

Connie Witte

Als zachtvaardig en zakelijk zorgvuldig samengaan

Gesprek met Patricia van Walstijn

ZODRA PATRICIA HEEFT TOEGESTEMD IN EEN INTERVIEW, TOVERT DIRK JAN TER HAAR DE DRIE BOEKEN DIE ZIJ SCHREEF TEVOORSCHIJN. ALS WE ELKAAR EEN PAAR WEKEN LATER ONTMOETEN IN HET SPIJKERKWARTIER IN ARNHEM, ONTHULT ÉN ONTKRACHT DE REALITEIT MIJN ONBEWUSTE VERWACHTINGEN WEER: DEZE FRËLE VROUW IN JEANS EN GEBREIDE TRUI LIJKT TEGELIJK ZACHTER ÉN STOERDER DAN OP DE FOTO'S DIE IK KEN.



Patricia, je bent nu precies 20 jaar bezig met zhineng qigong?

Vanaf 1997, dus ja, dat is 20 jaar; tijd voor een feestje.

Je eerste boek verscheen in 1999: Chi-Neng Qi-Gong. Meditatie in beweging voor de westerse mens.

Nu zou ik zeggen, toen wist ik nog niet veel van qigong. Dat boek gaat meer over mijn reis naar China en wat ik daar meemaakte. In 1997 heb ik voor het eerst qigong beoefend in Amerika waar ik toen woonde. Mijn toenmalige partner kwam uit de martial arts¹, en zag bij de tandarts een foldertje voor qigong. Hij zei, dat wil ik wel eens doen, want het is meer voor de gezondheid, rustiger en minder prestatiegericht. Dus volgden we een tweedaagse workshop bij Luke

Chan², hij gaf zhineng qigong, onder de Amerikaanse naam Chi-lél. Ik was er direct door gegrepen en wilde er zeker mee door. We hoorden dat de vorm ontwikkeld was door een Chinese arts en acupuncturist, dr. Pang Ming, en dat er in China een ziekenhuis was waar duizenden mensen dit oefenden met veel resultaat. Roy, zelf arts en acupuncturist, zei, ja, je kunt ons van alles op de mouw spelden, maar dat wil ik zien. En voordat ik het wist zaten we in 1998 in China. Zo is het begonnen.

Wat zag je daar?

In het Zhineng trainingscentrum werden jonge mensen, gezond en sterk, opgeleid tot leraar. Er werd intensief getraind. Li Hongshi, mijn leraar, is nu 45 en hij leidde er leraren op. Ze trainden er kei-

hard, acht uur lang staande meditatie bijvoorbeeld.

In het Huaxia Zhineng Healing Centre, het medicijnloze ziekenhuis, of gewoon Het Centrum, waren toen ik er was 7000 mensen. En die waren allemaal ziek. Zover als je kon kijken stonden mensen te trainen. In de bomen hingen luidsprekers en iedereen werd tegelijk door eenzelfde oefening geleid. Het was ook een gewoon ziekenhuis waar alle medische apparatuur aanwezig was; er werd bloed onderzocht, echo's en cardioscans gemaakt. Bij aankomst in het centrum werd iedereen doorgelicht, en die metingen werden na zo'n 23 dagen trainen herhaald. Het waren over het algemeen arme mensen, die uit heel China kwamen en voor wie dit de laatste hoop was. Het was non-profit: je kon er voor

¹ Roy Martina was onder meer Nederlands middengewicht kampioen karate.

² Luke Chan was de eerste door dr. Pang Ming gecertificeerde leraar voor verspreiding van zhineng qigong buiten China.

\$ 70 per maand aan je gezondheid werken.

Konden jullie communiceren met de mensen?

Een jonge vrouw die redelijk Engels sprak tolkte voor ons. We hebben veel gecommuniceerd met gebaren. Mensen vertelden waar ze last van hadden door het aan te wijzen aan hun lichaam en ze lieten scans zien waarop de vooruitgang te zien was. Het effectiviteitspercentage was heel hoog en de sfeer was van hieperdepiep; als iemand goed resultaat had kreeg een ander, met eenzelfde aandoe-ning, weer goede hoop. Er hing een heel optimistische sfeer.

