

Interview met Dorothy over Chi Neng Qigong met een lastig lichaam

‘Ter ere van mijn veertigste verjaardag kreeg ik van een vriendin een eendaagse workshop Chi Neng Qigong cadeau. Sindsdien maakt deze Chinese bewegingsvorm deel uit van mijn dagelijks leven’.

Intermobiel houdt zich sinds twee jaar bezig met informatie verzamelen over het ontspannen en mediteren met een lastig lichaam. Enkele Intermobiëlers hebben hun ervaring op papier gezet om te laten zien dat je ook met een lastig lichaam kunt ontspannen en mediteren. Ontspannen en mediteren met een lastig lichaam is niet religie gebonden. In onderstaand artikel lees je wat Chi Neng Qigong inhoudt voor vrijwilligster Dorothy en wat het voor haar is gaan betekenen. In het begin trainde ze nog met behulp van een dvd. Nu, na drie jaar, gaan de oefeningen vanzelf. Ze hoeft er niet meer bij na te denken.



Wat is Chi Neng Qigong?

‘Chi Neng Qigong is een Chinese bewegingsleer die zeer effectief is voor het versterken van lichaam en geest. De eenvoudige en sierlijke oefeningen stimuleren de doorstroom van energie (Qi) en maken je lichaam ontspannen en krachtig. Hierdoor kunnen de organen optimaal functioneren, worden afvalstoffen uit het lichaam verwijderd, wordt de concentratie en het uithoudingsvermogen vergroot en het zelfhelend vermogen van het lichaam geactiveerd.

Je leert je eigen energie te managen op alle levensgebieden; fysiek, emotioneel, mentaal en spiritueel. De unieke theorie van Chi Neng Qigong omvat het Boeddhisme, Taoïsme, traditionele Chinese geneeskunde alsook een sterke link met de moderne wetenschappen zoals de kwantumfysica’, aldus de definitie die [op de website van het Chi Neng instituut](#) vermeld staat. Chi betekent: energie. Gong betekent: oefenen. Dus wat je eigenlijk zegt met het begrip Chi Gong, is ‘werken aan energie’.

Het ontstaan van Chi Neng Qigong

Dr. Pang Ming (geboren in sept. 1940) is de grondlegger van Zhineng Qigong. Sinds zijn zesde jaar beoefende hij Qigong, T'ai Chi en Martial Arts bij negentien grootmeesters. In 1958 studeerde hij af aan de Medische Universiteit van Beijing en ging hij werken als arts. Van 1958 tot 1962 studeerde hij Traditionele Chinese Medicijnkunde met als specialisatie acupunctuur. Hierna begon hij zijn diepgaande onderzoek in Qigong. Eerst studeerde hij Boeddhistische Qigong, na 1964 intensiverde hij zijn studie in de krijgskunsten. Hij heeft verschillende Daoïstische en Boeddhistische teksten onderzocht en de link gelegd naar Zhineng Qigong met als basis zijn Westerse en Chinese medische achtergrond.



In het begin van de tachtiger jaren creëerde Dr. Pang Ming Zhineng

Qigong. Deze vorm is simpel en enorm effectief. In november 1991 richtte hij het Huaxia Zhineng Qigong training Centre op in Qinhuangdao. Tussen 1992 en 1995 richtte hij ook het Hebei Huaxia Zhineng Qigong Research en Recovery Centre op. In het centrum zijn meer dan 300.000 patiënten (Dr. Pang Ming noemde ze studenten) geweest om aan hun gezondheid te werken. Het effectiviteitpercentage was meer dan 95%. Alle patiënten werden volledig gediagnosticeerd en trinden dan voor een maand waarna de testen herhaald werden. Er zijn meer dan 3.000 onderzoeken gepubliceerd in China. In 1998 was Dr. Pang Ming de eerste persoon die een certificaat van waardering ontving van het departement van sport en gezondheid. Van de elf onderzochte Qigong vormen is Zhineng Qigong als best helende vorm erkend.

Wat betekent Chi Neng Qigong voor mij?

Chi Neng Qigong heeft mijn leven op zeer positieve wijze veranderd. Sinds een hersenoperatie die tien jaar geleden plaatsvond, heb ik last van evenwichtsstoornissen. Het lopen is hierdoor zeer beperkt. Ook laat de coördinatie en kracht in de gehele linkerkant van mijn lichaam te wensen over en is mijn zicht niet optimaal. Sinds ik Chi Neng Qigong beoefen, boek ik, vooral op fysiek vlak, progressie. Ik sta veel stabiel en houd dit steeds langer vol. Nu train ik bijvoorbeeld met mijn ogen dicht; iets wat in het begin niet lukte zonder mijn evenwicht te verliezen. Ik voel me energiever dan voorheen, waardoor ik me 'van binnen' ook positiever en krachtiger voel. Ik ben zowel letterlijk als figuurlijk meer in balans!

