

QiTalks

Weblog van Peter Veen met veel Chi Neng Qigong / Zhineng Qigong

Toen ik toevallig in aanraking kwam met Zhineng/Chineng Qigong, was deze vorm nog nieuw in Nederland. Mijn vragen, antwoorden en ontdekkingen heb ik een tijdlang op Qitalks gepubliceerd. De laatste bijdrage is alweer jaren terug. Omdat het blog veel bezoekers bleef trekken, heb ik het nog een jaar of vijf laten staan. Maar toen het blog technisch ging haperen, heb ik het offline gehaald. Deze pdf omvat alle teksten. De data van publicatie en de tags heb ik laten staan.

Gebruik het hoe je wilt. Veel links en verwijzingen zullen niet meer actueel zijn. Maar misschien heb je nog iets aan de inhoud, want dit soort inzichten verouderen natuurlijk nooit. Voor wat ik nu schrijf en doe, check www.peterveen.nl/blog

Ik heb alle informatie jarenlang met veel plezier gedeeld en wens je het allerbeste!

Hartelijke groet,
Peter Veen

September 2020

PS. Het hoeft niet, maar als een tekst hergebruikt, vind ik het fijn als je me noemt en een link naar mijn nieuwe blog opneemt.

Wazig naar je vinger kijken

4 maart 2009 Categorieën: Basis, Chi Neng / Zhineng, Oefening Tags: chi neng, Oefening, qigong, zhineng

Het is een rare oefening. Misschien zie je qi (dat is de bedoeling). Misschien zie je sterretjes. Misschien vraag je je af wat je ziet. Je huilt. Je ogen doen pijn en je verklaart jezelf vast en zeker voor gek. Ondertussen leer je je verbazen over hoe anders je wereld kan zijn, hoe dwaas je huid eruit ziet, dat je lichaam helemaal niet zo'n duidelijke grens heeft en hoe simpel het is iets te willen en dat dan ook vol te houden. Niet omdat het moet, maar alleen omdat je het besloten hebt. Zorg dat je rechtop zit. Hou je wijsvinger zo'n 10 centimeter voor je neus, kijk naar die vingertop en hou dat 9 minuten vol. Kijk niet gefocust, maar een beetje wazig. Kijk niet direct van achter je voorhoofd, maar doe een mentaal stapje verder terug en kijk vanuit het midden van je hoofd. En wat er ook gebeurt, knipper niet met je ogen. Het is een leuk avontuur, dus heel veel plezier.

(Li deed deze oefening tijdens de eerste 4-daagse training die hij in Nederland gaf en dezelfde oefening wordt ook genoemd door Barefoot Doctor in *Twisted fables for twisted minds*, pag 173.)

Peter Veen

Zachte boter

5 maart 2009 Categorieën: Basis, Chi Neng / Zhineng, Qigong algemeen Tags: qigong, wilde klimop

Wilde klimop is de autobiografie van Zenmeester Hakuin. Ergens schrijft hij over Zenziekte (als de hartwarmte naar boven gaat in plaats van naar de dantien). De remedie ervoor is zachte boter. Zachte boter is een vorm van staande meditatie. Stel je voor dat er een klomp boter op je hoofd ligt die zo groot is als eendeï. De boter smelt en doordringt je hoofdhuid. Glijdt naar beneden, maakt schouders, ellebogen en borst nat, dringt door tot in je longen, middenrif, lever, maag en darmen en loopt naar beneden langs je ruggengraat, heupen, bekken en billen.

'Op dat moment zullen alle verstoppingen die zich in de vijf organen en de zes ingewanden hebben opgestapeld, alle pijnen in de onderbuik en andere aangetaste delen het hart volgen dat naar beneden in het onderlichaam daalt. Terwijl het dat doet, zul je duidelijk een geluid horen dat lijkt op water dat van een hoger gelegen plek naar een lager gelegen plek sijpelt. Het zal nog zakken, door het onderlichaam, de benen bedekken met een weldadige warmte, tot het de voetzoelen bereikt, waar het stopt. De leerling dient de contemplatie dan te herhalen. Terwijl de vitale energie naar beneden vloeit, worden de lagere gebieden van het lichaam geleidelijk aan gevuld en raken ze doortrokken van een alles doordringende warmte. De leerling krijgt het gevoel tot zijn navel in een heet bad te zitten...'

'Lichaam en geest zullen in volmaakte harmonie zijn. Je zult je beter en gezonder voelen dan toen je 20 of 30 was.'

'Wanneer je de contemplatie ijverig blijft beoefenen, is er geen ziekte die niet genezen kan worden, geen deugd die niet verworven kan worden, geen niveau van wijsheid dat niet bereikt kan

worden, geen geestelijke oefening die niet beheerst kan worden.’
(Citaten uit Wilde Klimop, Hakuin, ISBN 9056701118, pagina 156/157.)

Peter Veen

Herrie (1)

6 maart 2009 Categorieën: Basis, Chi Neng / Zhineng, Qigong algemeen Tags: qigong

In je voorhoofd kan het behoorlijk tekeer gaan. Gedachten, beelden, stemmen, briefjes, collega's, moeders, vaders, partners, instructeurs, ze willen allemaal wat van je. Die herrie in je voorhoofd kun je loslaten. Er is een plek in je hoofd waar het rustig is. Hier ongeveer: trek met je vingers een lijn van je kruin over de zijkanen van je hoofd naar beneden. Daarna trek je met je vingers een lijn rond je hoofd ter hoogte van je wenkbrauwen. Die lijnen kruisen ergens boven je oren. Op dat kruispunt, midden in je hoofd zit een rustpunt. Doe in gedachten een stapje achteruit en ga daar zitten. Het helpt als je je blik onscherp maakt en zonder focus voor je uitstaart. Niet knippen! Alles wat zich nu aan je voordoet, laat je gewoon gaan. Je ziet het, je voelt het, je hoort het, maar het is even niet van belang. Bekijk het als een saai tv-programma waar je verder geen aandacht aan schenkt. Laat die beelden en gevoelens voor wat ze zijn en concentreer je op je oefening. Sluit langzaam je ogen en laat je aandacht zakken naar het gebied achter je navel (dantien).

(Ik las eens ergens een meditatietechniek die kan helpen. Ga naar die rustige plek. Als je iets denkt of voelt, concentreer je dan niet op de inhoud van die gedachte of dat gevoel, maar benoem het proces. Dus als je toch ergens aan denkt, zeg je tegen jezelf “denken”; voel je iets, dan zeg je “voelen” etc. Voor de rest laat je het gaan.)

Peter Veen

DocBox / Voor elkaar krijgen wat je maar wilt

10 maart 2009 Categorieën: DocBox Barefoot Doctor Tags: barefoot doctor

Alles wat je wilt, kun je voor elkaar krijgen. Dat heb je eerder gehoord en vast en zeker ben je blij het bevestigd te krijgen, niet alleen nu, maar zo vaak als mogelijk, want je verstand is eraan gewend om af te glijden in negatief en angstig denken. Net als kinderen die een griezelfilm kijken – doet je verstand dat, of om precies te zijn, doe jij dat voor de adrenaline.

Je kunt bereiken wat je wilt.

Verwacht succes.

Omarm die gedachte. En gebruik wat van de energie die je normaal gesproken kwijt bent aan de angstbeelden over mislukking waarmee je jezelf opfokt en de stroom voor je adrenalineverslaving in stand houdt. Zie jezelf in plaats daarvan als succesvol.

Blijf je verstand trainen in het vasthouden van de gedachte dat de dingen goed gaan voor jou en iedereen om je heen.

Ga niet alle stappen visualiseren die je in het proces naar succes nodig hebt, maar zie jezelf voorbij het obstakel dat zich aan je voordoet, ga er met een quantum-sprong overheen en kijk dan voldaan en tevreden terug met een enorme glimlach op je gezicht en zeg 'Kijk toch aan, ik heb het gedaan!'

Verwacht succes.

Verwacht succes in alles wat je doet vandaag – in je interactie met anderen, bij je opdrachten en taken, in alle woorden die je gebruikt – reken erop dat alles in goede aarde valt.

Verwacht succes, want succes doet niets liever dan juist die wens voor je vervullen.

Ik wens je dat het succes vandaag met ongeremde kracht langskomt, en je overweldigt met de ene geweldige verrassing na de andere.

Love, Doc

Vertaling Peter Veen

Teveel

13 maart 2009 Categorieën: Basis, Chi Neng / Zhineng, Qigong algemeen Tags: qigong

Vaak doe je veel te veel. Als je afgast hoeft je hoofd niet door te ratelen. Als je wandelt ook niet. Je hoeft niet emotioneel te zijn als je televisie kijkt of aan het werk bent. Je billen mogen best loshangen als je stilstaat, net als je schouders en je nek en je beenspieren. En buikademhaling kan ook prima als je zit te bellen.

Vaak ratelt het hoofd maar door, blijf je maar emotioneel en zijn je spieren veel te gespannen. Dat is allemaal energieverspilling. Het mag best stil zijn in hoofd en hart. Spieren mogen best rusten als ze even niet nodig zijn. Ontspan. Laat los. Geniet.

Bij veel qigongoefeningen zoek je ontspanning en stilte. Maar ook los van de oefeningen, blijf je dat natuurlijk doen. Hoe beter dat lukt, hoe dieper de effecten van qigong zijn. Op een stille dag voelt een oefening sterker, zijn de bewegingen makkelijker en hebben ze meer effect. Niet dat je de hele dag niks moet gaan doen. Maar het moet toch lukken om het dwalen van denken en voelen wat te beperken en het gevoel van druk, druk, druk te vervangen door ontspannen genieten van wat je doet. Op z'n minst een beetje. Klinkt simpel, maar ik vind het lastig genoeg.

DocBox / Zo maak je van vandaag een gelukkige dag

16 maart 2009 Categorieën: DocBox Barefoot Doctor, Oefening Tags: barefoot doctor, Oefening

Op ieder moment in je leven kun je kiezen tussen inspanning en ontspanning. Kies je voor inspanning omdat je je verzet tegen hoe de dingen gaan, dan ontstaat er spanning aan de voorkant van je lichaam, de druk in je hoofd neemt toe en je gedachten zijn gefocust, waardoor je maar een beperkt deel van de werkelijkheid ziet. Om je gedachten wat lucht te geven en weer het grotere geheel te zien, hoef je alleen maar de lichamelijke spanning te registreren, adem dan uit, ontspan je schouders, maak de voorkant van je lichaam zacht, laat je gewicht zakken en laat los.

Doe dit drie keer en zeg tegen jezelf, alsof je een liedje herhaalt 'Ik kies voor vrede in hart en ziel, ik kies voor vrede in hart en ziel, ik kies voor vrede in hart en ziel, ik zit lekker in mijn vel, ik zit lekker in mijn vel, yeah, yeah, ik zit lekker in mijn vel' en ga door met wat je aan het doen was.

Al snel ontdek je dat je veel positiever denkt over de dag, over de wereld en over jouw rol erin. Iedere keer dat je daarna die spanning registreert, herhaal je deze riedel. Al binnen drie dagen maak je hierdoor je leven kwalitatief stukken beter en ook op lange termijn ondervind je effecten waarvan je niet had durven dromen.

Volgens de oude Daoïsten was het krijgen en bewaren van innerlijke vrede veruit de duurste diamant aan het firmament. Vind innerlijke rust en de rest gaat vanzelf.

Ik wens je vandaag zoveel innerlijke rust, dat je je de gelukkigste sterveling in de kosmos voelt.

Love, Doc

(vertaling Peter Veen)

Basisspul

19 maart 2009 Categorieën: Qigong algemeen Tags: qi, qigong

'Qi is basisspul.' Zo citeert het Basisboek Chinese Geneeswijzen van Harriet Beinfield en Efrem Korngold (ISBN 90-6963-501-1) een filosoof uit zeventienhonderdnogwat. Het is het spul dat het leven bezielt. Het is de stoel, het hout, het ontwerp en de gedachte om een stoel te maken. Maar ook het idee dat je wilt zitten, de oorsprong van dat idee en iedere stap ervoor. Het is elk stadium van alles. Het ding, de gedachte, het plan, de activiteit en alles wat daar denkbaar en ondenkbaar aan vooraf gaat en achteraan komt. Basisspul dus.

Peter Veen

OKH / Minimumeisen Level 1 en 2

21 maart 2009 Categorieën: Chi Neng / Zhineng, Ooi Kean Hin

Pang Laoshi heeft steeds opnieuw gezegd dat het belangrijkste voor ons (leerlingen) is dat we met beide voeten op de grond blijven. Hoeveel levels je kent is niet van belang, wel dat je eerlijk bent tegen jezelf over hoe goed je een level beheerst. Hij heeft zelfs de minimum vereisten vastgesteld.

De eisen voor level 1

1. voelen dat de omgeving samentrekt en expandeert tijdens de push-pull
2. de hand van iemand achter je rug voelen door licht heen en weer te bewegen (die iemand mag niet aan qigong doen en niet te dichtbij staan)
3. het openen en sluiten van je lichaam volledig kunnen sturen
4. de beweging van qi in en uit je lichaam registreren en buitenzintuiglijke waarneming ontwikkelen (deze optie is facultatief).

De eisen voor Level 2

1. met je ogen dicht de hele oefening juist uitvoeren

2. bij iedere oefening de veranderingen van de qi in je lichaam voelen en/of de vaardigheid ontwikkelen om in jezelf te kijken.

Het is niet echt slim om met level 3 te beginnen als je level 1 en 2 nog niet voldoende beheerst. In level 3 werk je met je organen. Dat geeft serieus andere bijeffecten dan spierpijn of vermoeidheid. Je organen zijn direct verbonden met je emoties. Dus als je er nog niet aan toe bent, kun je flinke emotionele en fysieke problemen over jezelf afroepen. Zelfs een hartaanval zou het gevolg kunnen zijn.

Voor je aan level 3 begint moet je een goede basis hebben. Een van de elementen daarbij is een lenig middel. Daardoor krijg je een groter reservoir lichamelijke qi en het helpt om je emoties stabiel te houden. Veel 3CM doen is daarvoor heel goed.

Verder moet je bewust werken aan je emoties. Je moet in staat zijn je de hele dag kalm en ontspannen te voelen.

Ik vind dat zolang je niet aan de eisen voldoet van level 1 en 2 het absoluut onverstandig is om te beginnen aan level 3. De bedoeling van Zhineng (of Chi Neng) is dat je je ware zelf ontdekt (zi wo). Dat kun je met iedere reeks Zhineng-oefeningen bereiken.

Have fun.

Ooi Kean Hin

(Samengesteld en vertaald door Peter Veen met toestemming van Ooi Kean Hin.)

113,45 gram

24 maart 2009 Categorieën: Oefening, Qigong algemeen Tags: Oefening, qigong

We willen dolgraag de eerste, de beste, de snelste, de mooiste, de liefste en de succesvolste zijn. En we willen ook erg graag gelijk hebben. Het liefst ook nog nu direct. Het effect ervan is dat je altijd duwt en trekt en probeert alles naar je hand te zetten. Dat vraagt om een enorme focus, een grote gerichtheid. Dat is vermoeiend en het is ook een enorme stressfactor.

Het gekke is dat het leven ook prachtig is als je minder hard duwt. Omdat je dan meer open staat, zie je andere kansen, andere mogelijkheden en andere dingen. Volgens taichi-meester William CC Chen en ook volgens de School for Warriors van Barefoot Doctor Stephen Russell, moet je nooit meer dan 4 ounce druk zetten. Dat is 113,45 gram. Met dat beetje kracht kun je een veel sterkere tegenstander uit balans brengen als je meegaat met zijn beweging. Op dezelfde manier kun je ook meebuigen met wat er zich voordoet in je leven. Daar wordt het vast en zeker anders van. Verrassender, meer ontspannen. Misschien leidt het wel tot heel onverwachte keuzes. Maar het zal zeker goed bij je passen omdat je meebeweegt met wat er op jouw pad komt.

Hoeveel een ons is? Duw je handen voor je borst tegen elkaar. Zodra je spanning in je schouders voelt is het meer dan een ons, als je ze niet tegen elkaar kunt houden, is het minder dan een ons. Ook mentaal oefen je nooit meer kracht uit dan een ons. Dat is wel even wennen. Want in plaats van ongegeneerd boos te worden, moet je je inhouden, het proces herkennen en het dan subiet stoppen, want die ene ons druk heb je vrijwel direct bereikt. Nogmaals, dat is even wennen, zeker als je zoals ik gewend bent je eigen gang te gaan en je zin een beetje door te drukken. Maar het is

heerlijk ontspannend en bevrijdend te ontdekken dat al die dingen minder belangrijk zijn dan je dacht. Meebewegen dus en niet meer dan een onsje druk. (En zeg het hardop, dan weet je omgeving het ook.)

Peter Veen

Staan

27 maart 2009 Categorieën: Basis, Chi Neng / Zhineng, Oefening, Qigong algemeen

Ik kan me niet herinneren dat iemand me ooit verteld heeft hoe ik moet staan. Zomaar staan levert dan ook al gauw een stijve onderrug op en zeurende schouders. Beter is het om op de qigong-manier te gaan staan. Het is even wennen, maar daarna kun je die eindeloos lang volhouden. Zet je voeten naast elkaar op de grond. Als het kan raken ze elkaar net. Knieën zijn recht, maar de spanning moet er wel af zijn. Draai je staartbeen iets naar onderen. Je onderrug wordt daardoor boller en komt een beetje naar achteren. De buik is ontspannen, maar zeker niet slap. Billen zijn ontspannen. Schouders zijn ontspannen. Handen hou je ontspannen langs je lichaam met de middelvinger op de naad van je broek. Hou iets ruimte onder je oksels.

Duw je kruin naar boven. (Laat je hoofd naar achteren vallen en duw vanuit die positie je kruin naar boven tot je kin weer parallel is met de vloer. Als het goed is, voel je dat eerst je nek en dan ook je rug iets uitrekt.) Leg je tong tegen je verhemelte, net achter je boventanden. Ontspan je gezicht, je kaken, je voorhoofd en je hersens. Vooral je hersens. Laat je aandacht zakken naar je buik, achter je navel. Zo kun je overal staan. Bij de kassa, in de wachtrij op het postkantoor, bedenk het maar. En zo lopen kan ook.

Corrigeer je houding zo vaak je eraan denkt, tot zo staan en lopen een gewoonte wordt. Je wordt er een paar centimeter langer door, het ontspant en je kijkt daardoor wat vrijer de wereld in. Weet je voor de kassa niet meer precies hoe het zit? Duw op z'n minst je kruin naar boven. Dat is het belangrijkste. Altijd. Overal.

Peter Veen

DocBox / Je krijgt wat je kiest

28 maart 2009 Categorieën: DocBox Barefoot Doctor, Oefening, Qigong algemeen Tags: barefoot doctor

Als je je te druk maakt en je daar gestresst van wordt, neem dan gas terug. Stop even. Reset je interne computer. Herstart de machine. En in het moment – in het gaatje tussen het afsluiten en opstarten, zolang het scherm op zwart is, laat je jezelf heerlijk zinken in de diepe, donkere ruimte binnenin je.

Het is volledig veilig.

Het is niet alleen veilig, het is weldadig.

Al een fractie van een seconde in die ruimte ontspannen, zorgt ervoor dat je nieuwe energie krijgt, direct uit de bron, zonder toevoegingen of conserveermiddelen, volledig organisch, en genoeg voor de komende 24 uur.

Adem uit.
Laat je aandacht in je lichaam zakken.
Ontspan je schouders.
Ontspan je lichaam.
Rek – heel vriendelijk – je ruggengraat iets uit.
Verplaatst je aandacht naar het midden van je brein.
Open je hart.
En ontspan in je innerlijke ruimte.

Bedenk voor je terugkomt, hoe je je aan het eind van de dag wilt voelen – bijvoorbeeld succesvol, voldaan, zeker, ontspannen, geliefd, hartelijk, gezond, dankbaar en blij met jezelf en de wereld om je heen.

Kies dat als resultaat van de dag en kom terug in de alledaagse wereld, klaar om verder te gaan met de dag, met ieder deeltje van jezelf volledig aanwezig in dit moment.

