet). De opleiding wordt gegeven op MBO niveau.

Kijk voor meer informatie op de website: www.chineng.nl

Wat zeggen instructeurs over de opleiding

"De opleiding voor Level 1 en 2 is voor mij geen opleiding maar meer een ontwikkeling van de Chi Neng Qigong Lifestyle. De docenten begeleiden en trainen vanuit het gedachtegoed van Dr. Pang Ming. De oefeningen worden overgedragen met veel aandacht, warmte, veiligheid en humor waarbij respect voor ieders eigenheid niet ontbreekt. Gedurende de opleiding word je continu gestimuleerd en uitgedaagd je grenzen te verkennen en je gedachten(patronen) te onderzoeken. Zodoende kom je steeds dichter bij je eigen kern en in je eigen kracht. Precies zoals Chi Neng Qigong bedoeld is."

"Na een workshop met Patricia van Walstijn in Mallorca was ik zo onder de indruk van de uitwerking van de oefeningen dat ik heb besloten om de opleiding tot instructeur te gaan volgen. Ik volgde al een aantal jaren de Chi Neng Qigong lessen van mijn man in onze Studio naast mijn lessen als Yogadocent. Door het volgen van de opleiding wordt de Chi Neng Qigong echt een onderdeel van je leven en kom je steeds sterker in je eigen kracht te staan. De opbouw van de opleiding met een aantal weekenden ofwel workshops zoals in Mallorca, de trainingsdagen, de deskundige begeleiding en het doen van de gongs zorgen er voor dat je aan het eind van opleiding de kennis met vol vertrouwen kan doorgeven."

"In een jaar ben ik door dagelijks te oefenen èn de liefdevolle begeleiding van de docenten van het Chi Neng Instituut tijdens de workshops, enorm gegroeid. Verlost van fysieke klachten, sta ik meer in mijn kracht en leef ik in het hier en nu. Ik voel me sterker verbonden met de mensen om me heen en geniet van de natuur. Ontspannen en vitaler dan eerst, ga ik als instructeur aan de slag om anderen dit ook te leren ervaren. De opleiding tot CNQ-instructeur level 1, is het mooiste cadeau dat ik mijzelf ooit gegeven heb!"

Wat je zegt doet ertoe,
wat je doet is belangrijker,
wie je bent is alles