







## Een TCM-bewegingsleer met impact op lichaam en geest

# Qi Gong, een levenswijze

Er hangt een ontspannen sfeer. Sereen, ook dat is een woord dat van toepassing is.

Tien mensen staan op kousenvoeten in een kring gegroepeerd. De docent draagt wijde, exotisch uitziende kleding die haar alle vrijheid van beweging geeft. Er klinkt zachte muziek op de achtergrond. In een soepele, sierlijke beweging beweegt ze haar rechterhand omhoog, tot ooghoogte, terwijl ze haar lichaam naar links draait. Dan neemt ze als het ware met haar hand het hoofd en lichaam weer mee naar rechts en zweeft haar hand naar beneden.

Bewegingen in rust en harmonie. De anderen volgen het voorbeeld van de docente. Met zachte stem geeft deze instructies voor de visualisatie die erbij hoort, waardoor de oefening nog meer tot leven komt en krachtiger kan inwerken. Zelfs als toeschouwer krijg je de neiging om eens heel diep te zuchten en alle spanningen van je af te laten glijden. De ruimte is prettig en heerlijk warm. Het is de leslocatie van Innerlijke Glimlach, Centrum voor Qi Gong en Cranio-Sacraaltherapie in Schiedam, hoewel de laatste discipline een eindje verderop in een fysiopraktijk wordt gegeven. Hierbinnen draait het leven helemaal om Qi Gong.

**W**ie zich verdiept in de eeuwenoude Chinese bewegingsleer Qi Gong, onderdeel van TCM (Traditional Chinese Medicine), kan niet anders dan zich verbazen over de grote impact ervan op lichaam en geest. Het zijn schijnbaar eenvoudige en vloeiende bewegingen waarbij adem, beweging en bewustzijn centraal staan. Soms worden ze ondersteund door rustige achtergrondmuziek, maar dat hoeft niet. Doel is om de energie in het lichaam in beweging te zetten. Een belangrijk principe hierbij is: daar waar de aandacht gaat, gaat de qi. Qi spreek je uit als tsjie, het is adem, lucht en levensenergie. De uitspraak van gong is goeng en dat is oefenen. Samen betekent het 'werken met levenskracht'. De diversiteit in stromingen blijkt enorm. Je hebt taoïstische die al meer dan 2000 jaar oud is en zich richt op de harmonie van het mentale en fysieke lichaam, de balans tussen het universum en de mens. De boeddhistische is 1000 jaar oud en heeft z'n wortels in India. Hierbij draait het om 'onthechten' en het streven naar een zuivere geestelijke toestand. De confuciaanse is vooral een mentale training. Wushu Qi Gong

kent een zachte en een harde kant. De eerste wil de innerlijke energie versterken voor de vechtkunst en de laatste vergroot het fysieke incasseringsvermogen.

### Geheim

Denk niet dat hiermee alles is omvat, want binnen elk van deze stromingen bestaan ook weer verschillende stijlen met eigen technieken, zodat het onbegonnen werk is om een eenduidig beeld te krijgen van wat Qi Gong nou precies is. De hoeveelheid is verbazingwekkend. Zoniet voor docente Ingrid van Breemen, die zich vooral op de zachte, taoïstische vorm heeft gericht. Ze heeft een logische verklaring voor de grote verscheidenheid: "Je moet je voorstellen dat al die vormen zijn ontstaan in een tijd dat de Chinese cultuur nog heel erg gesloten was, met name wat betreft technieken. Veel families en 'sektes', dat laatste overigens in een positieve betekenis, hadden een heel eigen stijl van Qi Gong. En die werd van meester op leerling doorgegeven. Al die vormen van Qi Gong waren heel geheim en daardoor duurde het veel langer voor het naar buiten kwam. >





Oefening genaamd 'Kijken naar de Maan'

In India is dat heel anders, dat was vroeger een Engelse kolonie waardoor yoga naar het westen kon overwaaien. Het is misschien interessant om te vertellen dat Qi Gong oorspronkelijk medisch is en teruggaat op sjamanistische bronnen. Zo is er in 1980 in China een kruik gevonden, naar schatting zo'n 7000 jaar oud, met daarop afgebeeld een sjamaan in Wu-Chi houding. Dat is een basishouding, een staande meditatie. Zeven jaar daarvoor was er in het graf van koning Ma een rol zijde gevonden uit 168 voor Chr. met 44 tekeningen van diverse bewegingen en hun therapeutische uitwerking. "

#### Tai chi chuan

Het onderscheid tussen yoga en Qi Gong zit volgens haar in houding en beweging. "Yoga is statischer en gaat uit van houdingen en hoe je daarin kunt ontspannen. Het draait ook om de afwisseling van spannen en ontspannen. Ik generaliseer hier nu, want er zijn natuurlijk ook heel veel vormen van yoga. Bij Qi Gong gaat het meer om ontspannen en vloeiend bewegen, met de gewrichten open en los zodat de energie kan stromen. Hoe beter de energie stroomt naar alle delen van je lichaam hoe beter je blokkades op alle niveaus kunt oplossen." Op de vraag wat het verschil is tussen tai chi en Qi Gong antwoordt ze: "Tai chi is een 'jonge' vorm van Qi Gong en voortgekomen uit de vechtkunst. Het is meer naar buiten gericht en Qi Gong meer naar binnen. Het verhaal gaat dat het in de 13e eeuw is ontwikkeld om monniken een zachte manier van verdedigen te geven. De volledige naam is eigenlijk Tai Chi Chuan en dat betekent zoiets als grote uitgestrekte vuist."

