



Patricia van Walstijn

# Qigong

lifestyle

Spectrum





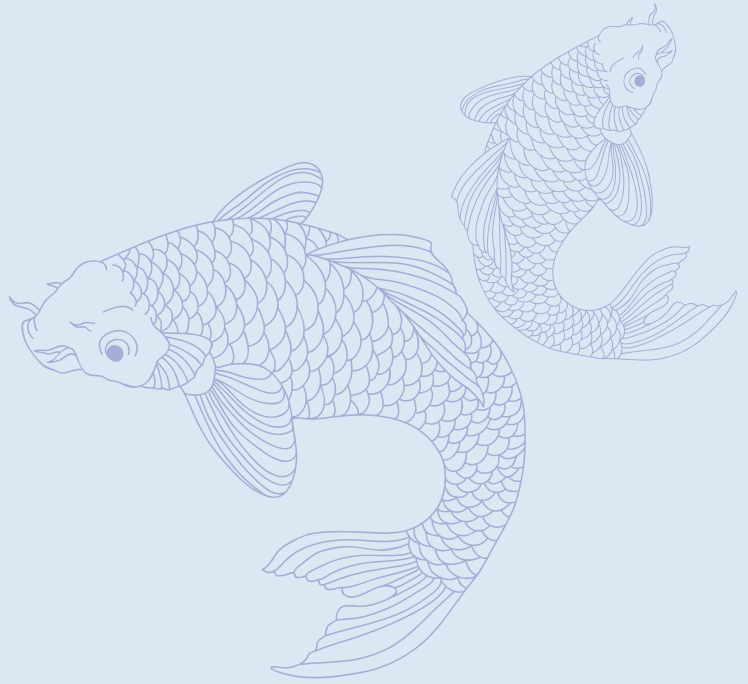
# *Welkom!*

Wat is qigong, waar komt het vandaan en wat heb je er in je eigen leven aan? Dit boek neemt je mee naar de wereld van qigong zodat je het zelf kunt ervaren. De tekst vertelt over de oorsprong en filosofie van qigong, de tekeningen en de foto's scheppen de sfeer van Chinese wijsheid en rust en de oefeningen laten je de kracht van qigong ervaren. Laat je meevoeren en beoordeel zelf de waarde van qigong voor jouw leven. Welke overtuiging, religie of leer je ook volgt, of je nou jong, oud, ziek of gezond bent, qigong werkt voor iedereen. Wat je mag verwachten als je dagelijks een kwartier oefent, is een betere gezondheid, toename van je vitaliteit en meer rust in je hoofd. Na verloop van tijd zul je ook merken dat je beter tegen stress kunt, sterker in je schoenen staat en je eenvoudigweg beter voelt in je dagelijks leven.

Veel plezier!

Patricia





# *Voorwoord*

Tijdens de reizen die ik heb gemaakt op zoek naar mensen en methodes om tot heling, flow en verlichting te komen, ben ik veel mensen tegengekomen met bijzondere ideeën en inzichten. Ik kom echter maar zelden mensen tegen die zelf ook goed in balans zijn - mensen bij wie de buitenkant overeenkomt met de binnenkant en waarvan je voelt dat ze lekker in hun eigen vel zitten.

Patricia is een van die uitzonderlijke mensen. Ze staat met beide benen stevig op de grond en is ondertussen met haar hoofd in staat om 'in de leegte van de blauwe hemel' te zijn, zoals ze dat zo mooi omschrijft. Ze heeft yin en yang, hoofd en hart, binnen en buiten, menselijk en goddelijk, emotioneel en mentaal, fysiek en spiritueel in een dynamische balans gebracht. Het hele spectrum mag er zijn en daarom is het zo fijn om met haar om te gaan. Maar... ik ken ook een kant van Patricia die er mede toe heeft bijgedragen dat ze zo'n inspirerend voorbeeld is. Ze heeft een ijzeren wil en grote discipline.

Ik heb met Patricia heel serieuze gesprekken gehad over diep spirituele onderwerpen om een minuut later in een schaterlach uit te barsten om de hoogdravendheid en betrekkelijkheid van onze woorden. Ik heb met haar op het podium van Lowlands gestaan waar zij vol verve een Chi Neng-sessie met de festivalgangers deed om haar na afloop weer in haar eigen stilte te zien terugkeren. Ik heb haar glamourtijd gezien, haar foto's van toen ze nog model was, en weet dat ze zich net zo makkelijk beweegt in de wereld van de jetset als in de primitieve eenvoud van het haast onbewoonde eiland waar ze haar zomers doorbrengt.



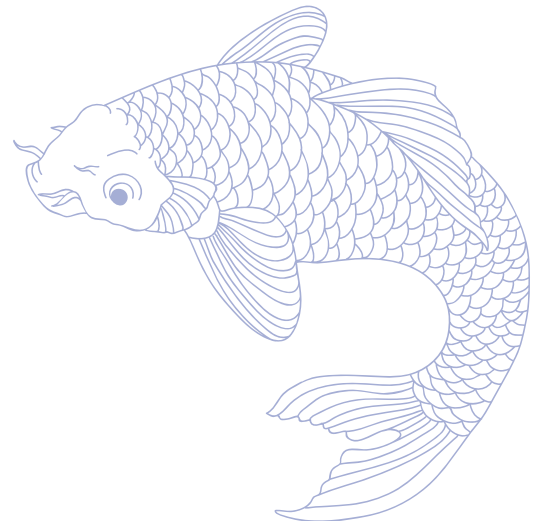
Patricia is een bevlogen en bescheiden mens met een relevante boodschap: je kunt de balans in je leven herstellen op ieder niveau – fysiek, mentaal, emotioneel en spiritueel. In dit boek reikt ze je inzichten en technieken aan om je energiehouding op peil te brengen en op peil te houden.

Dit boek bevat oeroude geheimen die nu pas echt voor het voetlicht komen. De oude Chinese leer van de energiebeheersing of qigong, is namelijk vele duizenden jaren een goed bewaard geheim geweest – alleen toegankelijk voor meesters en ingewijden. Zelfs voor de ‘gewone’ Chinezen zijn deze technieken pas zeer recentelijk op grote schaal toegankelijk geworden, met name door de inspanningen van Patricia’s leermeester dr. Pang Ming. Hij ontwikkelde een vorm van qigong die voor iedereen bereikbaar en betaalbaar is: Chi Neng Qigong.

Ik gun u – beste lezer – dit boek dan ook van harte, omdat een uitgebalanceerd energiesysteem de sleutel is tot gezondheid, creativiteit en geluk in het leven. Ik wil u daarom aanraden de oefeningen die in dit boek staan ook werkelijk te gaan doen. Het kost niet veel tijd en is zeer effectief. Ik spreek uit ervaring.

**Tijn Touber**

*Auteur van onder meer Spoedcursus Verlichting, Stadsverlichting en Het Geheim van Genialiteit.*







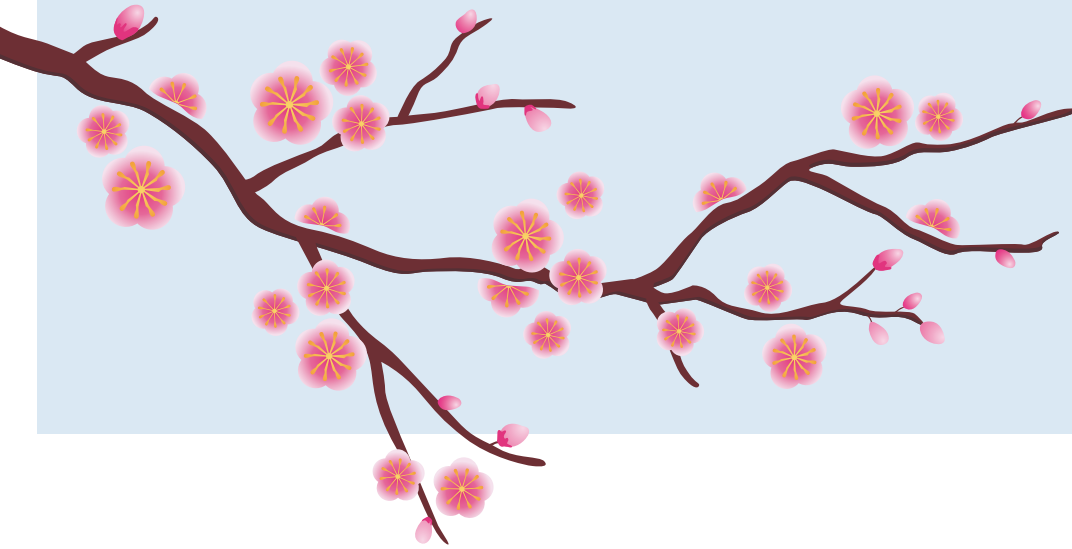
# *Inhoud*



Welkom!

Voorwoord

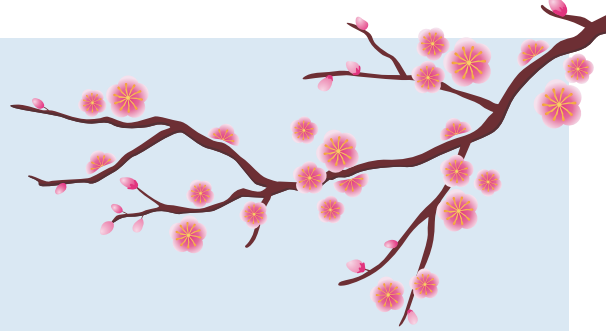
<b>Inleiding</b>	<b>16</b>
<b>1. China; een wereld van energie</b>	<b>18</b>
<b>2. Qi; levensenergie</b>	<b>42</b>
<b>3. In harmonie met jezelf</b>	<b>66</b>
<b>4. Balans in je dagelijks leven</b>	<b>92</b>
<b>5. Innerlijke rust</b>	<b>126</b>
<b>6. Vitaal ouder worden</b>	<b>150</b>
Hoe verder?	178
Dank!	181



## Inleiding

Sinds het ontstaan van de mensheid beoefenen mensen overal ter wereld methoden om lichaam en geest te trainen en het beste uit zichzelf te halen. Ook China kent vele tradities op dit gebied. Deze Chinese methoden zijn bekend onder de naam qigong. Qigong is diep geworteld in de Chinese cultuur en wordt vaak in verband gebracht met het bekendere tai chi, de krijgskunsten, meditatie en yoga. Je zou kunnen zeggen dat qigong de yoga van China is. De rijkdom en effectiviteit van qigong zijn vrij onbekend in het Westen. Pas sinds de jaren tachtig is China makkelijker te bereizen en geopend voor het buitenland. Daarmee zijn ook de eeuwenoude wijsheden uit China naar ons toegekomen.