Op internet zag ik een filmpje waarin behandelaars strijkende bewegingen maken over iemands lichaam. De monitor ernaast toont een kennelijke tumor, die zichtbaar verkleint. Het lijkt tovenarij?

Kijk, een leraar die een student geneest is natuurlijk wonderbaarlijk, maar is toch niet waar het om ging. Het ging er om dat je zelf ging trainen, 13 uur per dag. Verder gaf Dr. Pang heel veel inspirerende lezingen, die ik toen niet begreep maar nu wel: je kunt beter worden, het kán, geef geen aandacht aan je ziekte, omring je met positieve mensen en onderzoek je leven. Hij besprak dat qi je gedachten volgt en hij toonde dat aan op verschillende manieren. Het was er bijna not done om over je ziekte te praten: heb het niet over wat slecht gaat, we hebben het alleen over wat goed gaat, en we gaan trainen; als je niet kunt staan ga je zitten, als je niet kunt zitten, dan ga je liggen.

De mensen die arriveerden ontmoetten mensen die allemaal vooruitgang hadden geboekt. Dus de informatie die ze kregen was die van hoop en mogelijkheden. Dr. Pang sprak veel, ik heb urenlang op een visserskrukje naar hem geluisterd zonder er iets van te verstaan, maar ik zag dat hij vaak mensen naar voren haalde die opgeknapt waren en goede resultaten lieten zien: echo's, scans etc. Dr. Pang sprak vanuit zijn medische kennis, als autoriteit, hij stond ook hoog aangeschreven bij de regering, was een bekend acupuncturist, had negen boeken over acupunctuur geschreven, en hij sprak eigenlijk met maar één doel: om de mindset van zieke mensen te veranderen. Er werd veel getraind, gelachen

Doordat zhineng qigong zo toegankelijk is kon het zo snel zo groot worden. Je kunt in een paar lessen de vorm leren

en gezongen, mensen waren vrolijk. Wat ik ook veel zag waren mensen die twee aan twee in gesprek waren. Zo ben ik er dus ingerold.

Het balletje rolde verder?

Roy Martina gaf een bijscholing aan artsen in Italië en vroeg mij twee korte oefeningen te doen. De deelnemers waren zo enthousiast dat de organisatie vroeg of ik in Italië workshops wilde geven. Vandaaruit naar de V.S., Nederland, Engeland, Zweden en elders, met overal hetzelfde effect: de mensen wilden meer.

Zo is daar een opleiding uitgekomen en een instituut geboren.

Dat is snel gegaan, was je er toen fulltime mee bezig?

Ja. Lesgeven was voor mij ook de beste motivatie om mezelf verder te ontwik-



kelen. Begin dit jaar heb ik negen lessen opgenomen die nu online staan bij Yoga-online. Wat daar het resultaat van zou worden wist ik niet. Nu krijg ik mailtjes van mensen die de lessen volgen; iemand die al drie jaar een HBO-studie TCM doet, dus bekend is met de materie, zegt: 'Het heeft zo 'n groot effect, ik wil gelijk beginnen met de opleiding'. Zulke reacties zijn mooi en motiverend.

Bij taijiquan is een online initiatief (nog) niet goed van de grond gekomen. Misschien werkt het voor qigong, maar bij taiji duurt het lang voordat je zelfs maar een vorm kent.

Absoluut, doordat zhineng qigong zo toegankelijk is kon het zo snel zo groot worden. Je kunt in een paar lessen de vorm leren. Ik heb mensen lesgegeven die taijiquan gedaan hadden en het geweldig vonden maar het doorzettingsvermogen misten om ermee door te gaan. Vaak zie je dat ze taiji ernaast blijven doen of weer oppakken. Taiji is ingewikkeld en dat maakt het zo lastig om het bekender te maken bij het grote publiek.

De eenvoud van zhineng qigong maakt enerzijds dat het zoveel mensen aanspreekt, maar is tegelijk de kritiek: het zou een heel klein curriculum hebben.

