

EEN BETERE GEZONDHEID MET CHI NENG QIGONG

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



De staande vooroverbuiging. Deze oefening zorgt voor een soepelheid in de wervelkolom. Verbeterd de doorbloeding in de rug en ontspant rug en schouders.

Door te experimenteren met verschillende bewegingen en patiënten hiermee dagelijks 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 nauwgezet gedocumenteerde patiëntenverlagen verzameld. Het gevolg was dat steeds meer mensen naar het ziekenhuis kwamen en gezamenlijk zijn gaan oefenen. Het overgrote deel van hen bemerkten dat kwalen volledig verdwenen of merkbaar verminderden. Inmiddels is de methode in China wetenschap-

pelijk bewezen en vastgelegd als medische Chi Neng. Op deze wijze is zo'n dertig jaar geleden de Chi Neng Qigong ontstaan, die momenteel over de hele wereld wordt beoefend door zieke en 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. Er zijn momenteel zo'n honderd erkende instructeurs opgeleid door het instituut, die lesgeven aan geïnteresseerden in alle delen van het land.

Chi-dichtheid

Levensenergie, ook wel Chi (Qi) genoemd, 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 uitmaken. Chi verandert van gedaante al naar gelang zijn dichtheid en frequentie. Elk 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 'voelt' beter dan de ander. Iedereen 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 daar een hulpmiddel bij. Daarnaast voedt de natuur ons met energie in de vorm van zon en lucht. Energie stroomt door energiebanen (meridianen genoemd) en voorziet 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 voer je specifieke bewegingen en oefeningen uit die op het energiesysteem werken.

De 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 het hoofd de meridianen worden geopend, waardoor de energie vrij kan stromen. De energie die door het

Gonnie van de Lang

Gonnie van de Lang, instructeur Chi Neng Qigong, heeft een praktijk als kleurenpuncturist en chakrathérapeut. Gonnie heeft een pleegkundige achtergrond en heeft vanuit een interesse in oosterse geneeswijzen de opleiding tot yogadocent gevolgd. Van daaruit is ze zich verder gaan verdiepen in de Chinese geneeswijzen. De Indiase en Chinese bewegingsvormen hebben veel raakvlakken en werken beide 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. Meer informatie: www.vandelang.nl.



Losmaken van het enkelgewricht ter verbetering van de doorstroming van energie in de voet. Een oefening die het hoofd leeg maakt en ontspant en het enkelgewricht soepel maakt.

lichaam stroomt, kan ergens in het lichaam geblokkeerd zijn. Dit kan klachten tot gevolg hebben. Denk hierbij aan hoofdpijn, gewrichtsklachten, slaapproblemen, stressklachten, huidproblemen 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 het lichaam, de 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 brengen 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 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, verminderd 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 oefent. Vooral in het begin is het gevolg van de oefeningen op uw gezondheid zeer merkbaar.

Ervaringen

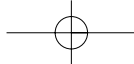
Enkele jaren geleden las ik een artikel over Chi Neng Qigong in een tijdschrift. Wat mij aansprak was de eenvoud van de oefeningen en de beschreven helende ervaringen van de beoefenaars. Na zo'n twintig jaar werkzaam te zijn als yogadocent, zag ik dit als fantastische aanvulling. Ik vond de Chi Neng-oefeningen 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. 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 energiever. 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.

Chi Neng Qigong is voor iedereen toegankelijk, je hoeft niet soepel of sportief te zijn. Juist ook mensen die niet sportief zijn, spreekt het aan. Ook veel mensen die denken dat het niets voor hun 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 de cursus vormen de cd's een fantastisch hulpmiddel. De oefeningen worden veelal staand uitgevoerd, maar wanneer dit lichamelijk niet mogelijk is, kunnen de oefeningen ook zittend worden gedaan. Ik bemerk heel positieve resultaten bij de cursisten. Zo waren er diverse mensen met chronische slaapproblemen, die door dagelijks te oefenen beter slapen. Een mevrouw met hevige gewrichtsklachten door de overgang vertelde weer normaal de trap af te kunnen lopen 's morgens. Mensen met overgewicht meldden dat ze in gewicht afnamen 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 of staat bij het regelmatig oefenen. Maar het is een fantastische stimulans dat met regelmatig oefenen het resultaat al na ongeveer twee weken merkbaar is!



Zittende vooroverbuiging: strekt de rug, armen en benen. Stimuleert de doorstroming van energie door het gehele lichaam.



VRIJDAG 3 NOVEMBER A.S.

WORKSHOP CHI NENG QIGONG

Speciaal voor de lezers van de vakbladen VoetVak+ en Esthéticienne 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 daardoor 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 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 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). Bij aanmelding wordt u een routebeschrijving toegesonden.

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 jezelf 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.

- Relax serie 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:

Naam bedrijf:

Adres:

Postcode + plaats:

Telefoon overdag: 's avonds:

E-mail:

Datum: Handtekening:

