



## **Even voorstellen.... Ingrid van Breemen**

**Qi Gong docente en Cranio-sacraal therapeut**

**Op de Verwendag 2011 in de Laurenskerk in Rotterdam heeft een aantal mantelzorgers Ingrid van Breemen ontmoet. Zij verzorgde toen de workshop Qi Gong (spreek uit: Tsjie = levenskracht en Goeng = oefenen).**

**Omdat ontspanning als rode draad door deze Mantel Mail loopt, ga ik met Ingrid in gesprek om haar te vragen of Qi Gong iets zou kunnen betekenen voor mantelzorgers in hun dagelijks leven.**



Eenmaal bij Ingrid thuis aan de eettafel, vertelt ze op een prettige, rustige en zeer enthousiaste manier waarom zij ooit voor deze eeuwenoude Chinese bewegingsvorm heeft gekozen. Zo zegt ze: "Het leven geeft vaak stress. Te veel stress is één van de belangrijkste oorzaken van ziekte: het kan zowel lichamelijke als geestelijke klachten geven. Om gezond te blijven is het heel belangrijk dat een mens zich kan ontspannen en dat lichaam en geest in balans zijn."

Ingrid deed al jaren aan yoga maar de kennismaking met Qi Gong was "liefde op het eerste gezicht" en leerde haar te bewegen vanuit moeiteloosheid, gemak en een gevoel van genieten. Ze was zo enthousiast dat ze meteen met de opleiding voor Qi Gongdocente is begonnen en vanaf 2003 geeft ze zelf wekelijkse lessen. Daarnaast verzorgt ze door het jaar heen workshops van een halve of hele dag. Inmiddels is Qi Gong voor haar een levenswijze geworden.

Ingrids praktijk heet "Innerlijke glimlach", omdat ze altijd vanuit de innerlijke glimlach werkt, en is gevestigd in Schiedam-Noord. De innerlijke glimlach houdt in dat je met zachtheid en respect naar jezelf en anderen kijkt. Voel je spanning in je lichaam of heb je veel emoties, geef er aandacht aan en duw het niet weg. Door je bewust te worden van die spanning of emoties en er vervolgens met een glimlach naar te kijken, toe te staan dat het er "mag zijn", kom je meer in balans, kun je je beter ontspannen en krijg je meer energie. In de les nodigt Ingrid je uit tot bewegen van het lichaam en tot rust brengen van de geest. De oefeningen zijn goed voor een rustige ademhaling, spieren en pezen worden soepeler, de concentratie en het evenwicht verbeteren en de geest komt tot rust.

De opbouw van een les ziet er als volgt uit:

- ◆ Geleide meditatie op een stoel; zo word je je bewust van je lichaam,
- ◆ Warming up; spanning in je lichaam of geest loslaten bijvoorbeeld door te schudden met je lijf, je lijf bekloppen/masseren,
- ◆ Zachte vloeiende bewegingen; meestal staande oefeningen, maar ze kunnen ook altijd zittend,
- ◆ Meditatie; zittend. Ingrid werkt hierbij altijd met de innerlijke glimlach, die kun je oproepen door aan iets prettigs te denken (bijvoorbeeld iets uit de natuur, een baby of een jong dier).



Ook geeft Ingrid Cranio-Sacraaltherapie. Dit is een individuele behandeling gericht op een diepe ontspanning waarbij het zelfgenezend vermogen van het lichaam geactiveerd wordt. Het is geen massage, wel word je op een prettige, zachte manier over de kleding heen met de hand aangeraakt en zo wordt contact gemaakt met het centrale zenuwstelsel. Vaak zijn er meerdere behandelingen nodig om resultaat te bereiken. Deze vorm van therapie kan goed zijn bij:

- ◆ Lichamelijke klachten veroorzaakt door spanning (stress, slapeloosheid, oververmoeidheid, rugklachten),
- ◆ Bij de ziekte van Parkinson, MS, Fybromyalgie,
- ◆ Bij trauma's of levensvragen.

Sommige verzekeraars vergoeden de behandelingen, DSW helaas niet.

Terwijl ik met Ingrid in gesprek ben, denk ik aan diverse mensen die ik heb ontmoet binnen de kring van mantelzorgers en vraag ik me af of Qi Gong iets voor hen kan betekenen. Als ik dit aan Ingrid voorleg, kan ze het alleen maar beamen en bevestigen. Zelf is ze ook mantelzorger geweest. "Mantelzorgers zijn" zo vertelt ze "doorgaans zoveel bezig met moeten en zorgen voor of zorgen maken om, dat ze vaak voorbij gaan aan zichzelf en niet meer voelen wat goed is voor hun lichaam of geest. Qi Gong is een bewegingsvorm waarbij je juist niets moet, maar met zachtheid je lichaam gaat (her)ontdekken en ontspannen, waardoor je dichterbij jezelf komt en ontdekt waar jij behoefte aan hebt."

Door wekelijks lessen te volgen, worden de oefeningen in het dagelijks leven opgenomen en kan je met een kleine oefening al een groot effect bereiken. Bekloppen van je gezicht met je vingertoppen bijvoorbeeld werkt ontspannend op je gezichtsspieren of uitgebreid geeuwen ontspant je lichaam. Hierdoor heb je altijd een "simpel hulpmiddel" om zelf iets te doen aan je gezondheid en ontspanning. Het beste is om dit zelf te ervaren en het is dan ook altijd mogelijk om een kennismakingsles te volgen.

En wederom uit eigen ervaring kan ik óók zeggen hoe prachtig het is om Ingrid bezig te zien met deze oude Chinese bewegingsvorm!

Ingrid, bedankt voor je enthousiasme waarmee je mij opnieuw hebt overtuigd van de werking en de kracht van Qi Gong!

Voor meer informatie:

010-470 56 96/06-448 04 102

of [www.innerlijkeglimlach.nl](http://www.innerlijkeglimlach.nl)

*Lydian*