Ik wens je van harte dat je de uitkomst krijgt die je kiest.

Love, Doc

(Vertaling Peter Veen).

OKH / Elke dag een half uur 3cm

28 maart 2009 Categorieën: Chi Neng / Zhineng, Ooi Kean Hin, Qigong algemeen Tags: chi neng, instructeur, Ooi Kean Hin, qigong, zhineng

Het is me opgevallen dat veel qigongleraren (zo niet de meeste) in Europa minder dan een half uur per dag oefenen. Ik zou graag stimuleren dat dat meer wordt. Als je niet genoeg oefent, heb je als instructeur na een aantal weken simpelweg niks meer te vertellen aan je cursisten. Verdieping is ook nodig om cursisten te kunnen begeleiden in de ervaringen die hun qigong-oefeningen met zich meebrengen. Als instructeur moet je daarom elke dag tenminste een half uur de 3cm doen – en dan natuurlijk correct uitgevoerd. Plus de andere oefeningen waar je mee bezig bent of die je wilt verdiepen. (Voor patiënten, is de LQU de belangrijkste oefening.) Dat half uur is echt het minimum. Als je verder wilt komen, moet je meer doen. Wat dat betreft werkt qigong net als sport, je bereikt alleen iets als je veel en intensief oefent.

Voor je eigen ontwikkeling als instructeur is de 3cm de belangrijkste oefening, want met die oefening doe je de meeste ervaring op met qi. Al na twee weken elke dag een half uur lang de 3cm doen, merk je daarvan de effecten.

Have fun!

HYLT

Ooi Kean Hin

(Samengesteld en vertaald door Peter Veen met toestemming van Ooi Kean Hin.)

Voor een ander

4 april 2009 Categorieën: Chi Neng / Zhineng, Oefening, Qigong algemeen Tags: chi neng, qigong, zhineng

Wil je extra energie naar iemand anders sturen? Goed idee. Dat kan wereldwijd, gratis en op elk moment van de dag of nacht. Of die iemand voor je staat of aan de andere kant van de aardbol ligt te slapen, maakt niet uit. Wel is het beter – zegt Zhineng teacher Li Hong-Shi de eerste keer dat hij in Nederland is – dat de ander weet dat je het gaat doen en wanneer. En erin gelooft. Dat maakt de ander ontvankelijker voor de energie. Waar je verder voor moet oppassen, is dat je niet je eigen energie stuurt! Het is de bedoeling dat je energie uit het heelal verzamelt en doorstuurt. Als je er moe van wordt, heb je dat niet goed gedaan.

De push-pull voorwaarts uit de lqu is een goede beweging om te gebruiken. In de beweging naar achteren verzamel je de energie in je handen. Bij het uitduwen stuur je de energie naar waar en wie je maar wilt. Je kunt deze beweging ondersteunen met een geluid: Thong. Het klinkt ongeveer als tong; de o en de ng-klank hou je lang aan. De o resoneert die in je buik -dantien- en in je borstkas, de ng voel je tintelen net onder je hersens. Als dat nog niet zo is, pas dan de klanken zo aan dat dat wel gebeurt. Laat het woord Thong luid, helder, strak, geconcentreerd en ijzersterk klinken en concentreer je daarbij op de ontvanger. Het is een geschenk en je hoeft er niets voor terug.

Heb je het gevoel dat het voldoende is? Verbreek in gedachten de verbinding en stop met energie doorsturen. Ga nog wel even door om jezelf extra energie te geven. Leg daarna je handen op je navel en koester de qi.

Peter Veen

DocBox / Zo wordt je dag een eitje

7 april 2009 Categorieën: Basis, DocBox Barefoot Doctor Tags: barefoot doctor, Oefening, qigong

Als je veel te doen hebt en je je het slachtoffer voelt van een vloedgolf aan verantwoordelijkheden en je als gevolg daarvan uitgeput en verslagen voelt, stop dan en herinner jezelf eraan dat je leeft. Kan best dat dit stom klinkt en voor de hand liggend, maar het geeft je direct genoeg nieuwe energie om weer te weten dat op het allerdiepste niveau jouw onsterfelijke zelf vrijwillig gekozen heeft voor alles wat er met je gebeurt en dat je niet het slachtoffer van je leven bent, maar de schepper van je eigen realiteit. En als schepper ben je volledig vrij om te veranderen hoe de dingen zich aan je voordoen. Je kunt jezelf bijvoorbeeld zien terwijl je alles wat je moet doen afmaakt – ongeacht hoe belangrijk die dingen lijken – op een manier die makkelijk is, moeiteloos, efficiënt, effectief, enthousiast, soepel, snel en wonderbaarlijk en als gevolg daarvan jezelf terugvinden met meer energie, optimistisch, vol vertrouwen en grootser dan je je ooit gevoeld hebt. En alles wat je daarvoor hoeft te doen, is tegen je onsterfelijke zelf, je Dao te zeggen: 'Ik maak nu alles af, – ongeacht hoe belangrijk die dingen lijken – op een manier die makkelijk is, moeiteloos, efficiënt, effectief, enthousiast, soepel, snel en wonderbaarlijk en als gevolg daarvan vind ik mezelf terug met meer energie, optimistisch, vol vertrouwen en grootser dan ik me ooit gevoeld hebt.'

Als je dat zes keer vol gevoel en oprecht herhaalt, terwijl je al het negatieve uitbant, is dat exact wat er zal gebeuren en je zult verbaasd en opgetogen zijn door je persoonlijke kracht waarmee je iedere realiteit kunt creëren die je wilt.

Ik hoop dat je er wat aan hebt en dat je daarna enthousiast van de daken schreeuwt: 'Barefoot is een kei!'

Love, Doc

Vertaling Peter Veen

Achter je navel aan (1)

12 april 2009 Categorieën: Basis, Chi Neng / Zhineng, Qigong algemeen

Doe je oefeningen als mindfulness, meditatie of qigong? Vaak oefen je dan op speciale momenten, bijvoorbeeld 's ochtend vroeg een uur en 's avonds nog een half uurtje. Maar het fijnst is het natuurlijk om te oefenen tijdens de dagelijkse dingen. Bijvoorbeeld tijdens het wandelen, als je – zoals ik – elke dag een dik uur met de hond loopt. Oefenen maakt zo'n wandeling extra interessant.

Wat je dan kunt doen?

Check eerst al lopend je houding en hou vooral je kruin goed omhoog en trek je kin iets in, zodat je nek lang is. Focus dan binnendoor op het gebied achter je navel en laat iedere beweging die je maakt daar beginnen. Het slingeren van je armen, de beweging van je benen laat je achter je navel beginnen, in het centrum van je lichaam. Ook om je heen kijken, je hond fluiten, iemand groeten, en zelfs je kruin opnieuw omhoog duwen als je even vergeten was die hoog te houden, je doet alles vanuit je centrum. Lopen begint vanzelfsprekend ook vanuit je middelpunt – vanuit je dantien. Vrij vertaald loop je dus achter je navel aan. Het is een simpele opdracht, maar je moet jezelf er tot vervelens toe aan blijven herinneren, want hoe een voudig ook, zelfs zo'n simpele opdracht vergeet je tijdens een wandeling ontelbaar vaak. Zeker de eerste keer.

Op die manier je aandacht laag houden, is goed voor je ontspanning en de moeite om dat te doen, is goed voor je focus. Wel opletten dat je (ook) oog houdt voor je omgeving.

Grappig trouwens dat de hond tijdens de hele wandeling druk bezig is. Soms pakt-ie een dooie mol en neemt die een paar honderd meter mee. Dan draagt-ie trots een gevonden deksel van een koekblik. Maar na een poosje laat-ie stevast alles weer vallen. Om uiteindelijk blij en vrolijk met niks thuis te komen. Dat is nog eens loslaten!

Peter Veen

Opmerking: Let op dat je onderrug een beetje bol blijft. Dat gaat het makkelijkst als je achter het punt aanloopt dat twee vingerbreedtes onder je navel ligt. Dat is het centrum van je lichaam.

Extra energiestoot

16 april 2009 Categorieën: Basis, Chi Neng / Zhineng, Oefening, Qigong algemeen

Natuurlijk ben je wel eens ziekig of slapjes. Verkouden, maagpijn, een onregelmatig hart, of een algehele vermoeidheid, een gebroken botje, noem het maar. Er is dan een simpele qigong-methode om jezelf of het zieke orgaan een extra energiestoot te geven. Denk eerst aan een moment dat je nog gezond en energiek was, herinner je dat gevoel en hou het vast. Dat moet het resultaat worden van deze oefening.

Doe een poosje laQi (handpalmen voor je navel van en naar elkaar bewegen) om qi te verzamelen. Of je staat, zit of ligt maakt niet uit. Ervaar daarbij jezelf als een grote bol warme energie (qi). Bij de open-beweging open je jezelf naar alle richtingen: voor, onder, boven, links, rechts en achter. Open je hoofd, je borst, je rug, je heupen, je benen, je gedachten. Open alles en denk ver weg. Bij de sluitbeweging focus je volledig op je handen. Word je handen. Word de energie in je handen. Herhaal dat een poos. Heb je voldoende qi verzameld, voelt het alsof er een grote warme energiebal tussen je handen zit?

Breng je handen dan naar de plek waar het probleem zit. Stuur de qi er doorheen. En haal terug. Alsof je een truitje uitspoelt in een handwasje. Laat het aan het zieke orgaan of lichaamsdeel zelf over om de energie op te nemen. Als je denkt dat het genoeg is, stop er dan mee, leg je handen op je navel en voel de warmte onder je handen in je buik.

(Genoteerd na een vierdaagse met Zhineng teacher Li Hong-Shi.)

Peter Veen

De hele dag door

20 april 2009 Categorieën: Basis, Chi Neng / Zhineng, Oefening

Open-close, denk ver weg-denken diep in je lichaam, think space-think body, kai-he... De beweging dat je jezelf uitbreidt naar alle richtingen en daarna je aandacht volledig terugbrengt naar gebied achter je navel (dantien), is typisch voor Zhineng Qigong. Je doet dat bij veel oefeningen, maar het is de bedoeling dat die denkbeeldige beweging de hele dag doorgaat. Zo pomp je de hele dag door nieuwe qi door je systeem. Dat de hele dag doen, lukt natuurlijk niet zomaar. Dus je doet het zo vaak je eraan denkt. En dat eraan denken, kun je weer stimuleren door woorden of handelingen te vinden die je daaraan herinneren.

Bijvoorbeeld als ik een pc-bestand open, zie ik vrijwel altijd Open en Close onder elkaar in het menu staan. Zo zijn er duizend-en-een triggers. Een autodeur open en dicht doen, een treindeur, elke deur in huis, elke document dat je opent en sluit, het boek dat je openslaat, of onder het koken even het deksel van de pan optillen. Al dat soort dingen kun je gebruiken om even open-close te denken en te voelen. Open jezelf dan niet alleen van voren, maar naar alle kanten en sluit jezelf daarna door je te concentreren op het gebied achter je navel (dantien). Niet door er vanuit je hoofd aan te denken, maar door met zoveel mogelijk aandacht laag in je lichaam te zijn, ontspannen en met je kruin omhoog.

Peter Veen

DocBox / Leer te vragen wat je nodig hebt

21 april 2009 Categorieën: DocBox Barefoot Doctor, Qigong algemeen

Je kunt alles manifesteren wat je nodig hebt om vaart in je missie te houden – je missie is een speciale manier om het doel dat je nastreeft te beschrijven – de manier waarop je jouw wezenlijke, unieke, prachtige kwaliteiten gebruikt om de wereld op te vrolijken als je je dagelijkse dingen doet, wat die ook mogen zijn. En je kunt alle benodigdheden daarvoor manifesteren, ongeacht hoe beroerd of lastig de situatie ook lijkt. De Daoïstische benadering werkt volgens het idee van quantumsprongen: zorg voor genoeg focus en kracht en stuur een intentie naar het veld, daardoor verander je het veld, waardoor noodzakelijkerwijs de dingen op een aards niveau ook veranderen – de verandering voltrekt zich dus via het metafysische naar het fysieke.

Als je dit proces in gang gezet hebt, word je zo nu en dan door je innerlijke stem aangespoord om wat je nodig hebt aan deze of gene te vragen, want de Dao (het veld) stuurt zeker wat je vraagt, maar gebruikt mensen om het af te leveren en als je niet op de een of andere manier kunt duidelijk maken wat je van hen nodig hebt, kan de Dao sturen wat hij wil, maar zit je in een situatie dat de koerier je elke dag niet thuis vindt en het pakje terugstuurt naar de verzender.

Wat je het meest weerhoudt om te vragen wat je nodig hebt, is de angst dat mensen ‘nee’ zeggen waardoor jij je een sukkel voelt, ga om die angst te verminderen voor een spiegel staan en gedraag je vijf minuten lang als een echte idioot – trek rare gezichten enz. tot je snapt dat het allemaal niks uitmaakt – dat het leven toch wel doorgaat of je jezelf nou stom vindt of niet en zeg dan zes keer tegen jezelf ‘Ik vind dat ik het uitstekend doe in het gezelschap van anderen – ik vraag daarom heel makkelijk om wat ik nodig heb.’

Natuurlijk verandert dit nog niet direct het patroon, maar je er bewust van worden, zorgt ervoor dat die enorme grip die het op je heeft minder sterk begint te worden.

Oefen door dingen aan mensen te vragen – zie het als theater – het is leuk en bijzonder van jezelf te zien hoe je omgaat met het ongemak van een afwijzing en het plezier van een instemming.

Ik wens je een prachtige dag waarin je tenminste 8 keer verbaasd en verrukt bent omdat mensen aardig en gul voor je zijn.

Love, Doc

Vertaling Peter Veen

OKH / Creëer zelf het qiveld

26 april 2009 Categorieën: Chi Neng / Zhineng, Ooi Kean Hin Tags: chi neng, instructeur, Ooi Kean Hin, zhineng

Intensief bezig zijn met qi en het creëren van een qiveld is iets dat volgens mij in het Westen wel wat meer aandacht zou mogen krijgen.

De vaardigheid om een goed qiveld te creëren, hangt af van het vermogen dat iemand heeft om met qi om te gaan, de hoeveelheid qi waar hij over beschikt en zijn temperament, zijn morele gedrag. (Iemand die ethisch niet goed bezig is, lukt het niet om een goed qiveld neer te zetten, ongeacht hoe hard hij ook oefent.)

Op een elementair niveau vergelijk ik een qiveld creëren vaak met zingen. Iemand moet een melodie in zich hebben, over techniek beschikken, woorden kunnen vinden en – het belangrijkste van alles – vanuit de juiste emotie bezig zijn. (Die ontdek je door je eigen oefening.) Een groep daarin meenemen, doe je door je ervaring van dat moment te beschrijven en met de groep te delen. Als je voldoende oefening hebt, voel je wel of je de intensiteit moet vergroten of dat je even rustig aan moet doen.

Als je ooit een sterk qiveld hebt ervaren, bijvoorbeeld in een training met een grote groep, kun je daar mentaal steeds opnieuw op aansluiten door terug te gaan naar die situatie. Als je voelt dat het lukt, bestaat dat qiveld nog steeds. (De werkelijkheid van de geest kent geen heden en verleden.)

Werk je met een groep leerlingen? Geef dan zelf de instructies bij het opbouwen van het qiveld. Gebruik daarvoor geen cd. Als je zelf het qiveld opbouwt, ervaar je veel sterker de eenheid die er dan ontstaat. Door die extra ervaring, ben je ook beter in staat het qiveld vast te houden bij je dagelijkse activiteiten. Dat is belangrijk, want een qiveld creëren bij alles wat je doet, helpt je om beter om te gaan met alles wat er gebeurt.

Je kunt alleen maar een sterk qiveld creëren als je zelf ruimschoots ervaring hebt met qi. Daarom is het ook zo belangrijk om meer dan een half uur per dag te oefenen. Verdeel je aandacht daarbij niet over teveel oefeningen, maar concentreer je op intensiteit en verdieping.

HYLT

Ooi Kean Hin

(Vertaald door Peter Veen met toestemming van Ooi Kean Hin.)

Het moeilijkste ter wereld

3 mei 2009 Categorieën: Basis, Chi Neng / Zhineng, Qigong algemeen Tags: Basis, chi neng, qigong, zhineng

Elke dag een half uurtje tijd nemen voor jezelf is misschien wel het moeilijkste ter wereld. Werk, partner, kinderen, vrienden, familie hobbies, nog even dit, nog even dat. Een dag zit meestal propvol. Dus waar haal je dat halfuurtje vandaan? Waarschijnlijk moet je het bevechten. Maar als je bedenkt dat er 48 halfuurtjes in een dag gaan, dan moet dat lukken. Toch? En je doet jezelf er een groot plezier mee. Door met qigong te beginnen, start je een geweldig avontuur. Tenminste als je er voldoende tijd voor neemt. Eens in de week een half uurtje is beter dan niks, maar wil je echt resultaat dan moet je er een half uur per dag voor vrijmaken. Pik een kamer in. Doe de deur op slot. Hang een briefje “niet storen” op. Dat is jouw half uur. In dat half uur doe je je oefeningen, dus je beweegt langzaam en ontspannen en je verlegt daarbij je focus naar binnen. Wat telt is de beweging en wat die beweging in jouw lichaam doet. Al het andere is een half uur lang niet van belang. Dus zorg ervoor dat je niet gestoord wordt en laat je ook niet storen. Maak jezelf vrij van iedere verantwoordelijkheid en regel dat je nergens op hoeft te reageren. Niet op de telefoon, niet op huilende kinderen, niet op welke vraag dan ook. Alles kan best een halfuurtje wachten.

Peter Veen

DocBox / Blijf verlicht

5 mei 2009 Categorieën: Basis, DocBox Barefoot Doctor, Oefening, Qigong algemeen Tags: barefoot doctor, Oefening, qigong

Je kunt in het moment zijn, waardoor je wint aan persoonlijke kracht en vervulling – de verlichte staat, of je kunt in je hoofd zitten en proberen het leven en jouw rol erin te ontrafelen. Dan ben je voortdurend bezig met beoordelen of je het goed doet en met je zorgen maken over hoe je het beter kunt doen op alle verschillende gebieden van het leven, je feliciteert jezelf als je mooie resultaten boekt en je haalt jezelf onderuit als het resultaat minder is – dat noem ik jouw drama.

Dit drama speelt zich af in de voorkant van je hoofd, en als je daar zelf ook bent, vergeet je dat het alleen maar een subjectief en relatief drama is. Je houdt het voor de werkelijkheid. Maar dat is het niet – het is alleen maar jouw versie ervan.

Als je in de ban bent van het drama, merk je dat je lichaam gespannen is, je ruggengraat zakt wat in elkaar en je ademhaling wordt minder diep. Door die fysieke spanning verdwijnt je goede humeur en je energie valt weg.

Als je dit merkt, herinner jezelf er dan aan dat je kunt kiezen. Je kunt, als je wilt, het drama compleet laten vallen, stop met proberen het te snappen, ontspan, laat gaan, bedenk wat je als uitkomst wilt van de periode die je kunt overzien en laat het drama zich op zijn eigen manier oplossen, want dat zal het zeker doen als je het de kans geeft.

De sleutel ligt simpelweg in het omdraaien van je lichamelijke toestand – breid je lichaam uit door je schouders te laten zakken, je borst breder te maken en al je spieren te ontspannen. Rek je ruggengraat uit door te visualiseren dat iemand je kruin omhoog trekt met een onzichtbare draad die vastzit aan de bovenkant van je hoofd. Adem vrijuit, langzaam en gelijkmatig. Breng je borstbeen een fractie omhoog en voel jezelf daardoor open voor alles wat mooi is in de wereld en in jou.

De verlichting is terug.

Mijn wens voor vandaag: dat met iedere ademhaling jouw innerlijke vreugde een quantumsprong groter wordt.

