

Neem het heft in eigen handen

De langzame oefeningen van qigong, een bewegingsleer uit China, brengen beweging in het lichaam. Maar ook in levens, zo menen beoefenaars.

door **Dora Rovers**

Gezond zijn en blijven is de tweede natuur van Chinezen. Ze brengen dat tot uitdrukking in de bewegingsleer qigong. Patricia van Walstijn (46), die de 'yoga van China' naar Nederland bracht, maakte het zich eigen. Verantwoordelijkheid nemen voor haar gezondheid, is inmiddels onderdeel van de dagelijkse routine. „Net als tandenpoetsen.”

De qigong-expert is net terug van vakantie en ervaart alweer hoe veel 'onrust en prikkels' onze maatschappij kent. „Er is zoveel dat we vinden dat we moeten doen, waarvan we menen dat het wordt verwacht.”

Die turbulentie noopt ons doelbewust naar binnen te kijken, zegt Van Walstijn. Qigong bleek voor haar de ideale manier. Ze raakte nieuwsgierig naar lovende berichten uit China over gezondheidsherstel in een ziekenhuis dat louter gebruikmaakte van qigong en toog eind jaren negentig richting China, om er acht uur per dag deel te nemen aan qigong-lessen. „De eerste verandering was dat mijn lichaam sterker werd. Ik had veel meer energie en geen voorhoofds- holteontstekingen meer. Vervolgens merkte ik dat ik emotioneel sterker en stabiel werd.”

Patricia van Walstijn benadrukt dat het accent op lichaamsbewegingen alleen niet zaligmakend is. „Als je heel veel oefent, maar je hebt nog amper energie over nadat je je schoonmoeder aan de lijn hebt gehad, dan is er meer aan de hand. Qigong kan er dan toe leiden anders naar jezelf te gaan kijken.”

De grootste eyeopener door qigong-beoefening is voor het ex-fotomodel en voormalig eigenaar van een watersportschool in Griekenland het besef dat zij haar leven in eigen hand heeft.

„Niet voor honderd procent, maar veel meer dan je denkt. Je bent



Verantwoordelijkheid nemen voor haar gezondheid, is inmiddels onderdeel van de dagelijkse routine van qigong-expert Patricia van Walstijn. „Je leven hangt aan elkaar van vitaliteit en energie.”
foto Ruud Pos

veel minder een speelbal van je omgeving als je naar binnen kijkt en ziet dat bepaalde zaken zich telkens herhalen. Door dat besef overkomt niet alles je, maar ontstaat er ruimte om het anders te gaan doen.”

Als voorbeeld noemt Van Walstijn haar volharding in het bereiken van een eenmaal gesteld doel. Haar watersportschool moest er koste wat kost komen, ook al duurde het lang voordat zij een vergunning kreeg en ook al gingen de boten herhaaldelijk stuk.

„We kunnen zo blind zijn voor wat er om ons heen gebeurt, niet begrijpen waarom het anders gaat dan dat wij voor ogen hebben. Dan zou ik zeggen: dit pad gaat zo moeilijk, dat ik beter even afstand kan nemen en kijken wat er aan de hand is. Dus hoe eerder je alert bent, hoe meer je het heft in eigen handen hebt en mee kunt bewegen met de stroom.” Langzaam krijgt de Chinese bewegingsleer meer bekendheid. Toen Patricia van Walstijn qigong bijna

‘Nederlanders leven er op los en spoeden zich naar de dokter als het misgaat’

vijftien jaar geleden in Nederland introduceerde, stuitte dat op onverschilligheid. „Het bewustzijn dat je leven aan elkaar hangt van vitaliteit en energie, hebben wij niet. En nog steeds nauwelijks.”

Van Walstijn meent dat te kunnen verklaren. „Wij zijn makkelijk in ons gedrag. Een Nederlander doet wat hij wil, eet en drinkt volop; leeft er eigenlijk op los. Gaat het mis, dan spoeden wij ons naar de dokter. Die doet dan iets en dan gaat het weer goed.”

De mentaliteit is aan het veranderen, zegt ze. Namen eerst vooral chronisch zieken en spiritueel geïnteresseerden deel aan de workshops van haar Chi Neng Instituut, tegenwoordig melden zich veel zakenmannen en -vrouwen,

bewust van de noodzaak tot ontspanning.

„Zoals zij eerder kozen voor een bezoek aan de sauna, komen zij nu naar qigong. Dat is positief, de aandacht voor ons welzijn. Die volgt op de eerdere erkenning van sportbeoefening als onlosmakelijk onderdeel van een gezonde leefstijl.”