Ik ben praktisch. In het ziekenhuis in China heb ik 7000 mensen gezien die trainten en ik heb de resultaten gezien. Ik heb dr. Pang Ming ontmoet, wat ik in al zijn bescheidenheid een geweldige man vond. Ik ben me niet zo bewust van kritiek. Ik kan me wel voorstellen dat er mensen zijn die er hun twijfels over hebben ('Het kan toch niet dat iets zo eenvoudig zo'n effect kan hebben?') en ik heb maar een antwoord: probeer het! Dr. Pang Ming is opgegroeid in een dorp met een vader die arts was, die nog betaald werd om mensen gezond te houden, en een moeder en oma die qigong en taijiquan deden. Hij heeft van kind af aan wushu gestudeerd, is westers en Chinees arts geworden en schreef veel boeken. Met één missie: gezondheid bij de mensen brengen. Hij ontwikkelde deze vorm van medische qigong.

In TCM onderga je een behandeling of je slikt kruiden maar bij qigong moet je het zelf doen?

Je neemt zelf verantwoordelijkheid voor je gezondheid door te trainen en het

Sleutels voor verdieping zijn vertrouwen en overgave

richten van je qi.

Dr. Pang Ming gaf de studenten een tool om zo snel mogelijk de weg van genezing op te gaan. Ik heb hem nooit zelf zien oefenen. Toen dat eens aan hem gevraagd werd lachte hij en zei, er zijn anderen die dat veel beter kunnen, en wees naar Li, mijn leraar. Dr. Pang zei: ik leer het jou en jij moet het doen. Zo doe ik het ook nog steeds; ik geef een introductiedag voor beginners met de bedoeling: ga het alsjeblieft zelf thuis doen, zoek een instructeur, neem lessen, doe wat je nodig hebt om te oefenen enervaar het effect.

Soms zijn er contactmomenten, zoals bij de vollemaانبijeenkomsten, daar zijn dan honderden mensen en dat is motiverend. Maar op de eerste plaats is het jouw huiswerk om gezond te blijven of worden.

In China krijgen mensen nu ook liever een pilletje dan een oefening?

De laatste keer raakte ik er in een trein aan de praat met wat jonge mensen; toen bleek dat ik was gekomen om er qigong te doen kwamen ze niet meer bij van het lachen; dat doen onze grootouders in het park, zeiden ze.

Het schijnt dat mensen soms in psychische problemen kwamen door de beoefening van qigong?

Qigong is onlosmakelijk verbonden met bewustwording. Je moet jezelf constant kunnen waarnemen, wat gebeurt er in mijn lichaam, in mijn geest, met mijn emoties? In het begin doe je dat bewust maar na een tijdje doe je dat vanzelf. Je wordt steeds stabiel dus psychische problemen kunnen juist opgelost worden door het beoefenen van zhineng qigong.

Naast oefenen benoem je in je eerste boek andere componenten van zhineng: de overtuiging, het organiseren van het qi-veld en affirmaties.

Ik zou het nu iets anders benoemen. Als je de 'overtuiging' ziet als de verwachting, ja, dat is dan de invloed van je zelf. Het 'veld' betreft de invloed van de in-

formatie van de omgeving. Waar je overigens zelf weer invloed op kunt hebben. 'Affirmaties' vind ik nu minder belangrijk. Voelen des te belangrijker. Zelf trainen blijft het fundament.

Als sleutel voor verdieping zou ik nu benoemen: vertrouwen en overgave. Ja, je moet de methode onderzoeken en je geeft je niet zomaar aan een leraar over. 'Understand theory to ease learning', zei dr. Pang Ming. Informeer je zo goed mogelijk, verdiep je erin, begrijp het. En dan moet je het loslaten. Het grootste obstakel wat ik nu zie bij leraren en leerlingen is het hoofd. Laat alle verwachtingen los. Weg ermee. Dan kom je aan oefenen toe.

Jullie geven veel aandacht aan intentie; die wordt gevisualiseerd?

