



Qigong, een TCM-bewegingsleer, heeft een positieve invloed op de algemene gezondheid. In China is het verweven in de cultuur. Chinezen beoefenen het dagelijks om hun lichaam en geest in balans te houden. Qigong is steeds bekender aan het worden en velen ervaren de heilzame werking van de oefeningen. Een kennismaking met de achtergronden en het doel van qigong-oefeningen.

# Qigong

## Lichaam en geest in balans

Wanneer je kennismakkt met een qigong-les zal je in eerste instantie verbaasd zijn over de rust en harmonie die er heerst. De schijnbaar eenvoudige oefeningen verlopen in een vloeiende beweging en iedereen focust zich met alle aandacht op de oefening. Het doel van qigong is de energie in het lichaam in beweging brengen. Een belangrijk principe daarbij is 'daar waar de aandacht gaat, gaat de qi'. Qi staat voor levensenergie en gong voor oefenen. Samen staat het voor 'werken met levenskracht'. Qigong is een holistisch systeem van meditatie, ademhaling, ontspanning en oefeningen die gericht zijn op zelfheling. Door de eenvoud van de oefeningen kan qigong door iedereen worden beoefend. Er zijn diverse vormen en stromingen met talrijke oefeningen binnen de qigong.

### OEFENING: DE QI NAAR JE DANTIAN STUREN

Neem een staande houding aan en houd je voeten op heupbreedte. Leg je handen op elkaar op de onderbuik, je onderste dantian geheten. Dit is een energiegebied dat net onder de navel ligt. Met de wijzers van de klok mee draai je acht cirkels rond de navel. De cirkels gaan van klein naar groot. Daarna maak je acht cirkels tegen de wijzers van de klok in, van groot naar klein. Eindig met de handen op het dantian en adem rustig in en uit. Voel de innerlijke rust van binnen. Deze oefening kan je ook zittend uitvoeren.

### DE OORSPRONG

De stijlen en stromingen binnen de qigong hebben hun eigen technieken, houdingen en bewegingen. Van oorsprong is qigong medisch en heeft het sjamanistische bronnen. In het verre verleden waren het de sjamanen die de spirituele, medische en energetische geheimen van de natuur onderzochten. Later namen de monniken dit over. In het verleden werden de oefeningen van meester tot leerling overgedragen. Families hadden hun eigen stijl en technieken. De qigong-vormen hadden een geheimzinnigheid om zich heen en bleven binnen gesloten deuren. In China is qigong de goedkoopste vorm van gezondheidszorg. Mensen kunnen het overal zelf beoefenen en verantwoordelijkheid nemen voor hun gezondheid. 'Je bent zo oud als je ruggengraat soepel is', is een bekend gezegde. Daarom beginnen veel Chinezen de dag traditiegetrouw met een moment van aandacht voor hun lichaam en geest. Tai chi, tevens een TCM-bewegingsleer is van origine een gevechtscunst en gericht op zelfverdediging. Qigong en tai chi zijn verweven met elkaar en zijn beide goede middelen tegen ziekte en stress. De spiritualiteit die vroeger rondom qigong hing is aan het veranderen en de geheimzinnigheid is aan het verdwijnen.

### WERKING

Binnen de qigong zijn houdingen, bewegingen, ademhalingstechnieken, zelfmassage en meditaties gericht op zelfheling. Met de verschillende methoden wordt qi verhoogd en in het lichaam opgeslagen, alsof we een reser-

### OEFENING: DE INNERLIJKE GLIMLACH

De innerlijke glimlach is een basisprincipe uit de Taoïstische filosofie, namelijk dat je met zachtheid en respect naar jezelf kijkt zonder oordeel. Na de dantian-oefening adem je rustig door naar je buik en plaats je je mond in een lichte glimlach. Het gezicht en de lippen zijn ontspannen. Glimlach van binnen uit naar je ogen en voel ze ontspannen. Je blik wordt zachter en opener. Bij iedere ademhaling neem je de glimlach verder en dieper je lichaam in. De glimlach laat je helemaal naar binnen gaan en je gehele lichaam ontspannen. Voel de uitwerking en geniet ervan.