Love, D

Vertaling Peter Veen

Pulserend voelen en denken

12 mei 2009 Categorieën: Basis, Chi Neng / Zhineng Tags: Basis, chi neng

Om qi (levensenergie) te vinden, hoef je nooit ver te zoeken. Het is overal, ook direct onder, boven en naast je. Het is de bedoeling dat je via je oefeningen qi opneemt uit de natuur, de wereld, de kosmos. Dat doe je een beetje raar gezegd met pulserend voelen en denken. Bij alle bewegingen die van je lichaam af gaan, denk je aan de horizon, aan ver weg, aan de grenzen van het heelal of nog verder. Bij bewegingen naar je lichaam toe, denk je diep in je lichaam.

Denken is hier eigenlijk niet zo'n goed woord. Zien is misschien beter, of voelen, of een mix van denken, zien en voelen. Het idee is dat je jezelf van binnen naar buiten uitbreidt en daarna weer teruggaat diep je lichaam in, naar het gebied achter je navel. Op die manier breng je vanzelf de qi van buiten naar binnen en van binnen naar buiten. Oude, gebruikte qi laat je gaan; nieuwe, verse qi neem je op. Alle oefeningen van Chi Neng / Zhineng level-1 zijn op dit principe gebaseerd.

De hoeveelheid qi is oneindig, dus neem wat je nodig hebt. Er is genoeg voor iedereen en je doet er niemand mee tekort. Denk niet dat het verzamelen van qi een lastig proces is. Het is zo simpel als wat: gewoon je handen uitsteken en het – langzaam en aandachtig – naar je toe halen.

Peter Veen

Qigong als je slaapt

17 mei 2009 Categorieën: Chi Neng / Zhineng, Oefening, Qigong algemeen Tags: Oefening, qigong, zhineng

Je hoeft niet eens wakker te zijn om aan qigong te doen. Ook tijdens je slaap kun je aan een betere gezondheid werken. Volgens de beroemde meester Cheng Mang Ching hebben al onze organen last van verkleving omdat we gebouwd zijn om op vier poten te lopen en zo eigenwijs zijn het op twee te doen. Daardoor wordt het in de buikholte een plakkerig rommeltje. Al die organen hebben wel hun eigen plek als je in deze houding ligt: op je rechterzij, met je rechterbeen languit. Je linkerbeen leg je voor je rechter met je linkervoet net achter je rechterknie. Je linkerhand ligt op je linkerhand, je rechterhand ligt naast of onder je rechterwang. Dat is alles. Het is een prettige houding en minder verkleving en een sterker bindweefsel moeten het resultaat zijn. Verder geeft het je organen volop ruimte om 's nachts hun werk te doen. Mooi meegenomen voor een kleine moeite.

Peter Veen

DocBox / Verander je werkelijkheid met een glimlach

18 mei 2009 Categorieën: Basis, DocBox Barefoot Doctor, Oefening, Qigong algemeen Tags: barefoot doctor, Basis, Oefening, qigong

'Als de liefde voor het leven van je gezicht straalt, zal iedereen die het ziet zich geaccepteerd en zeker voelen, zoals je je in een vriendelijke omgeving verzekerd voelt van warme aandacht' zegt de Daodejing, de eerste, bijna drieduizend jaar oude, tekst over de Daoïstische filosofie.

Jouw liefde voor het leven, het plezier dat dat geeft in je ziel en de compassie die erdoor opwelt in je hart, straalt om je heen alsof het licht van het leven zelf uit je ogen schijnt.

Dit licht zorgt ervoor dat anderen hun eigen innerlijke licht voelen en laten stralen. Daardoor voelen ze zich bij jou veilig en prettig. Als anderen zich goed voelen bij jou, kan iedereen veel meer bereiken en krijgt iedereen wat hij nodig heeft ook veel sneller, makkelijker en op een leukere manier.

Neem iedere dag even tijd en laat je aandacht zakken tot diep in je onderbuik. Vanaf die plek geniet je het onwaarschijnlijke feit dat je bestaat en waardeer je alle dingen die dat mogelijk maken, van onze planeet tot alle mensen in jouw wereld. Zeg 'dankjewel' en voel het plezier dat onlosmakelijk verbonden is met dat je leeft en dit allemaal mag meemaken.

Vanuit dat plezier, lach je een glimlach die stevig rust op je bekkenbodem.

Adem langzaam in en uit en laat die glimlach groter en groter worden tot hij je borst omvat en daarna verder groeit tot de puntjes van je oren en hoger, en je ogen zo helder laat stralen dat je de wereld tot duizend kilometer om je heen kunt verlichten.

En ga dan door waar je gebleven was.

Vrolijke wens: dat je heel veel licht uitstraalt en daardoor honderd prachtige kansen ziet die zomaar voor het grijpen liggen.

Love, D

Vertaling Peter Veen

Simpel voorafje

26 mei 2009 Categorieën: Basis, Chi Neng / Zhineng, Qigong algemeen Tags: Basis, chi neng, qigong, zhineng

Neem voor elke oefening even tijd en bedenk wat je met de oefening wilt bereiken. Formuleer die intentie het eerst in woorden, zie het daarna als beeld voor je en stap vervolgens in dat decor en ga erin op. Ervaar het, zie het, ruik het, hoor het, proef het. Daardoor voel je je alsof je het doel al bereikt hebt en zo is het goed beschouwd ook. Want je ervaart jezelf op dat moment als gezond, rijk, vrolijk, gelukkig of wat je maar als doel gesteld hebt.

Volgens de opvatting van Zhineng / Chi Neng gaat je energie naar alles waar je aandacht aan besteedt. Denk je aan problemen, dan worden die gestimuleerd. Zie je jezelf als gezond, dan wordt je gezondheid gestimuleerd. Zo simpel is het. Dit voorafje is dan een hele goede oefening in het richten van je aandacht en daardoor automatisch ook in het richten van je energie.

Als je meer leest over qigong en Daoïsme, wordt dit simpele uitgangspunt toch nog knap ingewikkeld, maar energie stoppen in positief en gezond beeld van jezelf is altijd de moeite waard. Het maakt je kijk op jezelf en op de wereld positiever en vrolijker en, naar men zegt, leef je daardoor langer, gelukkiger en gezonder.

(Als ik het voor mezelf beschrijf dan is die intentie een diep, warm, positief, vol vertrouwen-gevoel over mij en de wereld om me heen. Het vrolijke beeld dat ik erbij heb, zijn twee spelende honden. Ze verdwijnen luid blaffend in een hoog grasland en zo nu en dan komen ze met grote zweefsprongen boven het gras uit, op zoek naar elkaar, naar een konijn of naar mij. Plezier, op een warme zomerdag, terwijl ik lekker in het zonnetje zit. En al die vrolijke energie vertaal ik dan naar een simpel voornemen om extra ontspannen te zijn en te genieten.)

Peter Veen

DocBox / Word vandaag een gelukkiger mens

6 juni 2009 Categorieën: DocBox Barefoot Doctor, Oefening, Qigong algemeen Tags: barefoot doctor, Basis, Oefening, qigong

Let eens op je gezicht. Waarschijnlijk frons je een beetje en is je voorhoofd gespannen terwijl je de tekst op het scherm leest – gespannen door de druk van duizend dingen die je nog moet doen, gespannen omdat je te maken hebt met een wereld vol herrie en tegenslag – en als je je bewustzijn gevoelig genoeg maakt, voel je dat die neiging om te fronsen zorgt voor een subtiele spanning in je schedel en je achterhoofd. Die verbreidt zich vervolgens door je lichaam en verzamelt zich in de meest kwetsbare gebieden als stress en werkt daardoor contraproductief en nadelig voor je gezondheid en je immuniteit tegen externe ziekten van geest en lichaam.

Je begrijpt dat fronsen geen goede gewoonte is en wat je doet om het te voorkomen en op te lossen is je voorhoofd en de omgeving van je ogen actief te ontspannen en door heel bewust bij iedere uitademing je spanning meer en meer los te laten.

Aansluitend druk je even licht op het centrum van je voorhoofd, ruim een vingerbreedte boven de plek waar je wenkbrauwen samenkomen (yintang) en je gebruikt dat moment van drukken om je aandacht op die plek te concentreren. Laat alle spanning die je daar nog vindt beetje bij beetje los en voel hoe de ontspanning zich uitbreidt, eerst door je hele hoofd, daarna naar de basis van je schedel en vervolgens verder omlaag door je lichaam. Gebruik de kracht van het uitademen om de spanning met iedere ademhaling verder los te laten.

Na een poosje merk je dat je lichter wordt en zachter en dat je daardoor gelukkiger bent en meer in balans, zodat je de hele dag en nacht geniet, simpelweg omdat je in je lichaam bent en daardoor het mysterie van het bestaan kunt ervaren.

Om jezelf hieraan te herinneren, zelfs middenin de hectiek van een stressvolle dag, druk je weer op dat punt (daarom heet het ook wel het 'gelukspunt') en gun je het jezelf om via je ademhaling te ontspannen.

Dat je op deze magistrale dag zo krankzinnig ontspannen en blij mag zijn, dat je van geluk bijna van je stoel valt.

Love, D

Vertaling Peter Veen

OKH / Volle maan en samen oefenen

14 juni 2009 Categorieën: Basis, Chi Neng / Zhineng, Ooi Kean Hin Tags: Basis, chi neng, Ooi Kean Hin, zhineng

(Aangevuld op basis van nieuwe informatie.)

Helaas oefenen steeds meer mensen alleen, vooral in West-Europa. Dat is jammer want in je eentje oefenen heeft een groot nadeel ten opzichte van oefenen in een groep. Als je met meer mensen oefent, is er door je de gezamenlijke gerichtheid en de gezamenlijke concentratie een sterker qiveld. Daardoor heb je meer beleving, en het effect van de oefeningen is ook sterker. Het

creëren van een sterk qiveld is niet voor niets een van de belangrijkste onderdelen van Zhineng of Chi Neng.

In het centrum in China werd altijd geoefend in een grote groep. Toen dat dicht ging, was duidelijk dat oefenen in een grote groep voor veel mensen niet meer haalbaar was. Pang Loshi heeft daarom twee momenten gekozen, waarop zoveel mogelijk mensen samen oefenen. Iedereen kan dan aansluiten op – en bijdragen aan- een zo groot mogelijk qiveld. Zijn keuze was dat te doen op de 15e dag en de laatste dag van de Chinese maand (Volle maan en Nieuwe maan). Oorspronkelijk werd er van 23.00 tot 01.00 uur 's nachts geoefend. Vandaar dat het de Middernachtoefening genoemd wordt. (Geen idee waarom dat ooit vertaald is als Volle maanoefening.). Later is de tijd van de oefening vervroegd naar 21.30 tot 23.00 uur Beijingtijd. In Nederland is dat van 14.30 tot 16.00 uur.

Zelfs als je op dat momen niet actief oefent, maar er wel aan denkt, maak je al deel uit van dat qiveld. Het qiveld is op die dagen vanzelfsprekend extra krachtig.

De sterkte van een qiveld wordt bepaald door een aantal factoren: het aantal deelnemers, het niveau van de deelnemers en het niveau van de instructeur. Het niveau van de deelnemers bepaalt ook hoe goed ze gefocust blijven en hoe goed ze de opdrachten van de instructeur uitvoeren. Heb je als instructeur een groep beginners? Bouw dan het qiveld stap voor stap op (met de Eight Verses etc.) of doe een healing met ze (zorg ervoor dat ze door jouw instructies ontspannen van hoofd tot tenen). Doe dat terwijl ze ontspannen zitten. Normaal gesproken geeft dat een goed resultaat.

Er is op die dagen geen speciale oefening. Het belangrijkste is dat je actief contact maakt met het gezamenlijke qiveld. Wie er gevoelig voor is, ervaart dat gigantisch qiveld ook al in de uren ervoor en erna. In een groep gaat dat makkelijker. Dus als je de kans hebt, oefen dan op die dagen in een grotere groep en profiteer van de extra energie en verdieping die dat oplevert.

Sowieso is samen trainen veel effectiever dan alleen trainen. Dus als het even kan, vorm dan een trainingsgroep!

Have fun

HYLT

Ooi Kean Hin

Met toestemming van Ooi Kean Hin (vrij) vertaald door Peter Veen)

Simpel voorafje 2

25 juni 2009 Categorieën: Basis, Chi Neng / Zhineng, Qigong algemeen Tags: Basis, chi neng, qigong, zhineng

Waar ligt je grens? Waar hou je op? Is dat aan de binnenkant van je huid? Aan de buitenkant? Hoort de eerste tien centimeter lucht om je heen ook nog bij jou? De eerste meter? Vijf meter? Zover je aandacht reikt? En hoe is dat als je ogen dicht zijn?

Die persoonlijke grenzen zijn dan helemaal niet zo duidelijk..

Dat wat onduidelijke gevoel over waar jij ophoudt, gebruik je als voorbereiding op je oefening. Want voor je begint, verbindt je jezelf zo goed mogelijk met iedereen die Zhineng doet, maar

natuurlijk ook met de andere mensen, de dieren, de planten, de natuur, de aarde, de zon, de wereld, het universum, het zijn, het niet-zijn. Niets staat op zichzelf en alles werkt op elkaar in. Dat gevoel van verbondenheid en grenzeloosheid krijg je heel makkelijk als je je ogen dichtdoet

Gebruik dat gevoel en maak jezelf naar alle kanten groter. Denk jezelf door de muren van de ruimte waar je in staat, door bos en stad, over de zee, naar de horizon en vandaar langs de zon, de planeten, de sterren tot ver voorbij de melkweg, tot diep in het niets. Omarm die ruimte en beleef de ruimte alsof die in je zit, alsof je het heelal ompant. Sterren twinkelen door je lichaam, kometen kriebelen je met hun staart, de maan houdt je hoofd koel, de zon verwarmt je buik. Het universum barst van de energie en je mag nemen wat je nodig hebt. Grenzen zijn er alleen maar omdat je die verwacht.

Peter Veen

DocBox / Bepaal zelf je dag

5 juli 2009 Categorieën: DocBox Barefoot Doctor, Oefening, Qigong algemeen Tags: barefoot doctor, Basis, Oefening, qigong

Als je niet begint met zelf de dag te bepalen, bepaalt de dag jou. Met bepalen bedoel ik in dit geval een moment van rust en stilte met je diepste zelf om te beslissen wat vandaag je moet brengen.

Stel je voor dat je wilt dat je je aan het einde van de dag voldaan voelt, veilig, verzorgd, opgewonden, enthousiast, ruimhartig, speels, vredig, ontspannen, energiek, vol vertrouwen, liefdevol en geliefd, dan spreek je simpelweg met jezelf af dat het zo zal zijn en daardoor spreek je het ook af met de Dao.

Laat het dan los en begin met de dag – kijk wel zo nu en dan in je diepere zelf om de intentie te versterken – en door dit te doen, ontdek je dat alles wat er die dag gebeurt op een magische, spontane manier bijdraagt aan het door jou gewenste resultaat.

Wens: dat je je aan het eind van de dag voldaan voelt, veilig, verzorgd, opgewonden, enthousiast, ruimhartig, speels, vredig, ontspannen, energiek, vol vertrouwen, liefdevol en onvoorwaardelijk geliefd.

Love, D

Vertaling Peter Veen

Boek / Tijn Toubert – Spoedcursus Verlichting

15 juli 2009 Categorieën: Boek, Qigong algemeen Tags: Tijn Toubert

Heb je ook een idee van vakantie dat je ergens in het zonnetje zo nu en dan in een interessant boek leest? Bij mij liggen er drie op tafel en die wil ik je als vakantietip graag meegeven. Als je een van de titels mag geloven, dan kom je verlicht terug van vakantie. Want als het erop aankomt ben je altijd al verlicht geweest, alleen wist je het nog niet.

Spoedcursus Verlichting

Lekker leesbaar – hij schrijft/schreef ook voor Ode en Happinez – is Spoedcursus Verlichting van Tijn Toubert. Hij beschrijft eigen avonturen en interviews met anderen uit 14 jaar zoeken naar verlichting, verder vertelt hij over zijn besluit om zichzelf verlicht te vinden. Ik heb het nog niet uit, maar dat gaat zeker lukken. Gewoon lekker en toch zinvol tussendoor. Een leuke gedachte die ik in het boek tegenkwam is een citaat van een kenner van het Sjamanisme. Als antwoord op de vraag waarom daar (in Zuid-Amerika) vrijwel iedereen contact kan maken met voorouders en hulpdieren, terwijl wij nog niet eens contact kunnen krijgen met onze huisdieren, is het antwoord: Jullie leven vanuit de gedachte “eerst zien dan geloven”. Zij draaien het om: “eerst geloven en dan zien”. Je kunt [hier](#) een stukje lezen dat ook in het boek staat.

Ik Ben Zijn

Soms abstract en ingewikkeld, maar ideaal om elke dag een paar pagina's uit te lezen ter overpeinzing. Dat is voor mij het boek Ik Ben Zijn van Shri Nisargadatta Maharaj. Het is een vraag- en antwoordboek. Het publiek stelt vragen aan Shri Nisargadatta Maharaj over een onderwerp en hij geeft antwoord. Zo behandelt het boek in een honderdtal stukjes van steeds drie of vier pagina's bijvoorbeeld over de zin van meditatie, verlichting, de geest, het zelf, de waarnemer, verlangen, de werkelijkheid, materie, bewustzijn angst, goeroes en vooruitgang. Ik moet eerlijk bekennen dat ik maar een stukje per dag haal. Maar het is fascinerend. Stukje lezen? Dat kan via [deze link](#).

Dans, dans, dans

Romans had ik al afgeschaft omdat ik ze bijna altijd voorspelbaar vind en te rechtlijnig. Op een kwart van het boek was vaak al duidelijk hoe het ongeveer zat en dus las ik ze niet uit. Dat voelde vaak als tijdverspilling, een boek over qigong is dan toch leuker?

Maar er is één uitzondering en dat is de Japanse schrijver Haruki Murakami. Niet alle boeken zijn even goed, maar Kafka op het strand en Dans, dans, dans vind ik geweldig. Magisch, onvoorspelbaar en gebaseerd op min of meer Boeddhistische inzichten (denk ik want zijn vader was de zoon van een Boeddhistische priester). Ik ben hem gaan lezen toen Tim Krabbé in een praatprogramma zei dat deze schrijver in staat was zijn hoofdpersoon een week in een put te laten wonen als het verhaal te voorspelbaar werd. Bij hem kom je hoofdpersonen tegen die met de stroom meedrijven en de kansen benutten die zich daarbij voordoen. Heel wat anders dan de recht-toe-recht-aan verhalen waar je aan gewend bent. Tenminste, dat vind ik.

Fijne vakantie.

Peter Veen

Alleen voor mannen

23 juli 2009 Categorieën: Basis, Qigong algemeen Tags: dans, Haka, mannen, Maori

Bij vrijwel alle workshops met een spiritueel tintje is 70% van de deelnemers vrouw. Dat is fijn en prima en geweldig. Maar de afgelopen dagen heb ik hier in de buurt (Drenthe) een reeks sjamanistische workshops gevolgd. Misschien vertel ik er wel eens wat meer over, maar van één ervaring wil ik jou – man – nu al deelgenoot maken.

Nou moet ik je eerlijk zeggen dat ik altijd wat schouderophalend gedaan heb over die 'kom in je mannelijke kracht-dingen' maar uit nieuwsgierigheid heb ik drie kwartier geproefd aan een workshop Haka. De Haka is een mannendans met tekst uit de Maori-traditie en bedoeld om respect te tonen en respect af te dwingen. Tot mijn verrassing wat het echt geweldig om met een man of twintig, buiten op een groot veld, op blote voeten en met ontbloot bovenlijf, tussen iedereen die wilde kijken, voluit de Haka te dansen en de bijbehorende woorden over de landerijen te laten knallen. Wat een heerlijke, stralende, sterke, vrolijke, onbesuisde energie. Wat een andere sfeer ook dan in een gemengde groep. Alleen al daarom is het een keer de moeite waard. Meer dan een dag later, loop ik nog steeds rond met een lach van oor tot oor.