Je moet je monkey mind, die er altijd op uit is afleiding te vinden, tot rust zien te brengen door je ergens op te focussen. Qi volgt aandacht. Dat is ook bewezen in de kwantumfysica. In China hebben we veel experimenten met intentie gedaan, wat je aandacht geeft groeit: neem twee glaasjes gekookte rijst en zet ze naast elkaar. Na een week zie je dat die waaraan je liefdevolle aandacht geeft goed blijft, en fris ruikt. De ander is beschimmeld en stinkt.

Intentie of verbeeldingskracht is bij zhineng belangrijk, misschien te meer omdat deze vorm ontwikkeld is om zieke mensen te genezen, om de aandacht van de ziekte af te leiden. Het is eigenlijk een gemiste kans als je intentie niet expliciet meeneemt, ook in je taijivorm, al was het alleen maar om die taijivorm perfect te kunnen doen, als dat je einddoel is. Bij ons besteden we een kort moment aandacht aan jezelf gezond en gelukkig zien. Vervolgens laat je het los en ga je trainen. Na afloop van de oefening zeggen we 'hoa la', alles in het universum is er al, een confirmatie, de potentie is er.

Wat is het organiseren van het qi-veld?

Je bewust verbinden. Als je bijvoorbeeld met meerdere mensen lesgeeft, is het goed je bewust te verbinden met de qi van de anderen en met het qi-veld, dat er altijd is.

In Maleisië trainten we daartoe wel op verschillende locaties, bijvoorbeeld in een kinderopvangcentrum en een mortuarium; de energie in het ene geval is sprankelend en beweeglijk en in het an-



dere geval, waar mensen afscheid namen en de dood aanwezig was, voel je de energie zwaar. Het ene is niet beter of slechter dan het andere, maar ze zijn heel anders. We leerden ons daarvan bewust te worden en ook om er zelf invloed op te hebben.

Zhineng qigong is heel systematisch?

Dat klopt. We beginnen met 'lift qi up pour qi down'. Met deze oefening leid je qi door je lichaam. Het is cultiverend. De 'wallsquats' die we doen zijn activerend. De 'three centers merge' is de brug-oefening naar het volgende niveau, een staande meditatieve oefening, waarbij je focust in je onderste dantian.

Level twee is fysiek pittig; de 'body and mind' bestaat uit 10 onderdelen waarmee je qi diep in de gewrichten, meridianen en bindweefsels leidt. Je doordrenkt je lichaam met qi.

We gaan nu level drie aanbieden. Dat is een prachtige oefening, met klanken, die inwerken op je organen; je gaat ze bijna een beetje irriteren. Het is belangrijk dat je de klanken goed aanleert en uitspreekt, anders resoneren ze niet met de organen. Level drie is eigenlijk de test: in hoeverre ben je in balans? Het kan zijn dat je frustratie voelt, of boosheid of onzekerheid, omdat de qi van de organen nog niet in balans is.

Je derde boek gaat meer over qigong in het algemeen, over de harmonie in je leven, balans tussen yin en yang.

Die balans kun je vinden door zhineng qigong, maar ook door taiji en natuurlijk zijn er nog veel meer methoden. Maar

Qi volgt aandacht. Wat je aandacht geeft groeit

oefening is wel een essentieel onderdeel. Ik herinner me een man die taiji deed en die zo boos op me was, hij had kritiek op van alles van zhineng en ook op mij, en ik kende hem niet eens. Als je denkt de ware leer te verkondigen, dan heb je de essentie ervan gemist, en dat is de liefde, balans vinden in jezelf en respect naar jezelf en anderen. Er zullen best mensen zijn die niet zuiver zijn, maar daar hoeven wij ons toch niet mee bezig te houden? Wat je aandacht geeft groeit...

Als je zoals ik 16 jaar je energie aan iets besteed hebt is het begrijpelijk dat je je ervoor afschermt dat iets anders wellicht net zo goed of misschien zelfs beter kan zijn?

Dan krijg je: wat ik doe is beter dan wat jij doet. Maar dat geloof ik niet. Ieder heeft zijn eigen pad. Dit is jouw weg. En beter voor wat of voor wie?

Je bent model geweest en was dus gewend om jezelf te beschouwen vanaf de buitenkant. Was de omslag naar binnen moeilijk?