#### Goedkope gezondheidszorg

Dat Qi Gong een zeer positieve invloed heeft op de gezondheid, heeft ze zelf ondervonden en hoort ze nog dagelijks door de reacties die ze krijgt van haar leerlingen. Ze duikt nog een keer de geschiedenis in: "Er is veel onderzoek naar de effecten van Qi Gong gedaan, vooral in China zelf, maar ook in Amerika en Europa. Het is bewezen dat het een positieve invloed heeft op de algehele gezondheid. Het is goed voor het lymfesysteem, het reguleert de ademhaling, het versoepelt pezen en spieren, het verbetert de concentratie en het evenwicht en het brengt je geest tot rust. In het huidige China zijn die gezondheidsaspecten nog steeds heel belangrijk en blijft Qi Gong in de cultuur verweven, maar het verschil tussen nu en vroeger is dat de spiritualiteit eruit is gehaald. Die stond haaks op de communistische leer. Wel zagen de communisten het belang voor de gezondheid, Qi Gong was zo een goedkope vorm van gezondheidszorg, dus dat wilden ze er wel inhouden. Maar de spiritualiteit moest in de ban. Een mooi voorbeeld is de Falun Gong. Deze beweging hield

vast aan Qi Gong met de spiritualiteit, maar kreeg het stempel van illegaal en crimineel en werd een vervolgd organisatie."

#### Diepste zelf

Juist die spiritualiteit, het gedeelte van Qi Gong dat daarmee te maken heeft is essentieel voor Ingrid. "Ik ben uiteraard met gezondheid bezig, maar bewustwording vind ik nog belangrijker. De bewustwording en het voelen van de energie en van de blokkades en spanningen in het lichaam. Dus contact maken met wat er op dat moment is. Blokkades kunnen zowel fysiek als emotioneel van aard zijn. Het gaat erom dat je ze de ruimte geeft en zachte aandacht, in plaats van ze 'weg te willen hebben'. Ik stimuleer mensen om er in plaats daarvan naar te kijken met een innerlijke glimlach. Qi Gong brengt je in verbinding met je diepste zelf en met alles om je heen, zoals de natuur, dieren, mensen en de kosmos. Je gaat met je aandacht naar binnen, je 'zinkt' als het ware in jezelf. En daar kom je in contact met een laag van jezelf die gewoon helemaal goed is, je 'ongeschonden parel'. In mijn lessen zie ik vaak de ontroering bij mensen als ze dat aspect van zichzelf ontdekken. Ze merken dat ze er gewoon mogen 'zijn', ze hoeven in mijn lessen de schijn niet op te houden. Dat kan in het dagelijks leven bijna nooit, want daarin moeten we allerlei rollen spelen."

#### Stilte en rust

Ze benadrukt dat alles wat ze doet gebeurt vanuit die zachtheid en die innerlijke glimlach. Vandaar de naam van haar centrum. Ze is eind 2003 begonnen met lesgeven en doet dat nu drie keer per week. Daarnaast verzorgt ze regelmatig workshops, ook voor bedrijven en andere organisaties. Haar eerste kennismaking met Qi Gong zorgde voor een omwenteling in haar leven: "Ik wist meteen dat ik hiermee verder wilde. Het was liefde op het eerste gezicht!" De jaren ervoor deed ze al veel met yoga, maar Qi Gong zag ze als een uitnodiging om te bewegen vanuit moeiteloosheid, gemak en genieten. "Dat raakte mij meteen en ik ben toen direct overgestapt. Kort daarna ben ik de opleiding tot qigongdocente gaan volgen. Het werd bepalend voor hoe ik nu in het leven sta." Ook bij het geven van lichaamsgerichte therapie, zoals in haar geval cranio-sacraalbehandelingen, komt de bewegingsleer goed van pas. Ze vindt het dan ook een aanrader voor iedere therapeut. "Beoefening van Qi Gong helpt om bij je eigen basis te komen. Het is een middel om niet 'leeg te lopen' op je cliënten. Je kunt beter in je eigen kracht blijven. In elk geval werkt het zo voor mij. Ik beoefen het zelf twee keer per dag en vanuit de stilte en rust die dan ontstaan, geef ik qigonglessen en cranio-sacraalbehandelingen. Het is voor mij een levenswijze geworden."

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