[Hier zie je een speciale Haka.](#) Dit is een variant van het All Blacksrugbyteam. Verkijk je niet op de toepassing, het gaat om de kracht en de energie die eronder zitten en die kun je gebruiken voor wat jij wilt. Ja, en dus ook voor rugby.

Als je verder zoekt op youtube kom je ook de traditionele vorm tegen.

Een paar keer per jaar geeft Klaus Wintersteller een Haka-workshop en ik vind het een heerlijke ervaring. Alleen voor mannen. [Via deze link vind je meer informatie.](#)

Peter Veen

OKH / over ademhaling en Zhineng Qigong

31 juli 2009 Categorieën: Chi Neng / Zhineng, Ooi Kean Hin, Qigong algemeen Tags: chi neng, Ooi Kean Hin, qigong, zhineng

Ademhalen is een van de belangrijkste dingen in je leven. Ook in qigong speelt het een belangrijke rol, want ademhaling is een prima hulpmiddel om bij qigong je blik naar binnen te richten. Ook in Zhineng is ademhaling vanzelfsprekend belangrijk. Er staan bijvoorbeeld zeker 20 ademhalingsoefeningen in het boek Essence van Dr. Pang. Alleen bij de LQU en de B&M is er geen directe focus op de ademhaling. Dat is om te voorkomen dat de deelnemers zich bij het uitvoeren van die oefening teveel op hun ademhaling richten en daardoor een verkeerde, geforceerde ademhaling aanleren. Maar bij de andere oefeningen kun je wel degelijk focussen op ademhaling. Zelf combineer ik in mijn workshops LaQi, de Wallsquat en de L-oefening graag met ademhaling – dat deed ik overigens ook in de workshops die ik in Nederland heb gegeven.

Wie level-1 goed uitvoert, haalt als vanzelf goed adem. Maar gezien de weinig intensieve manier waarop veel instructeurs in Nederland zelf oefenen, vraag ik me af of veel van hen dat stadium bereiken. Hoeveel zouden er in Europa zijn die voldoen aan de minimumeisen van Dr. Pang? Waarschijnlijk maar een handjevol. Lieve woordjes kunnen het oefenen niet vervangen. Echt, ik was enorm verrast toen ik een paar instructeurs hoorde zeggen dat mijn cd te langzaam is en te lang duurt. Iedereen moet nog maar eens goed nadenken over wat hij met qigong wil bereiken en hoeveel doorzettingsvermogen dat vraagt. De oefeningen makkelijk en vlot doen is wel prettig, maar het brengt je nergens, zelfs niet als je het 10-20 jaar volhoudt. Natuurlijk is het prima dat je als beginner makkelijk start, maar je bereikt ook dan veel meer als je overstapt naar een langere, langzamere versie.

Als contrast: wie hier mijn cursus volgt, moet 18x de push pull doen op mijn snelheid. Dat is een van de manieren waarop de deelnemers hun niveau kunnen verhogen. Zo vaak en langzaam de push pull doen, helpt ook om de ademhaling tijdens de LQU op een natuurlijke manier te laten verlopen.

Have fun!

HYLT

Ooi Kean Hin

(vertaald door Peter Veen)

Direct verlost van spanning en stress

1 augustus 2009 Categorieën: Basis, Chi Neng / Zhineng, Oefening, Ooi Kean Hin, Qigong algemeen
Tags: Basis, chi neng, Ooi Kean Hin, qigong

Van een beetje spanning of stress heeft iedereen wel eens last. Dat heeft direct effect op hoe je je mentaal en fysiek voelt. Vandaar dat ik een tijdje terug een column van Barefoot Doctor geplaatst heb met een simpele manier om jezelf direct van spanning te verlossen. Die methode werkt overal, ook op je werk en in de trein of in de bus. (Zie de DocBox / [Word vandaag een gelukkiger mens](#) van 06.06.2009.)

Ik was benieuwd of er – los van de standaardoefeningen – ook een Zhineng-oefening is die je overal kunt doen om snel en effectief van spanning en stress af te komen. Vast en zeker zijn er meer manieren, maar de drie meest uitvoerbare vind je hieronder. De oefeningen zijn gesuggereerd door Ooi Kean Hin. Alle drie vragen ze 3 tot 5 minuten tijd.

1. De makkelijkste manier om te ontstressen is via de 'hearty smile'. Ontspan je voorhoofd (yintang), ontspan je wenkbrauwen (naar opzij), ontspan je mondhoeken en trek vandaar een denkbeeldige lijn naar je oren, laat je aandacht daarna zakken naar het gebied achter je borstbeen. Dat kun je doen met je ogen dicht, maar ook met je ogen open. (Ooi heeft deze methode behandeld in verschillende workshops, dit kun je ook doen als je 's avonds niet kunt slapen.)
2. Voor wie de 8 versen kent: visualiseer dat je op een prettige plek staat en doe stap voor stap de 8 versen.
3. Ontspannen en ontstressen kan ook via de ademhaling. Adem in via je kruin en stuur je adem ontspannen omlaag tot navelhoogte, wacht een of twee seconden en adem uit via je kruin. Eigenlijk is dit qi-ademhaling, dus het is effectiever als je al ervaring hebt met qi en met het openen en sluiten (ver weg denken / diep naar binnen denken) van bijvoorbeeld LaQi. Deze manier van ademhaling kun je ook gebruiken bij de 3CM.

Peter Veen (met dank aan Ooi Kean Hin).

Interview / Barefoot Doctor – Relax, alles gaat voorbij

10 augustus 2009 Categorieën: DocBox Barefoot Doctor, Interview, Qigong algemeen Tags: barefoot doctor, Interview, Oefening, qigong

(Kortweg: Barefoot Doctor – Stephen Russell, 54, 3 volwassen zonen, 43 jaar ervaring met o.a. taichi en qigong, zijn 13e boek verschijnt 5 oktober 2009 bij Hay House UK: The man who drove with his eyes closed, website www.barefootdoctorworld.com

(Foto Robin Palmer)

Wat noem je jezelf, leraar, healer, Daoïst...?

Dat hangt ervan af met wie ik praat en waarom – meestal gebruik ik dat soort woorden niet – ik zeg over het algemeen dat ik doe aan zelfontplooiing – de meeste mensen weten sowieso wel wat ik doe.

Wat is je belangrijkste boodschap?

Maak je geest rustig, ontspan je lichaam, blijf ademen, alles gaat voorbij.

Wat doe je om die boodschap uit te dragen?

Alles wat in mijn vermogen ligt, waaronder elke week 14 nieuwe stukken schrijven voor mijn website, een online trainingsprogramma, seminars houden, radio, TV, clubnights, muziek bedenken, de muziek gebruiken voor geleide meditatie bij allerlei gelegenheden en in allerlei situaties, en over het algemeen mijn best doen om overal waar ik ben het levende bewijs te zijn van wat ik uitdraag,

Van wie heb je veel geleerd?

Mijn vader, Victor, the Victor, Tio Honsai (Aikido en healing van m'n 11e tot m'n 18e), William The Beauvuous Master (1975 Hong Kong – Taoïstische magie en filosofie), Grandmaster Chi (taichi 18 – 23), RD Laing (psychotherapie en vergelijkende religie (21-24), Sonny Spruce (1978-1983 sjamanisme toen ik in New Mexico woonde), Daniel Santos (1980-1983 Chinese geneeskunde), Ram Dass (1979-1988 universele liefde), Al Huang (1982 taichi), Bobby Lee (1980-1983 hsing yi en pa kua), Bob Coleman (1983-1999 taichi), Frank Kramer (1983-1996 wijsheid), enzovoorts.

Wat is de School for Warriors en heeft die een relatie met taichi en qigong?

SFW is een 8-weekse online-cursus die bestaat uit dagelijkse instructievideo's die je kunt downloaden. Het leert je de basis van taichi en de andere Daoïstische vechtsporten en meditatie – School for Warriors deel 1 (SFW1) omvat de principes van persoonlijke kracht en zorgt ervoor dat alles wat je denkt, zegt of doet een enorme bezieling en kracht krijgt. SFW brengt je direct naar de kern; je hoeft daarom niet meer aan tai chi of een vergelijkbare vechtsport te doen om dat te bereiken.

SFW2 volgt binnenkort en bestaat uit een intensieve training in alles wat met qi en levenskracht te maken heeft. De nadruk ligt daarbij op healing, zelfverdediging en voor elkaar krijgen wat je wilt.

SFW3, 4, 5, enzovoorts gaan verder in op de Daoïstische aanpak en filosofie op dezelfde diepgaande, maar aantrekkelijke manier.

SFW vraagt zes minuten oefenen per dag, is dat echt genoeg?

Voor meer dan 75% van de mensen die tot nu toe mee gedaan hebben, is dat voldoende. Het gaat er niet om hoe lang je een oefening doet, maar met hoeveel aandacht je oefent en hoe vaak. Veel mensen hebben het druk. Iemand die het volhoudt om elke dag 6 minuten te oefenen, bereikt veel meer dan iemand die zich voorneemt een uur te oefenen maar er nooit aan toe komt.

Welke oefeningen heb je gisteren gedaan en hoeveel tijd was je daar mee bezig?

Ik heb mijn hsing i, pa kua en taichi-oefeningen gedaan, daarna qigong, een taichi-workout en oefeningen uit het systeem van de red dragon, met als afsluiting een stevige meditatie; totaal 90 minuten.

Wat betekent qigong/taichi voor je dagelijkse leven?

Ik ben er nog – en dat schrijf ik vooral toe aan mijn oefeningen – dat is het grootste effect dat je je kunt voorstellen. Verder geeft het me energie, kracht, gezondheid, optimisme, enthousiasme en dat soort dingen.

Hoeveel mensen heb je behandeld in de tijd dat je acupuncturist was in Londen?

Meer dan 100.000.

Waarom ben je ermee gestopt?

Zo zit het niet. Ik ben op een paar uitzonderingen na opgehouden met betaalde consulten te geven, zodat ik tijd kreeg om de boodschap onder de mensen te brengen en iedereen ervan te laten profiteren – eerlijk gezegd had ik het daar al zo druk mee dat ik geen tijd meer had om een-op-een te werken. Iemand die onder andere door mij opgeleid was, was er klaar voor om mijn praktijk over te nemen, dus dat kwam geweldig goed uit. Een of twee sessies doe ik zo nu en dan bij wijze van uitzondering nog steeds.

Vind je dat je verlicht bent?

Ja.

Wat is verlichting en waarom zou je verlicht willen zijn?

Het is je natuurlijke staat. Die ervaar je elke keer als je stopt jezelf voor de gek te houden met de illusie dat het verhaal dat je jezelf vertelt over de werkelijkheid ook echt de werkelijkheid is. Dat bereik je bijvoorbeeld als je de 8 principes van persoonlijke kracht eigen maakt en je jezelf niet meer in de weg zit.

Van welk boek en van welke muziek heb je de laatste tijd genoten?

Boek: The Goldilocks Enigma van Paul Davies. Muziek: eigenlijk heb ik alleen maar tijd om naar de muziek te luisteren die ik zelf maak, want ik ben druk bezig nieuwe beats te ontwikkelen voor mijn optredens en voor mijn radioprogramma dat binnenkort start op Ibiza Global Radio.

Lezen veel mensen de dagelijkse DocBox?

Dat varieert van tienduizenden en honderduizenden tot zo nu en dan zelfs miljoenen, afhankelijk van mijn vorm van de dag.

Heb je een oefening die iedereen zou moeten doen?

Druk op het midden van je borstbeen en wiebel je vinger in hoog tempo op en neer om je borst te ontspannen en laat al je liefde vrij stromen – geef terwijl je dit doet je verstand even vrijaf. Adem

langzaam in en uit via de plek op het midden van het borstbeen waar je met je vinger op wiebelt en herhaal in gedachten steeds opnieuw: 'ik ben liefde'.

Denk je echt dat Twitter helpt om je boodschap onder de mensen te brengen?

Dat moet nog blijken – ik heb niet zoveel met al die prietpraat van over de hele wereld, maar het schijnt hier en daar wel wat te doen.

Waarom woon je op Ibiza?

Ibiza is de voelspriet van de wereld en de perfecte plaats om mijn boodschap uit te zenden, verder is het de meest verbazingwekkende, magische, mysterieuze, speelse, krachtige en indrukwekkende plek waar ik ooit geweest ben, vol met intrigerende mensen uit meer dan 81 landen. Dat is een onbetaalbare combinatie en het is volledig geïntegreerd met het wereldwijde mediacircus, zodat ik niet in een vacuüm leef en dat is belangrijk voor een artiest/kunstenaar.

Een interview van een uur (engels) vind je [hier](#). De DocBox vertaal ik dagelijks in het Nederlands, [hier lees je die van vandaag](#). Regelmatig vind je er ook een op qitalks.

Veel plezier. Peter Veen

DocBox / Opgewekt je lot omarmen

17 augustus 2009 Categorieën: Basis, DocBox Barefoot Doctor, Qigong algemeen Tags: barefoot doctor, Basis, qigong

Wat als alles volledig vast zou liggen? En dat wat je ook deed, je het altijd toch al zou gaan doen op het moment dat je het deed en op de manier waarop je het deed? Dat zelfs als je dacht dat je controle had over je eigen leven omdat je er actief mee bezig was en regelmatig positieve energie besteedde aan het visualiseren van je eigen toekomst en de toekomst van de wereld, het allemaal sowieso al te gebeuren stond? Dat elke keuze al van tevoren vast lag? Wat als elke gebeurtenis onvermijdelijk zou zijn en dat jouw enige vrije keuze is om op een positieve, opgewekte, optimistische manier te voelen, te denken en te wensen (of om juist het tegengestelde te doen)?

Wat als al dit wat-als-gedoe van mij en dat jij dit nu leest al in de sterren geschreven stond voordat deze planeet was afgekoeld? Wat als het altijd al de bedoeling was dat je net op dit moment deze tekst zou lezen om je eraan te herinneren dat je de positieve optie moet kiezen? En dat je door je dat te herinneren en het prompt te doen een golf aan effecten in gang zet, die toch al onvermijdelijk waren, waardoor je leven vandaag plotseling als door een quantumsprong enorm verbetert?

Nou, wat als dat zo zou zijn?

Ik wens je dat deze bubbel van wat-alsen diep van binnen zorgt voor een golf van positieve energie en dat die een enorme stroom heerlijke verrassingen op gang brengt waardoor je leven vandaag met een quantumsprong gigantisch verbetert, zoals het ongetwijfeld altijd al de bedoeling was. (Of niet soms?)

Love, Doc

Vertaling Peter Veen

Adem jezelf uit je hoofd

31 augustus 2009 Categorieën: Basis, Chi Neng / Zhineng, Oefening, Qigong algemeen Tags: Basis, Oefening, qigong, zhineng

Aandacht zit meestal hoog, bovenin je hoofd, achter je voorhoofd. Dat gaat bijna vanzelf als je zwaar gefocust bent op werk of een klus. Maar je moet daar niet blijven. Je woont in je hele lijf en niet alleen in het allerhoogste torenkamertje. De grote eetzaal met de open haard en de lekker warme slaapkamer horen er net zo goed bij. Dus ga omlaag, kom die hoge kamer uit, alle trappen af naar beneden en laat het nadenken, uitkijken, attent zijn maar even los. Begin bij je kruin, langs je hersens, je voorhoofd, je oren, je neus, wangen, mond, en ga zo langzaam naar beneden tot diep in je buik. Zit je later toch ineens weer in je kop, begin dan gewoon opnieuw.

Ook door je ademhaling te volgen kun je mee omlaag liften. (Door je keel, door je longen tot diep in je buik. En weer mee terug als je wilt.)

Zit je net als ik vaak in je hoofd – en voor je werk veel te lang voor de pc – let er dan op dat je je nek en je schouders blijft ontspannen en dat je je hoofd ophangt aan een denkbeeldig touwtje dat je kruin met de hemel verbindt. Misschien nog wel belangrijker is dat je goed, diep en ontspannen blijft ademen. Adem in via je nek en adem uit via je hielen. (Neem elk half uur drie minuten vrij om dat te doen.) Zo blijf je wat lager in je lijf en op de wat langere duur ben je daardoor beter in balans. Dat voelt veel prettiger dan koud en koel, hoog in die kop te zitten ratelen.

Peter Veen

Liedje

9 september 2009 Categorieën: Basis, Chi Neng / Zhineng, Qigong algemeen Tags: Basis, qigong

Zit er ineens een abba-liedje in m'n hoofd. (Na een tv-uitzending met een analyse van de grootste abba-hits.) Vervelend. Het begint steeds opnieuw te zingen, net als ik denk dat ik het kwijt ben. Het liedje zit duidelijk in mijn hoofd, niet in mijn darmen of mijn hart. Gelukkig. Als ik m'n aandacht laat zakken, is het weg. Mooie oefening dus om het hoofd stil te krijgen – of op z'n minst de herrie te negeren – en de aandacht te concentreren in het gebied rond de navel. Als ik het me goed herinner is het Barefoot Doctor die in een van z'n boeken schrijft dat “de oude Chinezen denken met hun darmen”. Je weet dan in ieder geval zeker dat er geen liedjes blijven hangen.

Peter Veen

Interview / Ooi Kean Hin (OKH) – Gezonder dan 20 jaar geleden

14 september 2009 Categorieën: Chi Neng / Zhineng, Interview, Ooi Kean Hin, Qigong algemeen Tags: chi neng, Interview, Ooi Kean Hin, qigong, zhineng

Ooi Kean Hin (OKH)

Ooi Kean Hin is een internationaal werkende Zhineng-instructeur. Hij komt regelmatig naar

Nederland. Ooi Kean Hin is bekend om de langzame manier waarop hij de oefeningen doet. Wat hem in mijn ogen bijzonder maakt, is dat hij heel bereikbaar is. Zijn website bestaat alleen uit een (Engelstalig) weblog waar je hem alles kunt vragen over Zhineng Qigong, de verschillende onderdelen en over alle denkbare problemen die je kunt hebben als je Chi Neng / Zhineng doet. Van je eigen fysieke of psychische vragen tot hoe je een onderdeel van een oefening goed uitvoert. Verder spreekt hij Chinees en Engels en dat betekent dat hij toegang heeft tot alle boeken van Dr. Pang Ming en die informatie ook kan overbrengen.

Zijn eerste boek (Elementary Guide To Zhineng Qigong) en een cd met zijn – langzame – versies van de LQU (45 min) en de 3CM (30 min) zijn te koop via de webwinkel van het Chi Neng Instituut. Een cd met zijn versie van de B+M (incl. Tapping 111 min) is bij hemzelf te bestellen.

De bijdragen van OKH aan Qitalks zijn samenvattingen van een e-mailuitwisseling en gedeeltelijke vertalingen van posts op zijn website. Dit gebeurt vanzelfsprekend in goed overleg met hem.

Eerlijk is eerlijk, tijdens de eerste training die ik van hem volgde, vond ik hem wel erg streng – hij wil Zhineng ook zo zuiver mogelijk houden – maar ik ben hem gaan waarderen toen hij tijdens een lange oefening (eerst 45 min. LQU met aansluitend 30 min. 3CM) in z'n eentje voor ons ging zingen. Ik heb zelden zo'n enorme glimlach gevoeld als toen.

Zijn weblog vind je hier: http://health.groups.yahoo.com/group/zhineng_qigong/

Peter Veen

—

Interview met Ooi Kean Hin

(Kortweg: Ooi Kean Hin, 48, qigong instructeur/healer, woont in Penang, Maleisië met vrouw en 2 zonen, doet Zhineng sinds nov. 97 en geeft les sinds juli '99, volgende boek is eind 2010 klaar, website: http://health.groups.yahoo.com/group/zhineng_qigong/.)

Wat vind je de belangrijkste boodschap van Zhineng?

Hun yuan ling tong! Dat kan drie dingen betekenen. Een groet aan iemand waarbij je zegt dat je hoopt dat haar/zijn wens uitkomt. Een herinnering voor iemand dat als je bewustzijn volledig gefocust is op een wens, die wens ook uitkomt. (Je moet dus wel heel bewust een wens hebben). En een bevestiging voor jezelf of een ander dat de dingen worden zoals wij graag willen dat ze worden. Je kunt deze mantra ook als oefening aan jezelf voorlezen. In dat laatste geval merk je ook veranderingen in de qi van je lichaam.