Ik was 19 jaar en zag ik het als werk. Ik heb me los gemaakt van de buitenkant: het ging niet om mij maar om de kleding. Ik zorgde dat ik er op tijd was en bracht uren wachtend door in kleedkamers. En wat doe je dan, dan studeer je, of je denkt na over het leven. Ik dan toch. Het

was voor mij juist een heel interne tijd, yin en yang. Ik reisde de hele wereld over en was altijd alleen. Ik dacht: laat zij maar met mijn buitenkant bezig zijn, ik ben met de binnenkant bezig. Daar ben ik begonnen met mediteren. Het is een beetje kort door de bocht om te zeggen van buitenkant naar binnenkant want voor mij was het modellenwerk vooral binnenkant. Anders zou je dat bestaan niet trekken.

Het lijkt wel een voorbereiding op de rest van mijn leven; doordat ik gewend was bekeken te worden, was het heel natuurlijk om op een podium de oefeningen voor te doen. En eerst was er nog geen theorie, vervolgens kwam er een beetje theorie en nu is het zo, dat als ik heb lesgegeven, ik thuiskom en zeg: 'Ik praat niet meer'.

Volgens dr. Pang Ming zijn er geen meesters maar instructeurs?

Leraren, zei hij, ja: er zijn alleen leraren en studenten. Zijn naam is ook Lao-shi, dat betekent leraar. Hij is zich er wel van bewust dat andere mensen hem meester of grootmeester Pang willen noemen. Er waren geen masters in het centrum, wel 700 leraren, van wie de helft arts was zonder dat je dat wist. En dat is nog steeds zo; mijn leraar is Li. Master Li, daar heb ik niks mee.

Voelen benoem je pas in je derde boek: 'Chinese oefeningen gebruiken beweging, gevoel en focus'?

Nu ik er zo over nadenk, misschien benoem ik dit niet eerder omdat het mensen afleidt, het is alsof ik het niet te snel wil introduceren. Want als je het benoemt wordt er ineens van alles gevoeld. Net als bij 'qi-reacties'. De zhineng vorm is heel effectief zodat je vrij snel qi-reacties kunt krijgen, je kunt bijvoorbeeld tijdelijk wat snotterig of misselijk worden. Als ik dat benoem, omdat ik me er verantwoordelijk voor voel, komen er eerst altijd een paar vragen over, voor je het weet is het een onderwerp dat een kwartier besproken wordt, en dan zijn er ineens ook veel meer qi-reacties. Dus ik probeer het eerst maar niet zoveel aandacht te geven.

Ik benoem het gevoel wel, in een oefening waarbij je van diep naar binnen ver naar buiten gaat: van je innerlijke zelf, je ruggengraat, organen, ga je naar buiten alsof je één wordt met de natuur. Mijn leraar had daar een mooi beeld bij; alsof

je een breiwerk bent op naalden nummer 20, alsof je doorlaatbaar bent. Je geeft telkens zulke beelden in de hoop dat er voor ieder iets bij zit.

Uiteindelijk ben je alleen maar aan het voelen natuurlijk.

Je zegt dat je afstand moet kunnen nemen van emoties: laat emoties en gedachten toe zonder je ermee te identificeren.

Ja, dat betekent niet dat je ze niet hebt. Ik denk dat dit een stukje is dat wij in het westen makkelijker beheersen dan zij in China, waar gevoelens en emoties vaak onderdrukt worden. Bij ons worden ze dan soms weer gedramatiseerd, zodat je hele leven bepaald wordt door je emoties. Je kunt ze zien en laten voor wat ze zijn, je hoeft er niets mee te doen.

Lezen over bergbeklimmen is anders dan het beklimmen van een berg, zeg je.

Ja, dat was in de tijd dat de theorie van dr. Pang Ming in het Engels naar buiten kwam. Je moet de balans te behouden. Wanneer je de theorie begrijpt, dan kun je die wel loslaten, maar de oefeningen moet je nooit loslaten.

Ik heb veel gemediteerd en ik ken ook leraren zhineng qigong die boeddhist zijn geworden; ik zie dat als men het lichaam los laat, de lichamelijke qi vermindert. Je komt dan geestelijk wel tot een verfijning, maar kwaliteit en kwantiteit van qi moeten samen op blijven gaan.