In de moderne westerse maatschappij met een overload aan makkelijke oplossingen, snelle resultaten en directe behoeftevervulling, is het niet verwonderlijk dat meer en meer mensen interesse krijgen voor natuurlijke en vaak eeuwenoude manieren om gezondheid en innerlijke rust te bereiken. In de praktijk blijkt het moeilijk om deze traditionele methoden soepel in te passen in ons moderne leven en denken. Goed nieuws: uit al die eeuwenoude wijsheden en methoden is een moderne qigongvorm ontstaan. Een vorm die eenvoudig te leren is en die je goed thuis kunt



oefenen. Een vorm die op eeuwenoude wijsheid berust, maar waarin ook moderne wetenschappelijke inzichten zijn verwerkt. Een vorm die je naadloos kunt inpassen in je dagelijks leven. Deze bijzondere vorm van qigong heet Chi Neng Qigong.

Chi Neng Qigong gaat over het verwezenlijken van je mogelijkheden op alle levensgebieden: fysiek, emotioneel, mentaal en spiritueel en het gaat over energiemangement, iets waar de Chinezen al eeuwen experts in zijn. Chi Neng Qigong is Chinese mindfulness, Chinese yoga en Chinese fitness in één. Je wordt er bewuster, gelukkiger, evenwichtiger, fitter en gezonder van.

In dit boek lees je over de achtergrond en principes van qigong en van Chi Neng Qigong in het bijzonder. Je leest hoe je deze methode kunt toepassen in je dagelijks leven om meer balans in lichaam en geest te brengen en je leven met aandacht te leven.

Maar genoeg gepraat. Ga aan de slag en ontdek wat de oefeningen en de denkwijze van Chi Neng Qigong teweegbrengen in je lichaam en geest en daardoor in je dagelijks leven.





# China

een wereld van energie

## Het geheim van China: Qigong

Duizenden jaren geleden ontdekte men in China het geheim van een lang en gezond leven: de beheersing van de menselijke levensenergie. Wijze mensen keken naar de dieren en zagen hun kracht en hun rust die zoveel groter was dan onder de mensen. Zij observeerden dieren in de natuur en zagen hoe de dieren volledig in harmonie leefden met zichzelf en hun omgeving. De wijzen bogen zich over de vraag waaruit nu het belangrijkste verschil tussen mens en dier bestond. Al snel kwamen ze tot de conclusie dat de sleutel lag in het denkvermogen. Dieren denken niet na over toekomst of verleden. Zij zijn volledig verbonden met de natuur en leven in het moment. Voor dieren is er alleen het hier en nu en het volgen van hun natuurlijke overlevingsinstincten. Elk dier bezit de eigenschappen die hem de grootste overlevingskansen bieden. Die eigenschappen zijn op een natuurlijke manier ontstaan en er is geen dier dat er ontevreden over is, of probeert iets te zijn wat hij niet is. De grote vraag was vervolgens of wij mensen ook zo in harmonie met onszelf en onze omgeving konden leven en daardoor ons leven zouden kunnen verlengen



en verbeteren. Die vraag onderzochten de wijzen. Zij probeerden bepaalde eigenschappen van de dieren zelf te ontwikkelen door de dieren na te bootsen en zo te proberen de levensenergie van die dieren in zichzelf te ontdekken. De tijger (kracht), de schildpad (doorzettingsvermogen), de kraanvogel (sierlijkheid), de aap (flexibiliteit) en vele andere dieren werden geïmiteerd om de eigenschappen en gezondheid van de dieren te evenaren. Dit zijn de wortels van qigong: de kunst van de energiebeheersing.



Als je het geluk hebt gehad om langere tijd in de natuur door te brengen dan ken je vast wel het gevoel een te zijn met de natuur. Een gevoel dat voor de mensen van vroeger zo normaal was. Stel je de mensen eens voor die vijfduizend jaar geleden werden geboren, leefden en stierven in de natuur. De verbinding die zij hadden met de natuur en de kracht van een lichaam en geest die nog in hun pure staat waren. Uit die kracht en natuurlijke wijsheid is qigong ontstaan. Wanneer wij onze oefeningen doen in de ontspannen 'qigongstaat' kunnen we weer dat subtiele gevoel van verbinding met de natuur ervaren dat zich ergens diep binnen in ons schuilhoudt. De verbinding met de sterren, de zon, de aarde en de hemel.