Van wie heb je Zhineng Qigong geleerd?

Dat zijn er zoveel. De belangrijkste... mijn vader – ik ben begonnen omdat hij het deed (en doet) en ik hoopte dat Zhineng Qigong goed zou zijn voor mijn hopeloze rechterknie. Yu Yang Laoshi – die me overhaalde om leraar te worden, want hij liet 60 leerlingen achter toen hij uit Penang vertrok. Lu Linkun Laoshi – de leraar die me duidelijk maakte dat je goed moet zijn in de daode (manier van leven) én in je oefening. Dr. Pang Ming – ik heb deze geweldige man helaas nooit ontmoet, maar zijn boeken en lezingen hebben me volledig veranderd.

Wat is je motivatie om het te blijven doen?

Het plezier om andere mensen te mogen helpen... hoe fijn dat is ontdek je pas als je het doet.

Welke oefeningen heb je gisteren gedaan en hoeveel tijd vroeg dat?

3cm, L en Level-2. Alles bij elkaar 4 uur.

Wat betekent qigong voor je dagelijks leven?

Ik voel me er goed door, erg goed. Voor m'n gevoel ben ik zelfs gezonder dan 20 jaar geleden.

Kun je op basis van een foto van iemand aangeven wat er met hem/haar aan de hand is?

Ja. Door mijn qigong-oefeningen wordt ook mijn buiten-zintuiglijke waarneming steeds beter. Dr Pang heeft altijd gezegd dat als je de LQU ook maar een beetje beheerst, je automatisch ook je buiten-zintuiglijke waarneming ontwikkelt.

Hoeveel mensen heb je al geholpen als healer en leraar?

Ik ben de tel allang kwijt. Vanaf juli '99 heb ik 700 studenten gehad. De meeste gaan na een paar jaar zelfstandig verder.

Vind je dat je verlicht bent?

Hohoho... daarvan ben ik nog 10,000 miles en een inch verwijderd.

Wat is verlicht eigenlijk en waarom zou je dat willen zijn?

Er zijn inmiddels erg veel definities van verlichting. Zoveel dat iedereen wel op de een of andere manier verlicht kan zijn. In Zhineng Qigong wordt verlichting gedefinieerd als het stadium dat je je 'zelf' realiseert / kunt lokaliseren.

Heb je een tip/oefening die iedereen zou moeten weten?

Iedereen heeft een ander lichaam en een andere bouw. Wat iemand nodig heeft, is daarom sterk individueel bepaald. Sinds twee jaar laat ik mijn patiënten specifieke oefeningen doen, in plaats van de hele vorm. Mijn idee is dat dit hen helpt om sneller te herstellen. Zeker zo belangrijk is dat ze makkelijker bereid zijn om de voorgeschreven oefening lang vol te houden.

In z'n algemeenheid zou ik iedereen adviseren de LQU te doen. (Lift Qi Up Pour Qi Down is de basisoefening van Zhineng Qigong.)

Wanneer komt je volgende boek uit en wat is het belangrijkste onderwerp?

Dit jaar nog, als het goed gaat. De dertien hoofdstukken behandelen alle belangrijke vraagstukken die te maken hebben met Zhineng Qigong. Wat ik me nog afvraag is of ik ook level-3 zal opnemen. Level-3 is een enorme emotionele uitdaging. Ben je bijvoorbeeld bang voor kakkerlakken, dan zal level-3 het kakkerlakken laten regenen tot je er kalm en ontspannen onder blijft. Ook in level-1 en level-2 moet je enorm attent zijn op welke veranderingen er in je lichaam optreden. Dat is iets waar veel mensen meer aandacht aan moeten geven.

Waarom doe je alle oefeningen zo langzaam?

Hey! Dat is de perfecte manier om jezelf te verbeteren. En wat je van me kent is, nog niet eens echt langzaam. Misschien krijg ik nog eens de kans je te laten zien hoeveel langzamer het nog kan. Als je de oefeningen snel doet, kun je je niet goed genoeg concentreren op de veranderingen in de qi. De oefeningen altijd snel doen, is makkelijker. Maar je voelt je dan al snel niet meer uitgedaagd, je komt op een dood punt en je aandacht dwaalt af.

Er zijn mensen die vinden dat iets met aandacht doen belangrijker is dan de oefeningen op de juiste manier doen, maar die hebben tot nu toe geen van allen een acceptabel niveau gehaald.

Peter Veen

Herrie (2)

28 september 2009 Categorieën: Chi Neng / Zhineng, Oefening, Qigong algemeen Tags: Basis, chineng, qigong, zhineng

In je hoofd zit een plek die heerlijk stil is en waar je geen last hebt van wat en wie dan ook, zelfs niet van jezelf. (Zie Herrie). Op verschillende oefen-cd's wordt in de eerste zinnen heel terloops gezegd dat je naar die plek moet gaan. (Trek je aandacht terug naar het midden van je brein, naar de plek waar yintan en bahui elkaar ontmoeten.) Maar dat stapje naar achteren in je hoofd is niet altijd zo makkelijk te maken. Op z'n minst is het ongewoon en je bent gewend aan de focus, de gerichtheid en het bezige gedoe dat zich direct achter je voorhoofd afspeelt.

Hoe je dat dan toch loslaat? Begin met in de qigong-houding te staan met je ogen dicht en ontspan je lichaam. Daarna ontspan je actief je brein en je laat je aandacht zoveel mogelijk zakken naar de dantien. De -zachte- aandacht die in je hoofd achterblijft, neigt daardoor vanzelf naar achteren. Leun daarmee tegen de achterkant van je schedel en kijk naar voren. Verbeeld je dat je op je gemak en comfortabel in een grot in je hoofd zit. Een eind naar voren vormen je oogkassen een dubbele uitgang en door die dubbele uitgang kijk je naar buiten, terwijl je heerlijk ontspant.

Het midden van je brein zit overigens vlak boven het draaipunt van je schedel. Je kunt het voelen als je heel bewust met je hoofd draait of knikt. Zeker na wat oefening moet dat lukken, want het hoort net zo goed bij jou als je maag of je kuiten.

Peter Veen

DocBox / Kies voor de flow

9 oktober 2009 Categorieën: Basis, Chi Neng / Zhineng, DocBox Barefoot Doctor, Oefening, Qigong algemeen Tags: barefoot doctor, Basis, Oefening, qigong

Als je werkt met een to-do-lijst heb je de neiging om je leven rond die lijst te organiseren en gestaag alle items af te werken. Maar het werkt prettiger om volgens je intuïtie te werk te gaan in plaats van volgens een lijstje. Op grond van intuïtie en non-lineair denken, laat je dan de dag zichzelf ontwikkelen .

Laat je lichaam je daarbij van de ene klus naar de andere leiden. Beter gezegd: laat je leiden door je energie. Dus in plaats van iets te gaan doen waarvan je denkt dat dat een goed idee is, doe je datgene dat het prettigst voelt en waar je het meest door gefascineerd wordt. Op het eerste gezicht lijkt dat irrationeel, maar als je doorzet, ontdek je dat die energie je van succes naar succes leidt.

Natuurlijk zijn de mogelijkheden in je werksituatie beperkt, maar om het bevrijdende effect van deze aanpak te voelen, hoeft je niet per se grote dingen aan te pakken – het hoeft niet dramatisch

te zijn en je hoeft geen groot gebaar te maken. Het kan het verschil zijn tussen eerst je potlood slijpen en dan de vuilnisbak leeggooien of omgekeerd. Het gaat erom dat je energie bepaalt wat je doet en niet de volgorde op je to-do lijst. Bevrijding betekent dat je jezelf bevrijdt van de tirannie van je verstand door in plaats daarvan je fascinatie te volgen.

Probeer het, geniet en omarm de voordelen die het je brengt.

Ik wens je dat je zo gigantisch geniet van de voordelen die dit oplevert dat je die brede lach niet meer van je gezicht kunt krijgen – trouwens waarom zou je dat sowieso ooit willen?

Love, D

Vertaling Peter Veen

Interview / Patricia van Walstijn – Healing is deel van elke oefening

14 oktober 2009 Categorieën: Basis, Chi Neng / Zhineng, Interview, Qigong algemeen Tags: Basis, chi neng, Interview, qigong, zhineng

(Kortweg: Patricia van Walstijn, 43, directeur Chi Neng Instituut Europa, man Gary (Schot), kinderen

Jamie (7) en Fay (4), doet Chi Neng sinds 1997, website www.chineng.nl.)

Waarom ben je met Chi Neng Qigong begonnen?

Na 10 jaar meditatie te hebben beoefend wilde ik me verdiepen in de Chinese filosofie over balans en gezondheid. Al bij de eerste beweging van de LQU wist ik dat dit het voor mij was...

Wat deed je hiervoor?

Twee jaar mensen gecoacht die vastgelopen waren in werk en/of privé. Daarvoor had ik een waterskischool in Griekenland waar ik les gaf.

Welke oefeningen heb je gisteren gedaan en hoe lang?

Toevallig heb ik gisteren een nieuwe cd uitgetest. Naast de Crane's walk en 50 Wallsquats heb ik drie keer de de Body en Mind oefening gedaan. Normaal gesproken doe ik de laatste tijd de Body en Mind onderdelen, 3-CM, Crane's walk en Wallsquats.

Welke muziek gebruik jij bij je oefeningen?

Als ik muziek gebruik dan is het de cd Entirety (Open-close cultivating) van Koen van Baal.

De 4-daagse die je gaat geven, waarin verschilt die van een 3-daagse?

Ik ben ik en dus zal het Qi-veld grotendeels door mij bepaald worden. Bij een driedaagse doen Veronique en Frank dat. Niet beter, niet slechter, gewoon anders. (Het qi-veld is de kwaliteit van het energieveld waarin je je bevindt. Het qi-veld bestaat uit de informatie van de plaats, aanwezige mens(en) en leraar als je gezamenlijk oefent.)

De intentie voor de vierdaagse is *Progress through Qi field*; een kwantumsprong vooruit voor de hele groep. Ik heb geen schema waaraan ik moet voldoen. Bij een driedaagse is dat wel zo, die is bedoeld om mensen op te leiden en dan is er ook aandacht voor het instructeurschap, corrigeren

en een specifiek thema. Ik zorg ervoor dat in ieder geval Level-1 en Level-2 aan bod komen en ik zal de totaliteittheorie er doorheen vlechten. Wat het verschil is met een driedaagse moet iedereen voor zichzelf achteraf bekijken.

Wordt healing een nieuw accent?

Nee, het wordt zeker geen *nieuw* accent. Healing is deel van elke oefening en elke keer als je naar binnen kijkt, ben je er al mee bezig. Healing is de sprong van het domein van zekerheid naar het koninkrijk van vrijheid door middel van oefening en karakterontwikkeling. Jezelf helen doe je door je geloofsovertuigingen en referentiekaders te leren herkennen, zodat ze kunnen oplossen en je vrij in het leven kunt staan. Daarin kan het Qi-veld veel betekenen, maar uiteindelijk doet iedereen het zelf.

Vind je de theorie soms ook zo abstract?

Nee, helemaal niet. Ik ben nooit eerder een theorie tegengekomen die zo makkelijk toepasbaar is in het dagelijks leven.

Hoe zie je het Chi Neng Institute over tien jaar?

Er is dan meer onderzoek gedaan, meer 'bewijs' dus en mede daardoor is Chi Neng Qigong algemeen geaccepteerd. Dat resulteert in meer Chi Neng Qigong op scholen, in bedrijven, in de praktijk en in ons dagelijks leven. Ook buiten de landsgrenzen. Vakanties zullen dan vaker gecombineerd worden met het beoefenen van Chi Neng Qigong. De reis naar buiten wordt dan gecombineerd met de reis naar binnen.

Hoe vind je een balans tussen de ideële en de commerciële doelen?

Er is voor mij geen verschil in beide doelen. Mijn doel is Chi Neng Qigong te verspreiden en dat doe ik op de manier die goed voelt. Daar horen ook het zoeken van locaties bij, producten ontwikkelen die de leer ondersteunen, prijzen bepalen, e-mails beantwoorden, etc. Ik ga met alles op dezelfde manier om. Ik geloof dat de buitenwereld een reflectie van de binnenwereld is. We werken met energie, en commercie puur om de commercie zou binnen Chi Neng direct afgestraft worden. De intentie waarmee je alles doet, is wat telt en wat je succes bepaalt.

Van welke leraar heb je het meest geleerd?

Van mijn ontmoeting en gesprek met Dr. Pang Ming. Dat was het moment dat mijn leven totaal veranderde. Wat de meeste indruk maakte? Noem het maar zijn Qi-veld. In ieder geval zijn enorme kracht, gecombineerd met bescheidenheid en veel humor.

Heb je een tip of toepassing die iedereen zou moeten kennen?

Kijk bij alles wat je doet naar binnen om je reacties te observeren. Blijf trainen om de cultivatie van je karakter te ondersteunen zodat je de kracht en vitaliteit iets kunt neerzetten in de wereld.

Wat betekent Chi Neng Qigong voor jou in je dagelijkse leven?

Mijn dagelijks leven en Chi Neng Qigong zijn één.

Wat draag jij bij aan een fijnere wereld?

Ik blijf trainen, naar binnen kijken en werken aan mijn karakterontwikkeling waardoor ik in staat ben Chi Neng Qigong succesvol door te geven aan zoveel mogelijk mensen.

Peter Veen

DocBox / Vijf uitmuntende vaardigheden (1)

23 oktober 2009 Categorieën: DocBox Barefoot Doctor, Oefening Tags: barefoot doctor, Basis, qigong

De oude Daoïsten hadden een concept voor een succesvol leven.

Ze gingen ervan uit dat er vijf activiteiten waren die je zou moeten beheersen om een veelzijdig leven te kunnen leiden.

Ik heb dit concept 35 jaar lang gebruikt als basis voor mijn eigen leven en ik kan ervoor instaan dat het werkt. Het is zelfs zo dat hoe verder ik kom op die vijf gebieden, des te makkelijker en soepeler alles lijkt te gaan.

De eerste uitmuntende vaardigheid is het ontwikkelen van de vaardigheid om te mediteren. Want als je geest helder is en je in balans bent, neem je betere beslissingen en ben je niet langer een speelbal van de ups en downs van het dagelijkse leven.

De tweede uitmuntende vaardigheid is het ontwikkelen van de vaardigheid in een (Chinese) vechtsport. Want als je jezelf kunt verdedigen, voel je je zelfverzekerd. Daardoor is het makkelijker om aardig en gul te zijn voor anderen en dat leidt ertoe dat veel dingen goed voor je uitpakken. Maar ook ben je in staat om de mensen om je heen te beschermen, en het oefenen zorgt ervoor dat je fit en sterk bent en dat helpt je om lang en gezond te leven.

De derde uitmuntende vaardigheid is het ontwikkelen van je mogelijkheden om anderen te genezen, om overal waar je het tegenkomt lijden te verlichten. Hierdoor ben je er zeker van dat je positief bijdraagt aan de wereld en dat zorgt voor veel geluk voor jezelf.

De vierde uitmuntende vaardigheid is het ontwikkelen van de mogelijkheid om creatief te zijn en iets creatiefs te produceren. Dit voegt waarde toe aan je wereld en daardoor krijgt ook jouw leven meer waarde – creativiteit is het beste geneesmiddel tegen zinloosheid.

De vijfde uitmuntende vaardigheid is het ontwikkelen van je talent om je creatieve aanbod aan het publiek te presenteren. Anderen kunnen er op die manier hun voordeel mee doen en de kans is groter dat je op een passende manier beloond wordt voor je werk.

Hoe of waar je ook leeft, je kunt deze principes altijd toepassen. In de Members' DocBox leg ik uit hoe je nu direct met deze principes aan het werk kunt. Je kunt ook mijn boek 'Handboek voor helden' lezen, dat gaat volledig over deze principes en het toepassen ervan.

Als dit concept je aanspreekt, probeer het dan gewoon. Misschien is het precies de benadering die je nodig hebt om je carrière of je leven meer inhoud te geven.

Wens: dat je er veel aan hebt en dat je pad vandaag licht en helder is.

Love, D

Vertaling Peter Veen

DocBox / Vijf uitmuntende vaardigheden (2)

25 oktober 2009 Categorieën: Basis, DocBox Barefoot Doctor, Oefening, Qigong algemeen Tags: barefoot doctor, Oefening, qigong

(Naast de gratis docbox is er ook altijd een verdiepende docbox op de ledenafdeling van de website van Barefoot Doctor. Omdat ik de 5 uitmuntende vaardigheden een mooi concept vind, lees je hieronder het vervolg dat eigenlijk alleen voor leden bedoeld is. Lid worden doe je via: www.barefootdoctorglobal.com.)

De eerste uitmuntende vaardigheid: dagelijkse meditatie. Als je wilt, kun je dat heel minimaal doen. Het gaat erom dat je tenminste drie minuten per dag puur bewustzijn ervaart – een periode waarin je helemaal niets denkt, terwijl je met je ogen dicht vanuit het centrum van je brein staart naar de oneindige leegte tussen en achter je ogen. Dat is voldoende om je te verbinden met de onnoembare werkelijkheid, de bron van levenskracht, inzicht en welbevinden.

De tweede uitmuntende vaardigheid: vechtsporten (Chinese). Iets dat je direct kun toepassen, is een of twee keer per dag een krachtig veld van beschermende energie rond jezelf projecteren. Dat kun je ook doen voor de mensen om je heen. Doe daarnaast iets om fysiek fit te blijven, want jezelf sterk en soepel voelen draagt bij aan het gevoel dat je lekker in je vel zit.

De derde uitmuntende vaardigheid: anderen genezen. Dat kun je al doen door twee stromen helend licht te visualiseren die – van bovenaf – op je schouders naar binnengaan, door je armen naar je handen stromen en via je handpalmen weer naar buiten. Richt je handpalmen – in gedachten of direct – op iemand die dat nodig heeft. Trek het licht naar binnen als je inademt en straal het uit als je uitademt. (In iedere situatie heb je de keuze: genezen of niks doen/het erger maken; door het eerste te kiezen, is het leven op ieder niveau ook veel aardiger voor jou.)

De vierde uitmuntende vaardigheid: creatieve uitingen. Denk in ieder geval zo creatief mogelijk als je je normale dingen doet. Dat is prettiger dan alles altijd op dezelfde manier blijven zien. Als je dingen anders ziet, doe je ze ook anders en dat is een goede manier om vooruitgang te boeken.

De vijfde uitmuntende vaardigheid: breng wat je maakt naar buiten. Het is misschien al genoeg dat je helder bent, open en authentiek in je communicatie met anderen. Maar ook dat je brutaal genoeg bent om jouw kijk op de dingen te geven, je ideeën te delen met anderen en dat je bereid bent om je meer bezig te houden met de mensen om je heen.

Ik hoop dat je hier iets mee kunt en dat je het op een zinvolle manier kunt toepassen.

Love, B

Vertaling Peter Veen

Interview / Anneke Verel – Mijn droom, een Chi Neng centrum

1 november 2009 Categorieën: Basis, Chi Neng / Zhineng, Interview, Qigong algemeen Tags: Basis, chi neng, Interview, zhineng

(Kortweg: Anneke Verel, 58 jaar, Chi Neng Qigong instructeur, man en mooie dochter Chantal, doet 8 jaar Chi Neng Qigong, website: www.bomico.nl)

Waarom ben je met Chi Neng begonnen?

Destijds werkte ik voor de oom en tante van Patricia. Ik had foto's van haar gezien van baby tot fotomodel, maar nu deed zij iets "chinees". In het blad Midi las ik daarna een artikel over Chi Neng Qigong met de titel 'In 100 dagen in balans'. Dat bleek dus over nichtje Patricia te gaan. Haar oom was ernstig ziek en met hem had ik gesprekken over wat het betekende om ziek te zijn. Als dat zou kloppen (in 100 dagen in balans) wilde ik hiermee iets doen voor mensen met een ziekte. Zo is het begonnen...