Onze christelijke traditie ziet het lichaam als iets waar je beter geen aandacht aan schenkt. In het daoïsme wordt zeker zoveel aandacht aan het lichaam geschonken als in onze cultuur aan de geest.

Balans vind je in het midden, door aandacht aan je lichaam én emoties te besteden. Je kwaliteit van qi verbeter je door in het midden te komen, door je emoties te observeren, dan word je een mooi mens, zoals Boeddhistische monniken prachtig zijn. Maar zij doen vaak niets met hun lichaam zodat hun qi soms zwak is. Het andere uiterste zijn mensen die alleen maar werken aan hun lichaam; die zijn wel heel erg sterk maar wat kun je daarmee? Ze zijn heel verdicht.

Als een breiwerk in kabelpatroon.

Ja. Ideaal is als je beide kunt doen: de stilte in jezelf ervaren én werken aan je fysieke ontwikkeling, zodat je de qi versterkt. Dan heb je ook iets om te delen. En het geeft je focus; als je weinig qi hebt

Lezen over bergbeklimmen is anders dan het beklimmen van een berg

is het ook moeilijk om te focussen.

Het Chinese departement voor sport en gezondheid zou na vergelijkend onderzoek van 11 qigong-vormen zhineng qigong als best helende benoemd hebben. Weet je welke qigongs?

De namen zou ik mijn leraar moeten vragen. De 11 in die tijd meest bekende qigong vormen zijn vergeleken.

Qigong is alleen qigong met inzet van yishi (bewustzijn), één-zijn met wat je ook doet?

Dit herinnert me aan een gënant moment waarop een vrouw aan dr. Pang Ming vroeg: 'Hoeveel uur per dag traint u nou zelf nog?' Hij moest heel erg lachen, sloeg zich op zijn knieën en zei: 'Het is maar hoe je het bekijkt, 24 uur per dag of niet meer.'

Wat is het verschil tussen duizenden kopjes koffie schenken in een kantine en wat wij doen, uren achter elkaar alleen maar je armen optillen? Beide zijn herhaalde bewegingen. Je moet idealiter datgene wat je leert tijdens het bewegen in de oefeningen, integreren in je leven. Zelf was ik op een bepaald moment gewend om heel langzaam te trainen, ik kon minutenlang doen over één bewe-

ging. Ik kwam toen in China bij een leraar waar we 'even' een 'lift qi up' deden, heel snel achter elkaar. Deze mensen hebben er niks van begrepen, dacht ik, waar zijn ze mee bezig? Ik had er heel veel moeite mee. Later zag ik dat als je alleen maar goed kunt voelen tijdens het doen van een langzame beweging, dat niet voldoende is. Dat is niet het leven. En dat is wat dr. Pang bedoelde; we ervaren harmonie door een vorm en door een theorie. Maar uiteindelijk gaat het erom dat je het ook zo voelt in je dagelijks leven. Met alle stress die je daarin tegenkomt. Ik begreep toen dat wat ik voelde als ik helemaal in mijn oefening opging, ik dat idealiter ook moest kunnen voelen in een snellere oefening, en dan ook bij het boodschappen doen.

Het moeiteloos bewegen?

Ja, en met je aandacht bij jezelf blijven, heel bewust van jezelf en je omgeving. Dat is wat hij bedoelde met '24 uur per dag of niet'. Waarom wel als je je oefeningen doet, maar niet als je de trap afloopt? Het is een kwestie van aandacht. De vorm kan je helpen om meer ontspannen in het leven te staan.

Volgens dr. Pang Ming zijn in het qi-veld materie, energie en informatie onlosmakelijk met elkaar verbonden. Kan het zijn dat je soms niet meer energie of andere oefeningen nodig hebt, maar andere informatie?