In haar recent uitgebrachte boek over qigong beschrijft Van Walstijn verschillende oefeningen. Die zijn bedoeld om de energie, en dus ook het leven, weer te laten stromen. Veel mensen resoneren nog op de vibratie van gebeurtenissen in hun leven die allang achter hen liggen, zegt Van Walstijn. „Meegaan op de stroom van het leven en ermee samenwerken”, is haar devies.

Dat veel beoefenaars van qigong door het doen van de oefeningen veranderen, vindt zij niet verwonderlijk. Van Walstijn: „Als je in een situatie zit die niet zo fijn voor je is, kun je lange tijd je gevoel daarover wegstoppen. Doe je

dan oefeningen van qigong die de doorstroom bevorderen, dan kan dat heel confronterend zijn.”

In het voormalig klooster van de Zusters Augustinessen in Werkhoven laten deelnemers aan een workshop qigong de energie (qi) stromen door oefening (gong). De qigong, die hiervan het resultaat is, zorgt voor doorstroming van energie. Het thema van de bijeenkomst is 'aandacht en focus'. „Wat je aandacht geeft, krijgt energie”, zegt docent Veronique Schoots.

De eerste oefening toont dat aan: richt gedurende een minuut al je aandacht op je rechterhand, houd die dan tegen je linkerhand en vergelijk ze met elkaar. Ook al duurde de aandachtstraining maar even, de vingertoppen rechts steken boven die van de linkerhand uit.

Ander resultaat van het effect van een sterke focus zag Schoots terug in de zwemrace die Ranomi Kromowidjojo in Londen het olympisch goud opleverde. „Ranomi vertelde na afloop van die glorieuze finale totaal niet te weten wat er om haar heen gebeurde. Ze richt haar energie altijd alleen op zichzelf. En je ziet wat het oplevert.”

Deelneemster Inge (47) vertelt veel baat te hebben bij de oefeningen. Haar klachten, voortkomend uit een bindweefselandoening, zijn er sterk door verlicht. „Mijn ziekte beperkt mij in mijn energie. Door deze oefeningen heb ik weer de basisenergie die nodig is om mijn organen goed te laten functioneren.” Ze staat nu anders in het leven. „Qigong heeft mij innerlijke rust gegeven. Met mijn ziekte omgaan, was moeilijk, ik accepteerde mijn lichaam niet. Niet dat ik er nu al ben, hoor, maar mijn dochter zegt: ‘Mam, je bent veel leuker geworden’.”

➔ Patricia van Walstijn – *Qigong*. Uitg. Unieboek|Het Spectrum, 24,99 euro.

reageren? gezondheid@wegener.nl

Oefening: sway la qi

Voorbeeld van een qigong-oefening, de ontspanningsoefening sway la qi; gericht op uitwisseling van qi tussen jezelf en de natuur:

- **Rol de bal:** beweeg je handen met je handpalmen naar de aarde gericht een stukje naar voren en weer terug.
- **Vlieg als een vogel:** breng je armen aan de zijkant omhoog tot

schouderhoogte en weer terug tot naast je dijbeen.

- **Vul de vaas:** breng je armen diagonaal in een vloeiende beweging omhoog tot boven je hoofd en voor je gezicht langs weer naar beneden.
- **Open je hart:** strengel je vingers in elkaar en leg je handen tegen de achterkant van je hoofd. Open ellebogen opzij en kijk omhoog naar

de hemel. Breng je ellebogen weer bij elkaar en je kin naar de borst.

- **Koester de qi:** eindig met een openende en sluitende beweging met je handen voor je buik. Voel hoe je lichaam licht naar voren en naar achteren zal wiegen. (De meeste qigong-oefeningen zijn staand en zittend uit te voeren).

➔ www.chineng.nl

Zelfhelend vermogen

- De **beginselen** van het uit China stammende qigong (spreek uit als: tsjie ghong) waren duizenden jaren alleen toegankelijk voor meesters en ingewijden. Inmiddels worden de **geheimen** onthuld aan 'gewone' Chinezen en westerlingen.
- Patricia van Walstijn bracht Chi Neng Qigong in 1998 naar Amsterdam en richtte het **Chi Neng instituut** op.

- Qigong richt zich op **lichaamshouding**, balans en energiestromen en gaat uit van zelfhelend vermogen. Door gelijke verdeling van **energie** door het lijf wordt de balans optimaal tussen lichaam en geest. Die verhoogt volgens beoefenaars de **weerstand** tegen ziektes, helpt tegen ontstekingen en chronische vermoeidheid en verlicht symptomen van o.m. **multiple sclerose**.