Wat deed je hiervoor?

Bij verschillende bedrijven heb ik gewerkt als secretaresse. Je herinnert je misschien nog wel die secretaresses op hoge hakken en met kokerrokken. Nou, zoeen was ik er. Ik ben gestopt met werken toen mijn dochter geboren werd. Vier jaar heb ik intens van haar genoten. De banden van de kindervan waren helemaal versleten en daarna de banden van mijn fiets. Toen zij naar de kleuterschool ging, ben ik vooral vrijwilligerswerk gaan doen bij de NBvP (vrouwen van nu) en Jeveo (een stichting voor jongeren). Op mijn 47e ben ik weer gaan werken in het bedrijfsleven.

Welke oefeningen heb je gisteren gedaan en hoe lang?

Ik ben net terug van de 4-daagse workshop van Patricia en dat betekent dat ik gisteren 6 uur getraind heb. Warming Up, Ju Chi, Lift Chi Up, Body and Mind, 3CM. Het was een inspirerende workshop. Normaal doe ik een warming up, de crane's walk en onderdelen van de B&M/LCU, afgewisseld met de hele LCU of B&M / 3CM. (De crane's walk is mijn op dit moment favoriete oefening: volgens de traditie waren de Chinese "Hemelse kraanvogels" of "Gezegende kraanvogels" boodschappers van wijsheid, de legendarische Taoistische wijsheden die werden vervoerd op de rug van een kraanvogel.) Dit zijn Chi Neng Qigong oefeningen. Maar ik wil de hele dag bewust bezig zijn met wat ik doe. Dat is Chi Neng Qigong in het dagelijkse leven.

Welke muziek gebruik jij bij je oefeningen?

Muziek geeft een extra dimensie aan de workshops, daarom ben ik altijd op zoek naar muziek. Een cd die ik van toepassing vind is Returning van Jennifer Berezan. Op dit moment werk ik met de cd's van Koen van Baal. Zijn muziek is voortgekomen uit Chi Neng Qigong. Hier zit een heel bijzonder verhaal aan. Tijdens een 3-daagse workshop is er iets ontstaan waar Koen al langer mee bezig was. De cd's zijn het resultaat geworden van het chi-field.

Ik geloof dat ieder mens een speciale gave krijgt uit het veld. De keuze is aan ons of we hier iets mee doen. Koen raakt mensen door zijn muziek. Patricia is de ambassadeur voor Chi Neng Qigong geworden.

Wat betekent Chi Neng voor jou in je dagelijkse leven?

Chi Neng Qigong heeft mijn leven een andere wending gegeven. Allereerst heeft het mijn potentieel naar boven gehaald. Ik ben instructeur geworden en als docent verbonden geweest aan het instituut zonder dat ik hiervoor een opleiding heb gevolgd. Tijdens het lesgeven gebeurt er met mij iets. Ik bereid mijn lessen voor en krijg ingevingen over wat ik ga doen tijdens de trainingen. Dit gebeurt ook in mijn dagelijkse leven als er zaken lopen die om een oplossing vragen. Door de oefeningen ben ik me veel meer bewust geworden van mijn lichaam, maar nog meer van hoe ik in

het leven wil staan.

Door Chi Neng Qigong ben ik in aanraking gekomen met het geëngageerde Boeddhisme van Thich Nhat Hahn. Samen met de theorie over Daode van Dr. Pang Ming leert dit mij om bewust te zijn van mijn denken en handelen in mijn dagelijkse leven.

Je gaat retreats organiseren, voor wie zijn die bedoeld?

De retreats zijn bedoeld voor mensen met een gezondheidsuitdaging. Dat doen we volgens het gedachtegoed van Dr. Pang Ming. Hij zegt dat oefenen, eten en slapen het zelfhelend vermogen activeren in een periode van ziekte of herstel. In de retreats staat niet de ziekte centraal, maar het bewustworden van onze zelfhelende krachten. Iedereen heeft die in potentie ter beschikking, maar we hebben vaak niet geleerd ze te gebruiken. Elke deelnemer kan in eigen tempo en binnen de eigen mogelijkheden meedoen aan een retreat. De bedoeling ervan is de gezondheid te bevorderen via aandacht, vertrouwen en concentratie. En vooral niet vergeten te lachen.

Vind je de theorie soms ook zo abstract?

Ik ben begonnen met Chi Neng Qigong zonder dat er theorie ter sprake kwam. Omdat ik graag meer achtergrond wilde weten, heb ik een jaar basisopleiding TCM gedaan. Tijdens mijn bezoek aan leraar Ooi Kean Hin in Maleisië maakte ik kennis met de theorie, zoals deze door Dr. Pang Ming is neergeschreven. Ik denk, dat je Chi Neng Qigong eerst moet ervaren. De theorie dient zich dan vanzelf aan.

Hoe zie je jezelf over tien jaar?

Mijn wens is dat door het geven van de retreats een droom tot werkelijkheid komt. En dat is een centrum voor Chi Neng Qigong, waar mensen naar toe kunnen komen om aan hun gezondheid te werken. Ik weet dat velen met mij die droom hebben.

Van welke leraar heb je het meest geleerd?

Als de leerling er klaar voor is, komt de leraar. En ik denk, dat ik er als docent aan de opleiding honderden voorbij heb zien komen. Bij de Zhineng leraren, die er voor mij zijn geweest, heb ik een grote verdieping in Chi Neng Qigong mogen ervaren. Ik ben diep geraakt door de passie waarmee zij mijn leraar zijn.

Heb jij iets speciaals met zieke mensen?

Toen ik 16 jaar was, kreeg mijn moeder kanker. Zij was voor mij een voorbeeld. Mijn zus en ik en haar kleinkinderen waren voor haar een reden om niet op te geven. Op mijn 38e kreeg ik kanker. Ziekenhuizen, onderzoeken en behandelingen zijn een onderdeel van mijn leven.

Toen bij mij de ziekte geconstateerd werd, deed ik nog geen Chi Neng Qigong, maar toen heb ik al gedaan wat dokter Pang Ming adviseert als je een gezondheidsuitdaging hebt: eten, slapen en oefenen. Het oefenen was voor mij toentertijd veel wandelen met mijn honden en bij mijn paard zijn. Ik heb me bewust een tijdje uit mijn sociale leven teruggetrokken om alle aandacht op mijn genezing te richten. En ik heb de dokters verrast door er nog steeds te zijn en ik leef volop. Ik ben bijvoorbeeld vrijwilligerster palliatieve thuiszorg. Hun doel is: Leven toevoegen aan de dagen, waar geen dagen meer aan het leven toegevoegd kunnen worden. Dat is wat ik graag doe voor zieke mensen. Er zijn nog zoveel mogelijkheden om het leven bijzonder te maken.

Hoe ervaar jij het qi-veld?

Op verschillende manieren. Van de zomer stond ik in de tuin en deed de Lift Chi Up. Het was een mooie zomeravond. De zon stond nog aan de hemel. En om me heen hoorde ik de telefoon van de buurvrouw en hoe zij opnam. Daarna nog een keer de telefoon en het daarop volgende gesprek. De kerkklok, die begon te luiden. De vogels om me heen. Een motor ver weg. Zoveel leven en toch voelde het alsof het een groot geheel was. Totale éénheid en stilte.

Ik ervaar dit op een andere manier tijdens het geven van de opleidingsworkshops. Veertien dagen voor de workshop verbind ik me met de groep, die ik ga krijgen. Ik doe dan de oefeningen, die tijdens dit weekend aan de orde komen. Er komen allerlei ingevingen bij me binnen, die ik zou kunnen toepassen tijdens het weekend. Op donderdag krijg ik het gevoel, dat ik mijn theorie nog eens moet doorlezen en nog het nodige opzoeken. Op vrijdag ga ik voor de groep zitten en het lijkt alsof ik de informatie binnenkrijg, die de groep en ik op dat moment nodig hebben. Na het weekend ben ik vol verwondering. Alle kennis, die nodig was voor de groep, kwam aan bod.

Ik heb veel wetenschappelijke boeken gelezen over het veld. Ik ben blij, dat ik die gelezen heb, nadat ik een aantal jaren Chi Neng Qigong heb gedaan. Bij het lezen heb ik een aha-gevoel, een gevoel van herkenning. Door al mijn ervaringen in de afgelopen jaren, durf ik met mijn hart te vertrouwen op het chi-veld, wat ik met mijn verstand niet zou hebben gekund.

Heb je een tip of toepassing die iedereen zou moeten kennen?

Vestig je aandacht op je ademhaling als je uit balans gaat. Dat brengt je weer bij jezelf.

Wat weet (nog) bijna niemand over jou?

Ik heb sinds 3 maanden weer een hond (na 10 jaar zonder honden te zijn geweest). Yari, een golden retriever. En mijn dochter zegt: Mam, gaan jullie maar wadlopen, ik ga wel watdrinken. De kaplaarzen zijn weer van de zolder gehaald en ik struin heel veel door de bossen.

Peter Veen

Achter je navel aan (2)

24 november 2009 Categorieën: Basis, Oefening, Qigong algemeen Tags: Basis, Oefening, qigong

Van je dagelijks leven een oefening maken, is natuurlijk de meest effectieve manier om te trainen in mindfulness en qigong. Je kunt dan 24 uur per dag oefenen. In Achter je navel aan (1) heb ik uitgelegd hoe ik probeer een oefening te maken van wandelen met de hond. Als Lees dat stukje zo nodig eerst.

Als je verkend hebt hoe je achter je navel aanloopt, kan de volgende stap zijn om heel bewust en vanuit het midden van je lichaam te bewegen. (Het haalt je heerlijk uit je hoofd.) Verbind in gedachten het gebied achter je navel (dantien) met je voetzolen. Als je loopt, voel je daardoor hoe ieder been afwisselend vol en leeg is. Het been dat de grond raakt is vol, het andere is leeg. Als je daar een tijdje op let, ervaar je met elke pas de afwisseling en de beweging van de qi in je heupen en benen. Vanzelfsprekend blijf je achter je navel aanlopen.

Zo wandelend heb je het razend druk. Dus zorg ervoor dat je blijft genieten en oog houdt voor je omgeving. En voor je hond natuurlijk, zodat je niet alleen thuiskomt van je wandeling terwijl je

viervoeter kilometers terug heerlijk door de mest rolt of doldwaas tussen de schapen danst. Veel plezier.

Peter Veen)

Interview / Geb de Valk – Een fantastische vorm van dynamische meditatie

30 november 2009 Categorieën: Basis, Chi Neng / Zhineng, Interview, Qigong algemeen Tags: Basis, chi neng, Interview, qigong, zhineng

Geb de Valk (58), ICT-er met sabbatical leave, getrouwd met Elizabeth Moulen, geen kinderen in leven, doet 2 jaar Chi Neng Qigong, favoriete boek Chaim Potok – The Chosen, website www.gepdevalk.nl en www.chinengschool.nl.

Waarom ben je met Chi Neng Qigong begonnen?

De verbinding van lichaam en geest leek mij altijd al van belang. Op mijn 22e begon ik met yoga, de Zonnegroet, die ik mezelf leerde uit een boekje. Deze oefening heb ik sinds kort pas ingeruild voor de Body&Mind.

In Chi Neng werk ik aan het versterken van de relatie met mijn lichaam, en daardoor aan 'herstel van de biologie'. Die term komt uit de lichaamsgerichte psychotherapie. Het idee is dat ieder mens steun zoekt in zijn lichaam om niet overrompeld te worden door de psychische verschijnselen die zich aan hem voordoen. Je ankert dus in het lichaam en daardoor kun je geestelijk afstand nemen van wat zich innerlijk aan je voordoet. Chi Neng bevordert de ontwikkeling van de grote spieren aan de buitenkant van het lichaam en zorgt zo voor een betere steunstructuur. Chi Neng beoefenen is daarnaast ook steeds het ervaren van de verbinding met het grote geheel. Het geneest de illusie van isolatie, afgesneden zijn.

Wat deed je hiervoor?

De Zonnegroet en Hata yoga van Iyengar, Shiatsu, Shorinji Kempo – een Japanse martial art – en Tai Chi. Uiteindelijk kwam de klad erin, nu ben ik helaas de vorm vergeten. Ik heb al die tijd ook langere perioden aan meditatie gedaan, daarbij ben ik ook erg beïnvloed door mijn ervaringen in de Gurdieffgroepen. Het ging daar om 'ontwaken'. Er werd gesteld dat de meeste mensen hun leven in slaap doorbrengen, drijvend op grotendeels onbewuste mechanismen. De bedoeling was om bewustzijn te ontwikkelen en daardoor zelfwaarneming te bevorderen. Dit gedachtegoed heeft me nooit meer los gelaten. Later ben ik me gaan interesseren voor het Boeddhisme.

Welke oefeningen heb je gisteren gedaan en hoe lang?

Warming up 10 min, 100 Wall squats 20 min, Body&Mind 60 min, lange 8-verses 10 min, Warming up 5 min, LCU 30 min, La Qi 10 min.

Welke muziek gebruik jij bij je oefeningen?

Ik luister graag naar 'Music for a Large Ensemble' van Steve Reich. Deze muziek gaat over niets anders dan zichzelf en bestaat uit langzaam muterende patronen. Dat is voor mij een mooie analogie met primeval qi.

Wat betekent Chi Neng voor jou in je dagelijkse leven?

Voor mij is het een fantastische vorm van dynamische meditatie.

Heb je ook het gevoel dat ict-werk je in je hoofd houdt?

Absoluut! Ik heb dat soort werk lang gedaan, programmeren en ontwerpen van software. Naarmate ik gezonder werd, bleek dat soort werk doen steeds moeilijker. Na mijn laatste baan was ik het zo zat dat ik me ben gaan bezinnen op mijn volgende stap. In dat proces zit ik nog steeds.

En wat doe je daar dan aan?

Ik zoek een baan waarin communicatie en het meer analytische van het ict-werk een even belangrijke rol spelen, bijvoorbeeld als technisch consultant of docent. De Chi Neng-oefeningen moeten natuurlijk ook helpen.

Vind je de theorie soms ook zo abstract?

Ik ben altijd erg gecharmeerd van strikt logisch opgebouwde uiteenzettingen. Dat mis ik wel in de uitleg van de theorie. Ik heb langzamerhand wel begrepen dat het ook erg lastig is om het gedachtegoed van Dr. Pang Ming uit het chinees vertaald te krijgen. Uiteindelijk ben ik nogal praktisch. Mijn beleving tijdens de oefeningen is belangrijker dan de theorie. Naast alle informatie van het instituut is ook het boek 'De hele olifant in beeld' van Marja de Vries verhelderend geweest. Voor mij is het denkbaar geworden dat de 'ouden' zo'n sensitiviteit hadden dat ze via waarneming van hun eigen lichaam konden ontdekken over het stelsel van meridianen en hun relatie met de organen.

Hoe zie je jezelf over tien jaar?

Dat vind ik moeilijk, ik kijk meestal niet zo ver vooruit. Tegen die tijd ben ik met pensioen, ik hoop dan nog geestelijk en lichamelijk gezond te zijn. Graag zou ik dan nog lange tijd als Chi Neng docent willen doorwerken.

Van welke leraar heb je het meest geleerd en wat?

Ik kan niet zeggen van wie ik het meest geleerd heb. Er zijn een aantal leraren van belang voor mij geweest. In de eerste plaats (chronologisch) Gurdieff via het werk van P.D. Ouspensky. Van hen leerde ik dat de geest zich identificeert met wat je waarneemt, het verkleeft ermee en er is geen afstand tussen wat zich voordoet en de waarnemer. Via bewustwording van je lichaam kun je vrij blijven of weer vrij komen van identificatie. Je herinnert je dan dat je bestaat en je gaat opnieuw je lichaam binnen. Verder heb ik veel geleerd van Peter Manus van der Jagt over 'herstel van de biologie' en hoe dat in mijn eigen lichaam zit.

Nu leer ik veel over de relatie lichaam en geest. Hoe langer ik oefen, hoe meer respect ik krijg voor de diepgang van deze oefeningen. Ik voel een diepe dankbaarheid voor Dr. Pang Ming en Patricia van Walstijn die dit gedachtegoed doorgeeft.

Heb je een tip of toepassing die iedereen zou moeten kennen?

Ik heb de laatste tijd veel geoefend en het wordt mij duidelijk dat Chi Neng is als water dat een weg door een berg slijt. Door volhardende oefening boek je resultaten.

Verder ben ik nog steeds aan het onderzoeken hoe de perfecte wall-squats gedaan moeten worden, daarbij heb ik onlangs ontdekt dat het me helpt om me bewust te blijven van mijn handen, met name de pink en Shen Men. Door dit contact voel ik meer qi in en om mijn lichaam.

Wat draag jij bij aan een fijnere wereld?

Mijn reactie op mijn jeugd was om me te isoleren. De eenzaamheid die hiervan het gevolg was dwong mij om te zoeken naar een uitweg. Het resultaat is dat ik meer en meer de relatie kan aangaan met mezelf, de mensen om mij heen en het grotere geheel. De informatie over deze weg draag ik graag bij aan het qiveld.

Ik probeer mijn hele leven al om het consumeren te minderen en in plaats daarvan zelf te scheppen. Op dit moment geef ik Nederlandse les op de SVOR aan buitenlandse vluchtelingen.

Peter Veen

Magische klanken (1)

20 december 2009 Categorieën: Basis, Qigong algemeen Tags: Basis, magische klanken, orna ralston, qigong

Duizelig en warm. Dat ben ik een paar dagen later nog steeds. Vorig weekend deed ik een workshop bij Orna Ralston. De titel 'magic of sound' klonk erg onschuldig, maar het is onvoorstelbaar hoeveel effect het heeft als een groep mensen – met Orna en met een duidelijke gezamenlijke intentie – een bepaalde toon een kwartier of een half uur lang aanhoudt. Wat vastzit komt los, of je dat nou wilt of niet. Het lijkt of zo'n welbewust gekozen geluid kanalen opent die je normaal gesproken zelf niet open krijgt. Je hoofd ontspant, je hart wordt vrij, je buik raakt los en je vindt een stem om wat je kwijt wilt uit te drukken en te laten gaan. Ook voelt het of het kanaal tussen hoofd, hart en buik (verder) open gaat. De prijs ervoor is dat je nog dagenlang licht in je hoofd bent, wat overgevoelig, en dat je een paar nachten slecht slaapt omdat alles dat door elkaar geschud is zich weer zetten wil. Natuurlijk weet ik nog niet wat er uiteindelijk van blijft hangen, maar wat zeker blijft, is verbazing over de impact van geluid en respect voor wat goed gekozen klanken met je kunnen doen.

Door deze workshop ben ik extra benieuwd naar de klanken van level-3. Juist na wat ik dit weekend gezien, gehoord en gevoeld heb, lijkt dat me een spannende en avontuurlijke reis.

Wie alvast met geluid aan de gang wil vindt binnenkort in Magische klanken (2) een reeks algemene helende geluiden. Orna Ralston geeft vaker sjamanistisch getinte workshops in Nederland, bijvoorbeeld bij www.mirre.nl. Een lijst vind je ook op haar eigen website:

www.ornaralston.ch.

Plezier! Peter Veen

DocBox / Ter ere van de nieuwe jij

31 december 2009 Categorieën: DocBox Barefoot Doctor, Qigong algemeen Tags: barefoot doctor, qigong

De basis van de realiteit zoals wij die kennen verandert in een steeds hoger tempo, waarschijnlijk omdat over minder dan twee jaar, op 21 december 2012, de tijd zoals wij die ervaren en alle aspecten van de externe illusie die we tijd noemen veranderen in iets anders. Tenminste volgens de overlevering is dat zo.

De sleutel om mee te gaan met die overgang, is je psycho-emotionele gehechtheid aan het verleden los te laten, op te houden met vasthouden aan hoe dingen tot nu toe geweest zijn en jezelf met een open hart en vol vertrouwen over te geven aan het mysterie van het nieuwe.

Hoe meer open je bent en hoe minder last je hebt van het egocentrische wat-als-gedoe, des te makkelijker is het voor de stem van de Grote Stroom, de Dao, om tegen je te spreken en je optimaal door de nieuwe situatie te leiden.