In zhineng qigong is dit een van de belangrijkste onderdelen: wat geef je mee



HUNYUAN CIRCLE

via het qi-veld? Wij geven ook aandacht aan de ruimte; je zorgt dat die schoon is en opgeruimd is. In China zijn ze zich ook bewust van de qi van de ruimte, maar veel meer nog van hun eigen impact erop. Ik heb er wel staan trainen op parkeerplaatsen. Of in de meest onmogelijke lokaaltjes, waar je, als je je armen boven je hoofd strekte, met je vingers het plafond raakte. Omringd door Chinezen die aan privacy een andere invulling geven. En dan trainen. Er komen allerlei emoties ('Oh god, wat doe ik hier? Ga eens uit mijn buurt!') waar je doorheen moet om ze los te laten.

We moesten gewoon trainen, als je houding niet goed was kreeg je een klap in je rug. Een tijdje maak je je daar druk over. Pas als je dat loslaat, dan is er overgave. Dat waren gek genoeg de keren dat ik de meest, noem het spirituele, ervaringen heb gehad, alsof ik aan mezelf ontsteeg en alle gedoetjes achter me liet. Altijd gebeurde dat in moeilijke omstandigheden, nooit als ik in de perfecte ruimte stond.

Ik heb in China ook wel bij leraren thuis

Het gaat erom jezelf in situaties, die je confronteren met uitdagingen, niet te verliezen en in balans te blijven

getraind, in van die hoge flats. Maar in de tijd van de vervolging van de Falun Gong moest je echt oppassen, we werden in de gaten gehouden door de politie, en trainden dus binnen, met de gordijnen dicht in een appartement dat van onder tot boven betegeld was. Mijn kinderen waren nog klein en had ik mee. Toen dacht ik, waar ben ik mee bezig? Totdat ik bijna explodeerde van alle irritatie, en toch doortrainde, dán gebeurt er iets. Mijn leerlingen vragen vaak om te gaan trainen op mooie plaats, en ik snap het ook wel, dat is heel fijn. Maar het lijkt

wel of je de ultieme ervaring hebt wanneer alles gecompriëerd wordt.

Even terug naar het belang van informatie: je zegt, wat je je in je hoofd haalt haal je in je leven.

Het heeft weer te maken met qi volgt aandacht. Dr. Pang had een bepaalde status in healing. Hij zei wel dat hij geen speciale gave had en dat iedereen het kon, maar het feit dat miljoenen mensen dachten dat hij dat kon, maakte het al effectief.

Mijn leraar Li vertelt dat hij dr. Pang één keer boos heeft gezien. Dat was toen dr. Pang bezig was met het geven van qi aan een ziek jongetje en de moeder zei: 'nee, dat helpt niet, dat kan niet, want hij is echt heel ziek.' Op het moment dat de moeder dat zei, wordt die informatie ('ik ben ziek') door het jongetje opgepakt en werkt genezing tegen. Dr. Pang Ming rekende dat die moeder echt aan.

Zijn lezingen gingen over het belang van informatie. Tegenwoordig wordt dit uitgebreid onderzocht. Het effect van de mind is vele malen groter dan gedacht.



Vandaar dat het ook zo belangrijk was dat mensen uit hun thuisomgeving werden gehaald om in het Centrum te trainen. De informatie van de omgeving is vaak desastreus voor zieke mensen. Dit kun je vooral lezen in het boek van mijn leraar Li Hongshi *Bring home your heart*.

Spontaan bewegen is een vorm van qigong. Het is hier en in China omstreden vanwege het controleverlies. Misschien heeft dr. Pang Ming hieraan meegedaan?

Volgens mij niet. Dr. Pang was bedreven in wushu, taiji en qigong. Het is de bedoeling dat jij de qi leidt. Dus als jij je door de qi laat leiden, zie ik dat als de omgekeerde wereld. Dan leidt de qi jou, zoals in de disco. Heerlijk overigens, maar dat is geen qigong. Kern van qigong is het trainen van de geest met als doel meesterschap over qi te verkrijgen, mind over matter.

Als je terugkijkt op de afgelopen 20 jaar: wat was je eigen ontwikkeling?

Ik denk dat ik in het begin heel streng was voor mezelf; ik was degene die dit naar Europa had gebracht en daarmee heb ik mezelf veel druk opgelegd; ik was ook degene die de opleiding gaf in Nederland, maar ook in Italië, België, Zweden, Engeland. Ik dacht dat ik dan ook de beste moest blijven, dus ik trainde elke dag urenlang.

