

**Wat is het dat mensen zo aantrekt aan de eeuwenoude, maar in Nederland vrij nieuwe Chinese bewegingsleer Chi Neng Qigong? Dit is namelijk een methode die bestaat uit samengestelde oefeningen met een zeer helend effect.**

# De helende werking van Chi Neng Qigong



*Deze houding opent het schoudergebied en de oksels. Stimuleert de energiedoorstroming in borst, schouders, polsen en ellebogen.*



*De energie wordt naar het hoofd gestuurd. Deze oefening ontspant het hoofd.*



*Openen van de schoudergewrichten.*

De grondlegger van Chi Neng Qigong is dr. Pang Ming, een arts opgeleid in westerse en Chinese geneeswijzen. Als grootmeester in T'ai-Chi en Qigong ontwikkelde dr. Pang Ming voor zijn patiënten een serie eenvoudige oefeningen die een sterk helende werking hebben. Door te experimenteren met verschillende bewegingen en patiënten dagelijks hiermee te laten oefenen, kon hij het effect van de oefeningen op de gezondheid onderzoeken. De resultaten waren ongekend. In totaal zijn in de loop der jaren zo'n 200.000 patiënten met 180 verschillende ziekten behandeld. Dr. Pang Ming heeft op deze wijze zo'n achtduizend nauwgezette, gedocumenteerde patiëntenverslagen verzameld. Het gevolg was dat steeds meer mensen naar het ziekenhuis kwamen om gezamenlijk te oefenen. Het overgrote deel van hen bemerkte dat kwalen volledig verdwenen of merkbaar verminderden. Inmiddels is de methode in China wetenschappelijk bewezen en vastgelegd als medische Chi Neng. Op deze wijze is zo'n dertig jaar geleden Chi Neng Qigong ontstaan, dat momenteel over de hele wereld wordt beoefend door zieke maar ook gezonde mensen. Patricia van

Walstijn maakte in China kennis met Chi Neng Qigong. Ze heeft zich daar de methode eigen gemaakt en richtte in 1998 het Chi Neng Institute Europe op. Momenteel zijn er zo'n honderd erkende instructeurs opgeleid door het instituut, die les geven aan geïnteresseerden in alle delen van het land.

## **Levensenergie**

Chi (Qi) wordt ook wel levensenergie genoemd en is volgens de Chinese geneeskunde de bezielende kracht, die stroomt door al wat leeft. Zonder Chi is er geen leven mogelijk. Chi is de levensenergie die we gewaar worden in de natuur, waar we als mens wezenlijk deel van uit maken. Chi verandert van gedaante al naar gelang zijn dichtheid en frequentie. Elke mens, elke boom, elk dier en elke plant heeft een andere Chi-dichtheid en daardoor een individuele uitstraling, die verschillend ervaren wordt. De ene persoon in de praktijk 'voelt' beter dan de andere. U komt ergens op bezoek en het voelt prettig voor u, maar wanneer een collega dezelfde ruimte betreedt, kan deze dat geheel anders ervaren. Ieder bezit een eigen energiefrequentie.

In de Qigong gaat het erom de energieën van de hemel en de aarde in het menselijk lichaam in harmonie met elkaar te brengen en met elkaar te verbinden. Oefeningen zijn een hulpmiddel daarbij. Daarnaast voedt de natuur ons met energie in de vorm van zon, lucht en voedsel. Energie stroomt door energiebanen, meridianen genoemd, en voorzien de organen, gewrichten, spieren en alle andere onderdelen van het lichaam van energie en voeding. Energie is dynamisch van aard en elke cel van het lichaam is zo doordrongen van Chi.

## **Oefeningen**

Bij Chi Neng Qigong voert u specifieke bewegingen en oefeningen uit die werken op het energiesysteem.