Laat met elke uitademing de spanning in je spieren los. Ook de pijn die je met die spanning probeert te bevechten, laat je daardoor automatisch los.

En haal met elke inademing de essentie van het nieuwe naar binnen. Doe dat in het volle vertrouwen dat het nieuwe alles meebrengt dat je diepere zelf nodig heeft voor een gezonde groei.

Je hoeft echt niet te weten wat het nieuwe zal omvatten en je hoeft ook zeker geen energie te verspillen met proberen te voorspellen hoe het zal zijn.

De Dao zal je op het juiste moment alles vertellen dat je weten moet.

Jouw rol is het om elke situatie te benaderen met maar één vraag: hoe kan ik hier het beste van dienst zijn – hoe draag ik hier het meeste bij?

Op die manier ben je in overeenstemming met de Grote Stroom. Als je dit doet, zal de Grote Stroom op haar beurt goden, engelen en dus zeker ook stervelingen naar je toe sturen met ontelbare giften.

Ik wens je een jaar waarin goden, engelen en stervelingen je zoveel geschenken geven, dat je een gigantische tent nodig hebt om ze in op te bewaren.

Een gelukkig, gezond en rijk 2010!

Op 4 januari ben ik terug met de eerste maandagspecial van het jaar.

Love, Doc

Vertaling Peter Veen

Magische klanken (2)

11 januari 2010 Categorieën: Basis, Oefening, Qigong algemeen Tags: barefoot doctor, Basis, Oefening, qigong

Deze zes helende geluiden in dit stukje komen uit een systeem dat Barefoot Doctor gebruikt. Volgens de toelichting hebben ze vooral een algemene, stimulerende werking. (Er zijn ook nog specifieke geluiden voor de belangrijkste organen.) Ik oefen er zo nu en dan mee, maar nog te kort om veel te kunnen zeggen over het effect. Volgens zijn toelichting kun je ze probleemloos toepassen.

Het algemene gebruik is zo: zorg dat je fysiek en mentaal ontspant en begin het geluid te maken. Eerst richt je je aandacht op het startpunt. Daarna stuur je het geluid je hele lichaam door. Door dat een poosje te doen, geef je een micro-massage aan je vitale organen, evenwichtsorganen,

ervan en dat is niet goed voor je. Op zijn weblog heeft hij zijn visie al een paar keer heel duidelijk gemaakt.

Omdat ik een cd van Luke Chan heb met de klanken van level-3, heb ik ook aan hem gevraagd hoe het zit: "Als het uit je hart komt (lichaam, geest en qi) zijn de exacte geluiden niet zo belangrijk. Zelfs als Chinezen zijn we het onderling niet eens wat het exacte geluid is. Ik spreek bijvoorbeeld Cantonees – dat is heel geschikt om de klassieke gedichten in te lezen – maar sinds 1949 eist de Chinese overheid dat iedereen Pin Yin spreekt, Mandarijn. Dus spreek ik Mandarijn met een Cantonees accent. Ik vind de klanken erg prettig want ik doe ze vanuit mijn dantien. Ook mijn niet-Chinees sprekende studenten houden van deze klanken en ze hebben er goede resultaten mee. 'Happy Birthday' wordt in allerlei talen gezongen en roept in iedere taal toch hetzelfde vrolijke gevoel op."

Veronique van het Chi Neng Instituut vindt dit: "De juiste uitspraak van de woorden zorgt voor de vibratie die het proces in gang zet. Het is het mooist als je Chinees leert. Is dat niet haalbaar, dan is het van het grootste belang dat je de klanken goed aangeleerd krijgt, je goed in de woorden verdiept en dat je gecheckt wordt door een goede leraar."

Dan nog de reactie van twee buitenstaanders bij wie ik de laatste tijd workshops gevolgd heb. Barefoot Doctor Stephen Russell is een expert op het gebied van o.a. qigong en hij werkt wel al heel lang met helende klanken. Zijn mening is dat de woorden en de uitspraak ervan niet zo belangrijk zijn. Dat je schade aanricht met een onjuiste klank noemt hij "oriental marketing bluffing". Waar het wél om gaat zijn intentie, energie, klank en vibratie.

Nog een buitenstaander is Orna Ralston die zang en sjamanistische technieken combineert en alleen maar met klanken werkt. Zij vindt dat woorden wel degelijk een betekenis hebben en dat je daar dichtbij moet blijven. Hoe meer lading en traditie woorden en mantra's hebben, des te beter moet je daarom de uitspraak voor elkaar hebben. Bedenk je zelf een klank, dan maakt het niks uit. En ze benadrukt dat werken met klanken tweerichtingsverkeer is. Je maakt een geluid en je luistert naar wat je systeem aan je teruggeeft, naar hoe het reageert en waar het resoneert.

En dan nog een keer Veronique, want in een tweede reactie zegt ze: "Level-3 is meer dan alleen een klank. Naast het uitvoeren van de drie klanken per orgaan, maak je ook mudra's en moet je ook de emotie oproepen die bij elk orgaan hoort. De combinatie van deze drie aspecten versterkt de open-close beweging in de organen. Zo versterk je de functies van de fysieke organen en breng je je emoties in balans zodat je ze gecontroleerd kunt inzetten. Alle organen werken daarbij samen als een familie, waarbij hunyuan palace (het centrum waar de emoties samenkomen) het regerend familielid is. Persoonlijk vind ik dat je Chi Neng Qigong en de oefening tekort doet door het alleen over klanken te hebben. Er komt veel meer bij kijken dan alleen een geluid produceren. Jezelf, je gedrag, je emoties observeren en zorgen voor een goede innerlijke leefomgeving (Daode) zijn net zo belangrijk. Om de effecten/reacties van level-3 aan te kunnen, moet je over een stevige basis en voldoende qi beschikken. Je karakter en gedrag veranderen namelijk wel degelijk..."

Binnenkort meer over dit onderwerp via interviews met Veronique van het Chi Neng Instituut en Jeroen van de Crommert die een aantal maanden bij Luke Chan level-3 heeft gestudeerd.

Peter Veen

Interview / Veronique Willaert – Wat ik ervaar, gaat voorbij woorden

9 februari 2010 Categorieën: Chi Neng / Zhineng, Interview, Qigong algemeen Tags: Basis, chi neng, qigong, zhineng

Veronique Willaert – Schoots (36), bureaumanager en docent bij Chi Neng Instituut Nederland, getrouwd met Mirjam Willaert, geen kinderen, doet 7 jaar Chi Neng Qigong

Waarom ben je met Chi Neng begonnen?

Ik ben eigenlijk begonnen zonder enige bewuste reden. Nog voordat ik startte met mijn opleiding aan de kunstacademie wist ik al dat ik dit niet heel mijn leven zou gaan doen. Wat dan wel? Geen idee. Op een dag werd ik meegevraagd naar een eendaagse workshop Chi Neng Qigong. Geen idee wat dit nou weer was, maar de woorden 'het lijkt op tai chi' spraken me aan. Bij de eerste beweging die ik maakte, wist ik het. Dit is het! Een gevoel van thuiskomen overviel me en ik wist dat ik hier in kon vinden wat ik echt wil.

Wat deed je hiervoor?

Wat betreft andere vormen van meditatie, body- en mind-dingen, helemaal niets. Als het om werk gaat, was ik tot twee jaar geleden in vaste dienst als grafisch ontwerper bij een ontwerp bureau.

Welke oefeningen heb je gisteren gedaan en hoe lang?

Ik start op dit moment iedere dag met een Lift Qi Up Pour Qi Down en een verkorte versie van Level 3. En 's middags doe ik de 3-CM en Body & Mind oefening. Bij elkaar 2,5 – 3 uur.

Wat is de belangrijkste oefening van level-3 en hoe gaat die ongeveer?

Net als bij level 1 en level 2 bestaat ook level 3 uit een samengestelde oefening. De 'five element form' of 'five one form' (Wu Yuan Zhang) bestaat uit 13 onderdelen en de vorm is onderverdeeld in 3 delen. Het middelste deel met de klanken is het middelpunt van de oefening. Er zijn drie klanken per orgaan, voor body, qi en mind. Deze gebruik je altijd alle drie samen.. Maar level-3 is meer dan alleen het produceren van klanken, de mudra's zijn ook belangrijk, net als het oproepen van de emotie die bij ieder orgaan hoort. De combinatie van deze drie aspecten stimuleren de open- close beweging in de organen. Hierdoor worden de functies van de fysieke organen sterker en het brengt je emoties in balans zodat je die gecontroleerd kunt inzetten. Alle organen werken hierbij samen als een familie, hunyuan qiao (het centrum waar de emoties samenkomen) is daarbij het regerend familielid.

Hoe lang ben je al bezig met level-3?

Sinds vorig jaar mei doe ik iedere dag een verkorte versie van level 3 (het middelste deel: de klanken en de mudra's).

Bij wie en waar leer je level-3?

Eigenlijk ben ik hiervoor gevraagd. Vorig jaar heb ik meegedaan aan de trainingsreis naar China van het Chi Neng Instituut. Toen heb ik mezelf ook een paar dagen training bij teacher Li cadeau gegeven. 'Wat wil je doen' vroeg teacher Li. Hier had ik eigenlijk niet zo over nagedacht. 'Oké, dan

gaan we level-3 doen.' Zijn antwoord en stelligheid overvielen me behoorlijk. Ik twijfelde, maar teacher Li wilde hier niets van weten. Hij vond dat ik er klaar voor was. 'Nou ja, oké' dacht ik 'dan doe ik het, dan weet ik in ieder geval wat het is als we er bij het instituut vragen over krijgen.'

Welke effecten merk je bij jezelf?

Inmiddels weet ik een beetje wat het is. In eerste instantie was het niet mijn intentie om door te gaan met deze voor mij nieuwe oefening, maar iets in deze oefening heeft me enorm geraakt en ik heb het sindsdien nog geen dag overgeslagen. Ik had minimale achtergrondinformatie over deze oefening en ben er blanco ingedoken. Wat het me zou brengen, wist ik dus ook niet en nog steeds heb ik alleen mijzelf als referentiekader. Tot nu toe heeft het veel met me gedaan en de meeste effecten die ik (van binnen) ervaar, gaan voorbij woorden. Maar, ik kan wel vertellen dat ik veel over mezelf leer en dit voelt meer dan goed.

Afgelopen december ben ik weer naar Beijing gegaan om onder andere mijn uitvoering en uitspraak van de klanken te laten checken.

Op de verhalen dat deze oefening je karakter en zelfs seksleven zou beïnvloeden, zeg ik ja en nee. Nee, omdat dit als je serieus traint ook al gebeurt bij level-1. Ja omdat level-3 dit extra kan versterken.

Is er een kans dat Li/Ooi dit jaar level-3 gaan introduceren?

Nee, niet dit jaar. Omdat de Chinese uitspraak belangrijk is, zal het wel een van deze twee leraren zijn die de vorm introduceert. Waarschijnlijk de eerstvolgende keer na 2010 dat een van beide in Nederland is. De introductie van Level-3 gebeurt pas als we bij het instituut de juiste informatie en vorm compleet hebben.

Denk je ook dat steeds meer Chi Neng-ers al met level-3 bezig zijn?

Eerlijk gezegd heb ik hier geen idee van. Ik weet wel dat we steeds meer vragen krijgen over Level-3. Als er al mensen mee bezig zijn, is dat hun eigen verantwoordelijkheid en hun eigen keuze. Interessant vind ik de vraag waarom ze met Level-3 willen beginnen/zijn begonnen. Wat is de echte reden? Ik hoop dat ze hier een eerlijk antwoord voor zichzelf op hebben. Verder hoop ik van harte dat ze het persoonlijk en van een goede leraar hebben geleerd en dat ze onder andere weten hoe ze de klanken moeten uitspreken. Nogmaals, er komt meer bij kijken dan alleen een geluid produceren.

Wat betekent Chi Neng voor jou in je dagelijkse leven?

Chi Neng Qigong is het dagelijks leven, gegoten in een oefening. Tijdens het doen van de oefeningen observeer ik zo veel mogelijk mezelf. Dit trek ik door naar mijn dagelijkse bezigheden. Bij Level-1 bijvoorbeeld trekken we qi aan met onze mind. Hoe meer gefocust je bent, hoe groter het effect zal zijn. Maar waar zijn je gedachten tijdens een gesprek of als je kookt? Het continu observeren van jezelf vraagt discipline en vertrouwen, en ja, ik trap nog regelmatig in de val van afleiding. Wat het observeren me brengt, is dat ik steeds bewuster word van mezelf, mijn gedrag en gedachten. En dat ik een keuze heb hier iets aan te doen of niet.

Hoe ervaar jij het qi-veld?

Als een grote bibliotheek waarin alle informatie is ondergebracht! Dit veld is in en om ons heen. Maar, als ik niet opensta voor de informatie, niet lid ben van de bibliotheek ;-)) en niet werk aan het

verfijnen van mijn eigen qi-veld door oefening en zelfontwikkeling, kan ik nog zo hard mijn best doen, maar zal ik weinig profijt hebben van het qi-veld.

Van welke leraar heb je het meest geleerd en wat?

Van iedereen en alles dat op mijn pad komt, leer ik heel veel over mezelf.

Heb je een tip of toepassing die iedereen zou moeten kennen?

Neem jezelf als studieobject! Ga naar binnen en leer jezelf kennen.

Wat draag jij bij aan een fijnere wereld?

Door research te doen met als onderwerp mezelf en door mezelf meer en meer te leren kennen en begrijpen, begrijp ik ook de wereld om me heen beter.

Wat weet (nog) bijna niemand over jou?

Dat ik thuis en in het huishouden een enorme rommelkont ben.

Peter Veen

DocBox / Verander je ervaring

21 februari 2010 Categorieën: Basis, DocBox Barefoot Doctor, Oefening, Qigong algemeen

Als je goed oplet, terwijl je doet wat je doet, merk je dat je voortdurend bezig bent je ervaring voor jezelf te beschrijven.

Hoe je een ervaring beschrijft, bepaalt de kleur van die ervaring. Je bent volledig vrij om te kiezen hoe je een ervaring voor jezelf beschrijft. Je kunt dat op ieder moment veranderen en zodra je de beschrijving verandert, verandert ook je ervaring. Je kunt nu denken 'is dat van belang', maar omdat je alleen maar bezig bent met dingen te ervaren, zou ik zeggen dat het van het allergrootste belang is. Stel je voor dat je in een drukke menigte verzeild raakt terwijl je probeert de trein te halen. Je bewustzijn beschrijft die ervaring met 'oh nee, wat een drukte, duwen en schuifelen, opletten, misschien zelfs gevaarlijk' en je hebt medelijden met jezelf, je ziet er tegenop, je bent gespannen.

Zo denken bepaalt volledig de ervaring die je hebt en die zorgt ervoor dat anderen in de menigte het als voorbeeld nemen en zich ook zo voelen, vandaar dat de menigtes die tijdens de spits proberen de trein te halen – of er uitstappen – er zo beroerd uitzien.

Herinner jezelf eraan dat je leeft. Dat dit een wonder is. Dat anderen ontmoeten niet alleen interessant, opwindend en prettig is, maar ook een kans om je hart te gebruiken als een orgaan waarmee je, waar je ook bent, universele liefde kunt uitzenden en ontvangen, en hoe groter de menigte is, des te groter is de uitdaging. Hierdoor worden jouw innerlijke respons en het externe effect daarvan volledig anders en ook de anderen om je heen vrolijken hierdoor op en stralen dat uit, net als jij.

Ik wens je mooie en vrolijke beschrijvingen.

Love, Doc

Vertaling Peter Veen

Interview / Jeroen van de Crommert – Het ‘where, what, how principe’

26 februari 2010 Categorieën: Chi Neng / Zhineng, Interview, Qigong algemeen Tags: Interview, qigong, zhineng

Jeroen van de Crommert (46) rij-instructeur, turnleraar, Chi Neng Qigong en Chi-Lel Qigong instructeur, gescheiden, 4 kinderen, 2 kleinkinderen, doet 6 jaar Chi Neng Qigong, www.bewustdoen.nl

Waarom ben je met Chi Neng begonnen?

Lange tijd heb ik behoorlijk last van eczeem en bronchitis gehad en ik was allergisch voor van alles en nog wat. Omdat de reguliere gezondheidszorg me niet echt kon helpen, ben ik zelf gaan lezen hoe ik er blijvend vanaf kon komen. Ik ben dan ook al jaren geïnteresseerd in alles wat het zelfgenezend vermogen stimuleert. In 2004 ben ik begonnen met Chi Neng Qigong naar aanleiding van een folder van Sietske van Schaijk. Volgens de folder zou dit dé manier zijn om dat te doen. Om dat te ervaren heb ik toen een 1-daagse gevolgd. Daarna heb ik meteen mijn eerste gong gedaan. En dat is me toen erg goed bevallen!

Wat deed je hiervoor?

Ik heb Yoga, de 5 Tibetaanse riten, Reiki en Tai Chi gedaan. Ook beoefen ik nog steeds Aikido en dat sluit prima aan bij Chi Neng Qigong. Met Aikido kun je jezelf in harmonie brengen, en creëer je harmonie met anderen en je omgeving. ‘Ai’ is ‘harmonie’, ‘ki’ is ‘universele energie’ en ‘do’ is ‘weg’ tot persoonlijke ontwikkeling. Dat is precies wat we ook met Chi Neng Qigong willen bereiken.

Welke oefeningen heb je gisteren gedaan en hoe lang?

Momenteel doe ik dagelijks een aantal onderdelen van de Body & Mind: nr. 6 – turn waist move Kua doe ik 10 minuten linksom en 10 minuten rechtsom; dan doe ik 10 minuten nr. 7 – open front Kua en nog 10 minuten nr. 8 – bend knees to connect three joints.

Daarna doe ik de Flying Crane, de 5 Elements, de 6-Directions la Qi en de rotational 6-Directions la Qi. Dat zijn allemaal Chi-Lel Qigong versies van Master Luke Chan. De (rotational) 6-Directions la Qi heeft hij zelf samengesteld volgens de Zhineng Qigong principes.

En daarnaast zit ik dagelijks 100 tellen in de split;-)

Alles bij elkaar ben ik 2,5 uur per dag met veel plezier aan het oefenen.

Je bent net terug uit China?

Ik heb 2 maanden lang bij Master Luke Chan 6 dagen per week tenminste 7 uur per dag getraind. Daarnaast heb ik ook les gehad in Chinese massage. Op 5 januari ben ik teruggekomen uit China. De eerste paar weken was het echt omschakelen. Er was sowieso bijna 25 graden temperatuurverschil en natuurlijk moest ik ook weer gaan werken. Lijfelijk was ik wel in Nederland, maar geestelijk was ik nog in China. Nu ben ik hier weer helemaal geard en doe weer met veel plezier mijn dingen. Ondertussen bereid ik mijn volgende trip naar Master Luke Chan voor, aan het eind van het jaar ga ik weer voor 2 maanden terug.

Waarom heb je gekozen voor Luke Chan?

Ik vind de cd's van Master Luke Chan geweldig en ook zijn boeken ‘101 Miracles of Natural Healing’

en 'Secrets of the Tai Chi Circle'. Hij heeft al 42 jaar ervaring met Tai Chi en Qigong. Dr. Pang Ming heeft hem gecertificeerd als Qigong Shi. Hij is dus niet zomaar een Zhineng leraar, maar een expert! Ook als het gaat om zijn begrip van Dao en Hunyuan Qi. Dr. Pang Ming heeft hem gevraagd om Zhineng Qigong buiten China te verspreiden. Daarmee was Master Luke Chan de eerste Zhineng Qigong leraar buiten China. Hij heeft destijds Patricia van Walstijn opgeleid en haar zo enthousiast gemaakt dat zij het instituut heeft opgericht. Hij is toen 8 jaar betrokken geweest bij het Chi Neng Qigong Instituut. Het leek mij dan ook leuk om bij hem te gaan trainen om aan den lijve te ervaren hoe hij les geeft. Hij heeft mij zeker geïnspireerd om de oefeningen nog verder uit te diepen.