Ik heb mildheid ontwikkeld. Ik ben blij als anderen beter zijn: ik wil ook graag wat meer teruggredten. Ik voel nu wat mijn lichaam nodig heeft en dat is oké. Alles is nu afhankelijk van mijn eigen energieniveau, ik hoef niets te bewijzen. Maar ik denk dat het wel goed is geweest dat ik door die strenge periode ben heengegaan.

In het begin wist ik helemaal niet dat er een theorie was, of dat qigong kon leiden tot zelfontwikkeling. Ik had zelf van alles gedaan voor mijn eigen ontwikkeling maar ik zag dat helemaal los van de zhineng qigong. Als je maar 13 uur per dag bleef trainen dan zou 'het' wel gebeuren. Het was pas in 2004-2005 dat de theorie die dr. Pang Ming beschreven had vertaald werd en toen begon alles op zijn plek te vallen en begreep ik ook beter wat ze deden in het Healing Centrum. Bijvoorbeeld die gesprekken in tweetallen, die waren om elkaar te coachen en om de informatie te veranderen

'In het qi-veld zijn materie, energie en informatie onlosmakelijk met elkaar verbonden'

dr. Pang Ming



DR. PANG MING

die ze als patiënt van de omgeving en de arts gekregen hadden. Of waarom ze de hele dag zongen; om energie te laten stromen en vrolijkheid te creëren. Toen is de focus bij mij veranderd van het lichamelijke naar meer balans in jezelf.

Je kan nog zo geweldig trainen, maar als je dan thuis uitvalt tegen je kinderen? Ik geloof echt dat dit iets is waarmee je je leven fijner kunt maken.

Dr. Pang Ming zei: 'Als jij zhineng qigong doet heeft je partner daar profijt van; als jij en je partner het doen hebben jullie kinderen daar profijt van, als je gezin het doet dan hebben de burens daar profijt van', en zo zie ik het ook: in eerste instantie doe je het voor jezelf, maar we zijn niet alleen. Het gaat erom jezelf in situaties, die je confronteren met uitdagingen, niet te verliezen en in balans te blijven.

Je geeft zelf nog les?

ik geef geen wekelijks lessen, ik geef alleen de opleiding. De introductiedag voor de beginners vind ik heel leuk. En ook om met mensen die al instructeur zijn de verdieping in te duiken. Eigenlijk ben ik een beetje van het begin en van het eind; beginners zijn inspirerend en dan komt mijn passie ook weer tevoorschijn en anderzijds om mensen die er al jarenlang mee bezig zijn nog verdieping te kunnen geven, dat vind ik fijn.

Je hebt via de opleiding zhineng qigong bij heel veel mensen gebracht, enig idee hoeveel?

Iemand heeft eens zitten rekenen, en kwam op meer dan 20.000 mensen alleen al in Nederland.

Fantastisch dat je dat bereikt hebt.

Ja, zo is het gegaan.

Bij het afscheid schudden we elkaar de hand, de hare rimpelloos zacht als van een meisje.

CV

- 1965 geboren
- 1985 werkt als fotomodel over de hele wereld
- 1997 kennismaking met zhineng qigong (Chi Lei) in USA bij Luke Chan
- 1998 China, verblijf in de centra voor opleiding en healing van dr. Pang Ming
Oprichting Chi Neng Instituut
- 1999 *Chi-Neng Qi-Gong* i.s.m. Roy Martina
- 2005 Ontwikkeling zhineng qigong voor bedrijfsleven
- 2007 Li Hongshi³ als leraar
Ontwikkeling zhineng qigong voor kinderen
- 2008 *Geïnspireerd en ontspannen leven*
- 2012 *Qigong lifestyle*

Patricia woont met partner en twee kinderen in Arnhem

WWW.CHINENG.NL

Lezers van dit blad krijgen 20% korting op een Introductiedag met Patricia. Voor de kortingscode, mail naar nederland@chineng.eu o.v.v. TQT 20.

3 De grondlegger van de Falun gong heet Li Hongzhi, met een z.