Visualiseren en focussen.

Neng betekent: potentieel. Het doel van Chi Neng Qigong is het hebben van een gezonde geest in een gezond lichaam en het bereiken van je volledige potentieel. Dit is te realiseren door het uitvoeren van de oefeningen en je te focussen op je bewustzijn. Maar wat als je lichamelijk beperkt bent en op bed ligt of in een rolstoel zit? Ook dan is het mogelijk om te 'chinengen'. Dit doe je door middel van visualisatie. Als je je ogen sluit, je focust en de oefeningen voor je ziet, kun je je inbeelden (en op den duur zelfs voelen) dat je ze ook daadwerkelijk beoefent. Met de lichaamsdelen die wél functioneren, kun je de bewegingen op jouw niveau, uitvoeren. Oefening baart kunst!

Adem en Ontspanningstechniek (AOT).

'Voor mij speelt de ademhaling een belangrijke rol tijdens het trainen. Een regelmatige ademhaling zorgt voor een ontspannen lichaam. Hoe ontdek je nu de voor jou juiste ademhalingsmethode? Simpelweg, door je er bewust van te worden. Mijn Chi Neng instructrice Joyce Kuster is tevens begeleidster in Adem en Ontspanningstechniek (AOT). Zij gaat te werk volgens de '[Dixhoorn Methode](#)'. Kort gezegd, is dit een programma van spierontspannende oefeningen, aandachtconcentratie en directe en indirecte vormen van ademregulatie. De methode laat zien hoe je je het best bewust kunt worden van je ademhaling. Belangrijk is om je te focussen op je lichaam wanneer je beweegt en in- dan wel uitademt. Wat voel ik? Je kunt deze techniek staand, zittend, of liggend uitoefenen. Afhankelijk van de positie waarin je op dat moment bevindt, probeer je de drukpunten met het oppervlak te voelen. Dit kan het bed zijn waarop je ligt, de stoel

waarop je zit, of de vloer zijn waarop je staat.

Vervolgens geef je aandacht aan je gezichtsspieren. Bijvoorbeeld door je ogen, kaken, lippen, enzovoort te bewegen. Je probeert hierbij voor jezelf de meest geschikte ademhaling te vinden. Misschien voel je in het begin weinig of niets. Maar als je het iedere dag oefent, maak je het 'eigen'. Je zult zien dat deze manier van ademen als het ware vanzelf 'in je systeem' gaat zitten!

Chi Neng Qigong en AOT.

'Ik vind het zelf erg fijn om de AOT methode toe te passen tijdens de Chi Neng oefeningen. Hierdoor voel ik me lichamelijk (en dus ook 'van binnen') ontspannen en sterk (lees: stabiel). Ik concentreer me op het lichaamsdeel dat ik op dat moment beweeg en op mijn ademhaling. Uiteindelijk kies je de methode waar je zelf het meeste baat bij hebt.'

Procesmatig werken.

'Chi Neng Qigong, Yoga, Pilates, Tai Chi, enzovoort. Dit zijn allemaal bewegingstechnieken waar procesmatig gewerkt wordt: Allereerst leer je hoe je een oefening moet uitvoeren: 'het lineaire systeem'. Vervolgens kijk je naar wat voor jou het fijnst voelt; dit is een zogenaamd 'open processysteem'. Uiteindelijk ervaar je het laatste proces, 'aandachtverschuiving'. De aandacht is passiever en staat open voor interne en externe indrukken. Je raakt minder gefocust op jouw probleem en de behoefte om tot actie over te gaan, wordt kleiner.'

Instructeurs

'Op de website van het Chineng instituut staat [een overzicht van alle instructeurs in Nederland](#). Wellicht is er ook één bij jou in de buurt! Helaas zijn er naast Joyce nog weinig instructeurs die gespecialiseerd zijn in, of ervaring hebben met mensen met een lichamelijke beperking. Op de [website van Joyce](#) kun je zowel informatie over Chi Neng Qigong, als AOT vinden. Mocht je vragen hebben of informatie willen, bel of mail haar gerust!'

Gebruikte bronnen en links voor meer informatie:

- [Chi Neng instituut, de plek van Qigong](#)
- [Chi Neng Qigong, focus in movement](#)
- [De 'Dixhoorn Methode'](#),
- [Joyce Kuster](#)
- [Adem en Ontspanningstheorie Stichting \(AOS\) methode van Dixhoorn](#)

Geschreven door Dorothy Looman m.m.v. Joyce Kuster

Geredigeerd door Veroni Steentjes

Afkomstig uit het Mobiel Magazine van december 2011

Op website geplaatst in februari 2012