voir vullen. Onzuivere of vervuilde qi kan worden gereinigd tot helende qi. De ademhaling is een zeer belangrijk onderdeel daarin. Binnen de qigong zijn er dynamische oefeningen (ook wel dong gong geheten): de actieve qigong. Daarnaast is er de rustige of passieve qigong, jing gong geheten. Dong gong is de meest populaire vorm die in China en in het westen veel wordt beoefend. Uiterlijk zie je de beweging en innerlijk is de geest kalm en vredig in rust. Binnen de passieve vorm is het lichaam bewegingloos en wordt de qi gestuurd door concentratie, visualisatie en beheerst ademen. De geest is alert en besteedt aandacht aan de qi, een vorm van meditatie.

### QI LATEN STROMEN

Qi is overal om ons heen en in ons. De Chinezen zien het lichaam als een innerlijk landschap waar doorheen rivieren (de meridianen) stromen. De organen maken onderdeel uit van die meridianen. Het water in de rivieren, de qi, moet stromen. Als de qi niet stroomt, ontstaat er stagnatie. Door qigong te beoefenen zorg je dat de energie in beweging blijft en gaat stromen. Zodoende wordt stagnatie voorkomen of opgelost en ziekten en gezondheidsklachten voorkomen of behandeld. 'De mens is als een scharnier van een deur, bij veelvuldig gebruik zal dit niet roesten'.

### RUST ZOEKEN

Steeds meer mensen zijn op zoek naar rust en ontspanning. De maatschappij vergt veel van ieder en stress is een van de meest voorkomende klachten in de praktijk van de masseur. Veel mensen hebben hoofdpijn, schouder-, nek- of rugklachten of problemen met hun spijsvertering of ademhaling. Externe factoren zoals geluidsoverlast, straling van computers, tv, telefoon, milieuvontreiniging en junkfood, zorgen ervoor dat steeds meer mensen vervuild raken. Vanuit de behoefte aan innerlijke rust gaan mensen op zoek naar ondersteuningsmethoden om weer

bij zichzelf te komen. Binnen de qigong vinden ze de rust binnen de beoefening. De ontspanning ontstaat tijdens en na de beoefening en de vitaliteit door de uitwerking van de oefeningen. Qigong-beoefenaars voelen zich na de beoefening opgeladen met nieuwe energie en ontladen van de stress en vervuilende energie.

### QIGONG VOOR DE MASSEUR

Als masseur is het van belang om vanuit een balans in jezelf de ander te helpen, geen stress van je klanten over te nemen en 'leeg te lopen' tijdens de massages die je geeft. Qigong helpt je om beter in je eigen basis en in je eigen kracht te blijven. Observatie van je ademhaling en lichaamshouding tijdens de behandelingen is daarbij van belang. Reinig en lucht daarnaast je ruimte regelmatig. Houd tijdens de gesprekken contact met je eigen lichaam en houd je houding en ademhaling goed in de gaten. Masseer vanuit een goed gegronde basishouding en beweeg met het lichaam mee, zodat de energie in beweging blijft. Het is van belang dat je regelmatig tijd voor jezelf neemt om een adem- en ontspanningsoefening te doen zodat je je als masseur voldoende oplaadt en ontspant.

### Literatuur

*Handboek Qigong; Kenneth S. Cohen, Servire Qigong, Rene Goris, Becht*

In Massage Magazine besteden we regelmatig aandacht aan diverse interessante thema's binnen de Traditional Chinese Medicine (TCM). Auteur Gonnje van de Lang heeft een praktijk als acupuncturist, yoga- en qigong-docent en is auteur van diverse boeken op het gebied van gezondheid.