Deze oefeningen openen de energiebanen, heffen blokkades op en zijn gericht op specifieke lichaamsfuncties zoals de nieren, hersenen, hart, maag en longen. De oefeningen zijn zo ontwikkeld dat door geconcentreerde, langzame, vloeiende bewegingen van bijvoorbeeld de armen of hoofd de meridianen worden geopend, waardoor de energie vrij kan stromen. De energie die door het lichaam

stroomt, kan ergens in het lichaam geblokkeerd zijn, wat tot klachten kan leiden. Denk hierbij aan hoofdpijn, gewrichtsklachten, slaapproblemen, stressklachten, huidproblemen (zoals eczeem, roodheid of een onrustige huid) of snel geëmotioneerd zijn.

Al deze klachten hebben te maken met een verstoring van de energiebalans in het hele lichaam als gevolg van zo'n blokkade. Er is voortdurend een wisselwerking tussen lichaam, geest en emoties. Lichaam en geest (ziel) zijn altijd één. Wat zich in de geest afspeelt, weerspiegelt zich in het lichaam en andersom. Chi Neng Qigong-oefeningen bren-



Deze houding, een onderdeel van de helende Chi Neng Qigong-serie, vitaliseert het hele lichaam.

gen de geest tot rust. Wanneer de geest ontspant, komt tevens het lichaam tot rust. Doordat het denken tot rust komt, wordt de concentratie verbeterd en de mentale kracht versterkt. Na de Chi Neng Qigong-oefeningen voelt men zich ontspannen en vitaal. Overtollige energie wordt afgevoerd en nieuwe gezondmakende energie wordt opgenomen.

De gezondheid wordt op deze wijze bevorderd en klachten worden voorkomen, vermindert of opgelost.

Door dagelijks te oefenen is er resultaat te bereiken. Net als bij alles werkt ook Chi Neng Qigong door het regelmatig doen. De oefeningen kunnen op ieder moment van de dag worden uitgevoerd. Hierbij is het belangrijk om een tijdstip te nemen dat voor u geschikt is. Voor de ene persoon is dat 's morgens en voor de ander 's avonds. Effect is er gegarandeerd mits u consequent oefent. Vooral in het begin is het gevolg van de oefeningen op de gezondheid zeer merkbaar. Het verschil in disbalans en balans is dan duidelijker voelbaar.

### Beroepsaanvulling

Enkele jaren geleden las ik een artikel over Chi Neng Qigong in een tijdschrift. Wat mij aan-

sprak, was de eenvoud van de oefeningen en de beschreven helende ervaringen van de beoefenaars. Na zo'n twintig jaar werkzaam te zijn als yogadocent, zag ik dit als perfecte aanvulling. Ik vond de Chi Neng-oefeningen direct fantastisch en schitterend om te zien, maar zeker ook om uit te voeren. De bewegingen, de rust en kalmte die ik direct voelde bij de uitvoering en de energie die ik voelde stromen, maakten mij nieuwsgierig naar de methode. Er gebeurde van alles in mijn lichaam en het voelde goed. Het gebruik van cd's waarop de oefeningen waren ingesproken, motiveerde mij om thuis flink te oefenen en het in mijn dagelijks ritme op te nemen. Chi Neng Qigong is mij de afgelopen vier jaar blijven inspireren en interesseren. Ik ben de instructeursopleiding gaan volgen en heb inmiddels het examen voor Level 1 en 2 gehaald. Ik voel mij sinds de start met Chi Neng Qigong rustiger en energieke. Niet alleen mijn spieren en gewrichten zijn soepeler geworden, maar ook mentaal voel ik mij krachtiger om de juiste beslissingen te nemen voor mijzelf. In Wierden geef ik Chi Neng Qigong-lessen waar veel belangstelling voor is. Daarnaast geef ik voor diverse disciplines en beroepsgroepen workshops Chi Neng Qigong.

### Ervaringen

Chi Neng Qigong is voor iedereen toegankelijk, je hoeft niet soepel of sportief te zijn. Ook veel mensen die denken dat het is niets voor hen is, worden door de eenvoud van de oefeningen gestimuleerd om door te zetten. Ik zie vaak dat mensen heel nieuwsgierig zijn en graag willen oefenen zolang het maar niet te ingewikkeld is. Naast het volgen van de cursus zijn de cd's ook een fantastisch hulpmiddel. De oefeningen worden veelal staand uitgevoerd, wanneer dit lichamelijk niet mogelijk is, kunnen de oefeningen ook zittend worden uitgevoerd. Ik bemerk heel positieve resultaten bij de cursisten. Zo waren er bij de cursusgroepen diverse mensen met chronische slaapproblemen die door dagelijks te oefenen, beter sliepen. Een mevrouw met hevige gewrichtsklachten door de overgang vertelde 's morgens weer normaal de trap af te kunnen lopen. Mensen met overgewicht meldden dat ze in gewicht afnemen door de Chi Neng, omdat de balans in het lichaam zich herstelt. Mensen met stressklachten merken dat ze rustiger worden en dat ze zich beter kunnen ontspannen. Wel geldt dat alles valt en staat bij het regelmatig oefenen. Maar het is toch een fantastische stimulans dat met regelmatig oefenen het resultaat al na zo'n 14 dagen merkbaar is!

### Gonnie

*Gonnie van de Lang, instructeur Chi Neng Qigong, heeft een praktijk als kleurenpuncturist en chakrathérapeut. Gonnie heeft een verpleegkundige achtergrond en heeft vanuit een interesse in oosterse geneeswijzen de yogadocentenopleiding gevolgd. Van daaruit is ze zich verder gaan verdiepen in de Chinese geneeswijzen. De Indiase en Chinese bewegingsvormen hebben veel raakvlakken en werken beiden op energetisch niveau. Vanuit dit totaalpakket geeft zij lessen yoga en Chi Neng Qigong.*

*Gonnie is auteur van verschillende boeken op het gebied van gezondheid. Deze boeken zijn te koop via de ServiceShop van Koggeschip Vakbladen, tel 020-6916666, of kijk op [www.estheticienne.nl](http://www.estheticienne.nl).*

*Verdere informatie over Gonnie is te vinden op [www.vandelang.nl](http://www.vandelang.nl)*

### Meerwaarde

Door als schoonheidsspecialist zelf goed in balans te zijn en u goed te voelen, voelt u zich sterker en is uw weerstand beter. U bent minder gevoelig voor externe beïnvloeding door verstoorde energie van uw cliënten. Dit is veelal energievretend en slecht voor uw welzijn. Chi Neng Qigong helpt om overvloedige energie van de ander af te voeren en terug te komen bij uzelf. De oefeningen helpen uw eigen vitaliteit te verhogen en stevig in uw eigen basis te zijn en te blijven. Daarnaast zijn er oefeningen om mee te geven aan de cliënten om nek en schouders soepeler te maken. Dit geeft een meerwaarde aan de behandelingen en onderscheidt u van andere schoonheidsspecialisten.

Gronding en aarding zijn belangrijke aspecten in de Chi Neng waar veel hulpmiddelen zowel voor uzelf toepasbaar zijn als voor uw cliënten. U leert op een andere wijze naar uzelf en naar uw cliënten te kijken. Bij een disbalans kunt u uw eigen balans sneller herstellen zonder allerlei chronische klachten te krijgen. Als u vanuit een stevige basis en rust de cliënten behandelt, heeft dit effect op de kwaliteit van de behandeling.



*Tekst: Gonnie van de Lang*

Vrijdag 3 november a.s.

# Workshop Chi Neng Qigong

Speciaal voor de lezers van de vakbladen Esthéticienne en VoetVak+ verzorgt Gonnie van de Lang, gecertificeerd instructeur Chi Neng Qigong, op vrijdag 3 november aanstaande een workshop 'In je eigen kracht staan met Chi Neng Qigong'.

Tijdens deze dag maakt u kennis met deze effectieve bewegingsvorm en leert u verschillende oefeningen die de gezondheid bevorderen en zorgen voor innerlijke balans. Een prima basis om opgewassen te zijn tegen de drukte van alledag en cliënten optimaal te kunnen behandelen! Onze gezondheid optimaliseren en ons energiek voelen, is waar we allemaal, bewust maar ook onbewust naar streven. We proberen rustmomenten voor onszelf te creëren om bij te tanken en afstand te nemen van alle drukke, dagelijkse bezigheden. Chi Neng Qigong is een fantastisch hulpmiddel om de balans tussen activiteit en rust, lichaam en geest te herstellen en daarvoor stress te verminderen. Door dagelijks vijftien minuten te oefenen, krijgt u merkbaar meer energie en ervaart u innerlijke ontspanning.

## Oefeningen

Chi Neng Qigong-bewegingen maken het lichaam sterk en soepel, brengen de geest tot rust en stimuleren de doorstroom van energie in het lichaam. Chi Neng Qigong verhoogt de

concentratie, vermindert stress, stimuleert de hersenen en versterkt het immuunsysteem. Deze workshop geeft daarvoor veel praktische oefeningen en hulpmiddelen. Speciale aandacht wordt besteed aan de rug, nek en schouders, plaatsen waar veel

schoonheidsspecialisten en voetverzorgers klachten hebben als gevolg van overbelasting en spanning. In dialoog worden adviezen gegeven over hoe gericht te ontspannen, gebruikmakend van speciale oefeningen. Tijdens deze dag maakt u kennis met een serie oefeningen die de energiebanen openen, de gewrichten soepeler maken, de lymfestroom stimuleren en de spieren versterken. De oefeningen kunnen vervolgens geheel zelfstandig thuis worden uitgevoerd om zo de vitaliteit te versterken. De workshop wordt gegeven op vrijdag 3 november 2006 in het conferentiecentrum Samaya, een schitterende locatie in Werkhoven (vlakbij Utrecht). Dit centrum is goed bereikbaar per auto en trein(taxi). Na aanmelding wordt u een routebeschrijving toegezonden.

## Programma

09.30 uur: Ontvangst met koffie/thee.

10.00 uur: Chi Neng met oefeningen:

nek/schouders, bekken, rug (de helende Lift Chi-up pour Chi-down serie).

- Hulpmiddelen en oefeningen om nek en schouders te ontspannen.

## Uitleg:

- Werking van Chi Neng Qigong.
- Belangrijke Dan Tians gebieden (centra en reservoirs van energie).
- Belang van gronden en goed in je eigen kracht zijn als behandelaar.
- Signalen van ongegrond zijn bij uzelf en de cliënten.
- Adviezen om gronding te verbeteren.
- Oefeningen ter versterking van gronding en testen van elkaar.

12.45-13.30 uur: Pauze met een heerlijke lunch.

13.30-16.15 uur: Chi Neng.

- Relaxserie voor schouders en rug
  - Rustgevende serie oefeningen voor het zenuwstelsel
  - Oefeningen voor de gewrichten
  - Ontspanningsoefening voor de organen
- 16.15-16.30 uur: Evaluatie en afsluiting met thee.

De kosten voor de workshop zijn €95 per persoon, inclusief koffie, thee, uitgebreide lunch met soep, salade en broodjes en een workshopmapje met informatie. U kunt zich aanmelden door onderstaande bon in te vullen en vóór 15 september a.s. op te sturen naar Koggeschip Vakbladen, redactie VoetVak+, Postbus 1198, 1000 BD Amsterdam of deze te faxen naar 020-6960396.



**Ja, ik wil graag deelnemen aan de workshop 'In je eigen kracht staan met Chi Neng Qigong' op vrijdag 3 november 2006 in conferentiecentrum Samaya te Werkhoven. Reserveer voor mij .... plaats(en) en stuur mij een factuur voor €95 p.p. (excl. btw). Na betaling hiervan ontvang ik een deelnamebevestiging en routebeschrijving.**

Naam: \_\_\_\_\_

Telefoon overdag: \_\_\_\_\_ 's avonds: \_\_\_\_\_

Naam bedrijf: \_\_\_\_\_

E-mail: \_\_\_\_\_

Adres: \_\_\_\_\_

Postcode + plaats: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_ Handtekening: \_\_\_\_\_