Ik vind Teacher Li Hongshi ook een erg inspirerende en kundige leraar! Uiteraard kan ik niet op 2 plaatsen tegelijk zijn, dus je moet toch een keuze maken. En er hangt ook een ander prijskaartje aan.

Merk je verschil tussen Chi-Lel van Chan en Chi Neng?

Er zijn vooral veel overeenkomsten omdat Master Luke Chan heel dicht bij Dr. Pang Ming stond en hij nog steeds met veel respect zijn oefeningen uitdraagt. Uiteraard geeft iedere leraar op zijn eigen manier les, dus er komen altijd veranderingen. Dat is mijns inziens dus niet per definitie slecht. Het is alleen anders.

Wat ik ervaren heb is dat je bij Chi-Lel Qigong werkt vanuit het 'where, what, how principe'. Ofwel het ontwikkelen van de Qi-bal in je onderste Dantian en deze 3-dimensionaal te laten draaien. En daar heeft hij een aantal uitstekende oefeningen voor samengesteld. Een aantal bewegingen komen overigens ook voor in andere Zhineng Qigong oefeningen. Daarnaast is hij ook veel bezig om de verzen van de Dao De Jing te verweven in zijn oefeningen. Door de uitleg van de Dao De Jing toe te passen in het dagelijkse leven ben je dan ook bezig met de middelste en bovenste dantian.

De oefeningen gaan helemaal terug naar de basis van alle bewegingen en omdat hij al jarenlang dagelijks lesgeeft, weet hij de oefeningen telkens weer te verbeteren. Het voelt erg goed om te werken vanuit je onderste dantian. Dat is toch de basis. Een auto zonder motor is ook niet echt functioneel. Als de basis goed ontwikkeld is, kun je daarop bouwen en vertrouwen. Dan is het zinvol om de andere dantians te ontwikkelen. Om jezelf volledig te ontwikkelen moet je alle stappen doorlopen. Kinderen die bijvoorbeeld niet hebben gekropen, krijgen later vaak ontwikkelingsstoornissen.

Bij Chi Neng Qigong is het ontwikkelen van de Qi-bal in het begin wel gedaan, maar nu doen we dat niet meer. Dat is jammer, want het is ook een hele goede manier om je te focussen op je onderste dantian. Bij Chi Neng Qigong wordt de nadruk meer gelegd op het Yiyuanti-principe, de qi van de hersenen die het hele lichaam regelt. Je werkt dan vanuit de bovenste dantian die vervolgens je hele lichaam stuurt.

Beide methoden hebben goede resultaten geboekt. Ik heb 6 jaar met goede resultaten zonder het 'where, what, how'-principe geoefend. Inmiddels oefen ik daar wél mee en ik vind het een heerlijke verandering die mij vast nog meer verdieping gaat geven.

Je hebt een certificaat level-3?

Nee, ik heb wel level-3 oefeningen gedaan. De 5 Elements en Fa Yin (het chanten van de 6 helende

klanken). Ik ga me komend jaar verdiepen in de oefeningen en de effecten die ze op me hebben; daarna ga ik het misschien uitdragen. Wel ben ik o.a. gecertificeerd voor de Flying Crane, die Master Luke Chan zo heeft aangepast dat het nu een volledig veilige oefening is geworden die door ongeveer 20 miljoen mensen wereldwijd wordt beoefend. Ik beoefen deze vorm alweer ruim 11 maanden dagelijks. Dus als je deze vorm wilt leren, mail me gerust!

Kun je kort aangeven wat level-3 is?

Strikt genomen is bij beheersing van level-1 je gezondheid normaal. Bij beheersing van level-2 is je gezondheid beter dan normaal. Bij beheersing van level-3 is je gezondheid zo goed dat je je organen kunt beïnvloeden en daarmee ook je emoties. Dus vind ik dat een level-3-instructeur mag beschikken over een erg goede gezondheid en dat ook uitstraalt! Er zijn natuurlijk meer facetten, zoals de mudra's en het chanten. Maar voor ik er meer over uitleg, wil ik me er eerst verder in verdiepen.

En wat doet het met jou?

Het chanten vind ik heerlijk om te doen! Het brengt me helemaal bij mezelf en geeft een fantastisch gevoel. De 5 Elements is ook een prachtige oefening, die bestaat uit lichaamsbewegingen, mudras (handhoudingen) en het zingen van de helende klanken. De afgelopen tijd heb ik ook andere oefeningen gedaan, dus ik kan niet precies zeggen waar de veranderingen van komen. Wel voel ik me ontzettend dankbaar voor alles wat op mijn pad komt. Ik ben ook sneller emotioneel, zonder uit balans te raken.

Voordat ik naar China ging kreeg ik een bacteriële infectie in mijn knie. De huisarts wilde dat ik me direct liet opnemen in het ziekenhuis. Ook de homeopaat vond het verstandig dat ik me liet opnemen. De mogelijke gevolgen zouden zeer ernstig kunnen zijn. Ik vond het een prima uitdaging om te bewijzen hoe effectief Chi Neng Qigong is en ben toch thuis gebleven. De eerste 3 dagen heb ik het letterlijk uitgeschreeuwd van de pijn, had flinke koorts en kon niet slapen. Mijn been kon ik alleen maar loodrecht in de lucht houden. Ik heb toen dagelijks o.a. de 8 verses geluisterd en gezongen, La Qi gedaan en gevisualiseerd en geaffirmeerd dat mijn knie weer soepel en sterk is. Na 3 dagen ging het langzaam elke dag wat beter en na 10 dagen zat ik op de fiets om mijn huisarts te laten zien hoe goed het met me ging. Die was volledig verbaasd over het resultaat. Ik denk dat ik door het overwinnen van deze bacteriële infectie aangetoond heb dat Chi Neng Qigong effectief is en ook hoe ver ik zelf ben.

Dr. Pang Ming had een medicijnloos ziekenhuis en boekte geweldige resultaten. Ik wil als instructeur bewijzen dat je zonder medicijnen kunt leven als je volledig in de oefeningen gelooft en ernaar handelt. Daarmee wil ik niet zeggen dat iedereen dit dus klakkeloos moet doen. Wel dat luisteren naar je eigen lichaam erg belangrijk is. Je bent zelf verantwoordelijk voor je eigen lichaam. Maar als je het zelf niet weet, is advies inwinnen erg verstandig.

Door mijn knieklachten had ik voldoende tijd om me af te vragen waarom ik deze klachten had ontwikkeld. Als gevolg daarvan ben ik minder gaan sporten en blijf ik vaker thuis. In plaats van qi te verbruiken, verzamel ik nu meer qi. Ik ben dan ook dankbaar voor deze prachtige les!

Wat betekent Chi Neng voor jou in je dagelijkse leven?

Chi Neng Qigong en het dagelijkse leven zijn één. Als je ze apart ziet, heb je het niet helemaal

begrepen. De effecten van de oefeningen zijn direct merkbaar en toepasbaar in het dagelijks leven. Ik gebruik de Chi Neng Qigong principes ook tijdens de rijlessen en heb daardoor een veel hoger slagingspercentage! Door Chi Neng Qigong voel ik me werkelijk vaak op het juiste moment op de juiste plaats. Ik heb meer plezier in het leven en geniet daar met volle teugen van. Ik hoef minder te slapen en bruis van energie. Ik sta positief in het leven. Chi Neng Qigong is heerlijk om te doen en het leven is heerlijk om volledig te leven, in al zijn facetten.

Vind je de theorie soms ook zo abstract?

Nee, dat valt wel mee. De theorie en de praktijk vullen elkaar goed aan. Het één kan niet zonder het ander. Ik vind het fijn om te oefenen en tegelijkertijd vind ik het prettig om er over te lezen en daar over te filosoferen.

Hoe zie je jezelf over tien jaar?

Over 10 jaar ben ik weer wijzer dan vandaag. Ik ben dan fulltime Qigong instructeur.

Van welke leraar heb je het meest geleerd en wat?

Het lijkt me logisch dat ik het meeste heb geleerd in de 2 maanden dat ik dagelijks met Master Luke Chan getraind heb. Hij heeft me geleerd te bewegen vanuit de onderste dantian, meer van binnenuit te oefenen en minder te focussen op de buitenkant. En daarbij dan ook de totaliteit te overzien. De inspiratie vanuit de Dao De Jing is ook geweldig!

Heb je een tip of toepassing die iedereen zou moeten kennen?

Doe dingen waar je van houdt en hou van de dingen die je doet!

Wat draag jij bij aan een fijnere wereld?

Door op een prettige manier mijn rijlessen, turnlessen en Chi Neng Qigong lessen te geven, zie ik dagelijks tevreden gezichten. Ik vind het heerlijk om anderen te helpen.

Wat weet (nog) bijna niemand over jou?

Dat ik ook op youtube sta. Kijk hiervoor bij: 'Echte mannen dansen' en 'Oog en oor'.

Peter Veen

DocBox / Meer en betere kansen

8 april 2010 Categorieën: Basis, DocBox Barefoot Doctor, Oefening, Qigong algemeen Tags: barefoot doctor, Basis, Oefening, qigong

Als je de meeste en de beste kansen wilt, moet je op het juiste moment op de juiste plaats zijn. Veel mensen denken dat dit een kwestie is van geluk. Maar dat is niet zo. Waar het om gaat, is dat je via je gedachten zelf je werkelijkheid creëert. Dus ook de werkelijkheid veranderen, is iets dat gewoon binnen je mogelijkheden ligt. Een van de fundamentele metafysische wetten van het Daoïsme is dat als je je innerlijke landschap verandert, het uiterlijke landschap spontaan meeverandert.

Zeg daarom tegen jezelf dat je altijd op het juiste moment op de juiste plaats bent. Zo creëer je in je onderbewuste een nieuw beeld van jou en je relatie met de werkelijkheid buiten je. Je begint daardoor ook echt te ervaren dat je altijd op het juiste moment op de juiste plaats bent – dat merk je, want je stopt hierdoor met denken dat je altijd op de verkeerde tijd op de verkeerde plaats

bent. En als dat gevoel eenmaal groeit, ben je ook echt altijd op het juiste moment op de juiste plaats en als gevolg daarvan krijg je ook meer en grotere kansen.

Herhaal met gevoel tenminste 6x de onderstaande zin (dat is het minimum aantal herhalingen dat je nodig hebt om een beeld te creëren en dat naar je onderbewuste te sturen) en doe dat 3x per dag, 's morgens, 's middags en 's avonds.

Ik ben altijd op het juiste moment op de juiste plaats. Ik ben altijd op het juiste moment op de juiste plaats. Ik ben altijd op het juiste moment op de juiste plaats. Ik ben altijd op het juiste moment op de juiste plaats. Ik ben altijd op het juiste moment op de juiste plaats.

Ik wens je mega-veel prachtige kansen in alle aspecten van je leven.

Love, Doc

Naschrift:

Om op het juiste moment op de juiste plaats te zijn, moet je volledig aanwezig zijn in het moment. Je hebt dan ook zeker geen last van gedachten dat je iets of iemand mist of misloopt. Wat daarbij helpt is je ademhaling goed regelen. Haal bewust adem en zorg ervoor dat de uitademing even lang is als de inademing. En dat ondersteun je door stevig te drukken op de plek waar de basis van duim en pols samenkomen, als je naar je handpalm kijkt in het kuiltje op een kwart van je pols vanaf de buitenkant gezien (het punt heet Lu 9, Grote Bron). Hou het 20 sec. vol en zeg er hardop bij: ik ben precies waar ik wil wezen.

Vertaling Peter Veen

Interview / Dimphy van Alphen – Poeh, het ervaren van eenheid

14 april 2010 Categorieën: Basis, Chi Neng / Zhineng, Interview, Qigong algemeen Tags: Basis, chi neng, Interview, qigong, zhineng

(Dimphy van Alphen, 43 jaar, leraar verpleegkunde en Chi Neng Qigong instructeur, getrouwd met Rene, dochter van 9: Asya, doet ruim 5 jaar Chi Neng, website: www.yishi.nl)

Waarom ben je met Chi Neng begonnen?

Omdat ik al 15 jaar Yoga deed en me eigenlijk een beetje ging vervelen tijdens de les. Meditatie had ik geprobeerd, maar dat werkte niet voor mij. Op het moment dat ze zeiden: 'Je gedachten worden stil' trokken er bij mij een fanfare en een circus naar binnen. Ik las toen "Meditatie in beweging voor de westerse mens" in een weekblad en heb een cursus gevolgd bij Emily Coolen.

Wat deed je hiervoor?

Yoga dus en daarnaast sportte ik heel fanatiek 6 keer per week tot mijn gezondheid 'stop' zei. Verder dans en dru yoga. Tai-chi en poweryoga heb ik ook nog even geprobeerd.

Welke oefeningen heb je gisteren gedaan en hoe lang?

De craneswalk 10 min, een lift qi up van ongeveer een half uur, een 3cm van een halfuur

(waarschijnlijk iets minder, bij sommige oefeningen smokkel ik weleens, 5 min. wallsquats en 20 min body en mind, gisteren waren dat turn waist move kua en dragonshorn.

Welke effecten merk je bij jezelf?

Poeh... Toen ik begon met Chi Neng was het bar gesteld met mijn gezondheid.. Na intensief Chi Neng doen (Retreat Ossendrecht, zie www.bomico.nl) ging ik snel vooruit.. (Het uitgebreide verhaal over mijn gezondheid staat op de site van Bomico.)

Kort gezegd was ik beroerd, ziek, sacherijnig en negatief. En nu (meestal)gezond, blij en optimistisch.

Sinds het goed gaat met mijn gezondheid merk ik vooral dat ik anders in het leven sta. Vroeger viel het leven regelmatig als een grote koude vogelpoep op mijn hoofd, nu lijkt dat gewoon in mijn moestuin te belanden.

Wat betekent Chi Neng voor jou in je dagelijkse leven?

Het is mijn passie en ik kan het eigenlijk niet meer apart zien, het zit in alles verweven. De oefening is een afspiegeling van het dagelijks leven en het dagelijks leven een Chi Neng oefening? Ik probeer het in alles mee te nemen en mezelf, mijn reacties en emoties, te observeren. Lang niet altijd even succesvol, ik oefen daarom vooral heel veel in het lachen om mezelf als het niet lukt. (Dat staat ook als advies in de laatste alinea van DaoDe.) Daarbij geef ik minstens 4 x per week les.

Toen ik de enorme kracht van Chi Neng ging ervaren heb ik eerst een tijd gedacht "Goh, als ik geen gezin had dan ging ik me hier helemaal op toe leggen, hele dagen trainen en in China trainingsgroepen opzoeken etc. Ik vond het eigenlijk een beetje jammer dat dat niet mogelijk was. Nu denk ik daar anders over. Juist in het dagelijks leven en binnen het gezin leer ik het meest. Chi Neng is niet bedoeld om je af te zonderen en de hele dag op een bergtop te trainen, maar juist om midden in de maatschappij te staan en daar je Daode te beoefenen. Binnen mijn gezin kan ik steeds vallen en opstaan en lachen om mezelf.

Hoe ervaar jij het qiveld?

Als een soort liefdevolle altijd aanwezige beweging om ons heen, een oneindig veld van mogelijkheden en al wat je hoeft te doen is je er voor open te stellen. Het is vooral licht en blij. Dan heb ik nog een 2e antwoord en dat is het qiveld wat je opbouwt als je samen intensief traint. Al snel na mijn kennismaking met Chi Neng heb ik me er helemaal op gestort, zo graag wilde ik gezond zijn. Ik heb alle retreats meegemaakt en daar 5 weken intensief getraind. Ik volgde toen alle mogelijke workshops, ging 3x naar Mallorca (toen ze 2 weken achter elkaar gingen ging ik 2 weken mee) en 2x naar China. Als iemand Chi Neng zei, dan stond ik al in de startblokken.

Ik ben enorm onder de indruk van wat er gebeurt als je intensief traint in een groep. De wonderen op het gebied van je gezondheid zijn al genoeg om je compleet van je sokken te blazen, maar nog meer ben ik onder de indruk van.... Ik vind het moeilijk om dit te benoemen. Het komt denk ik vooral neer op het ervaren van eenheid met de mensen om je heen, met alle gebeurtenissen, en met al wat is. Ineens is het leven zo duidelijk, simpel en logisch. Je gaat naast iemand zitten voor de lunch en die persoon zegt precies wat jij wilde horen. Je hoort jezelf precies het juiste tegen een ander zeggen. Alles valt op zijn plek. Het komt niet alleen goed met de wereld, het is gewoon goed en jij hebt je perfecte plaats daarin. Wat er ook gebeurt.

Als ik alleen thuis netjes elke dag mijn oefeningen doe, is dit besef er ook en regelmatig kan ik het ook ervaren, maar vaak is er ook twijfel en kost het moeite. Bij intensief met een groep trainen gaat het geheel vanzelf! Dat is een heel wonderbaarlijke ervaring.

Van welke leraar heb je het meest geleerd en wat?

Van allemaal heb ik veel geleerd: Patricia, Anneke, Veronique, Ooi niet te vergeten (ik citeer Ooi bijna wekelijks in de lessen) maar mijn favoriet nu is toch echt leraar Li. Voor mij heeft hij Chi Neng open en vrolijker gemaakt en misschien bovenal simpeler. Het universum begint direct naast je en doe maar niet te moeilijk, het is er gewoon. Gewoon trainen niet te veel met "ik" bezig zijn, een liefdevolle glimlach naar jezelf en de qi stroomt eigenlijk vanzelf naar binnen. Daarbij vind ik zijn bescheidenheid zo ontzettend mooi!

Heb je een tip of toepassing die iedereen zou moeten kennen?

Geef ongewenste gedachten even aandacht; zoals een kind dat om aandacht vraagt en doorzeurt tot het die aandacht gekregen heeft. Zo werkt het soms ook met je gedachten. Ga er even naar toe, bezie wat je op dit moment zo bezighoudt, want misschien is het wel belangrijk en sta je niet veilig of staat het gas nog aan. In ieder geval kun je tegen jezelf zeggen dat het logisch is dat die gedachten nu bij je opkomen. Soms zit er een sterk gevoel achter dat even gezien wil worden. Als je dat aandacht geeft, wordt het daarna meestal vanzelf rustiger. Hierna is er ruimte om af te stemmen op de oneindige rust en stilte van het universum en kun je daar je antenne op richten in plaats van op je denken. Voor mij werkt dit vaak goed. En vooral lachen als het niet lukt, en lachen om je eigen menselijkheid. Sommige eigenschappen kun je misschien lang verbergen maar uiteindelijk worden ze allemaal zichtbaar. De prettige, maar ook de eigenschappen die we als minder prettig bij anderen ervaren.

Wat draag jij bij aan een fijnere wereld?

Ik ben blij dat je dat vraagt :-). Mijn overtuiging is dat elk onrecht in de wereld te overwinnen is door een bewustzijnsverandering van jezelf. Zonder uitzondering!

Vroeger kon ik echt gebukt gaan onder het leed in de wereld. Ik heb een jaar in Afrika gewerkt en zag kinderen sterven aan ondervoeding. Ik heb me toen afgevraagd en wat nu: ga ik straks terug naar Nederland en leef ik daar gewoon verder of ga ik hard werken en sober leven en schenk ik een groot deel van mijn loon aan ontwikkelingssamenwerking? Want hoe kon ik gewoon verder leven met wat ik allemaal weet en gezien had?. Ik was onrustig en wist niet waar ik moest halen wat ik miste. Ik ben lange tijd gaan reizen, maar ook daar was het nergens te vinden.

In mijn werk dacht ik ook dat ik de wereld moest verbeteren en ik ben heel hard tegen de muur gelopen. Tot ik met Chi Neng begon en hierover ben gaan lezen (o.a. Eckhart Tolle) en er achter kwam dat de enige verandering die mogelijk is binnen in jezelf ligt. "Be the change you want to see in the world" (Ghandi).

Pas vroeg iemand: 'vind je dat niet naïef om te denken dat je de wereld kunt veranderen door aan jezelf te werken?' Maar ik denk dat het naïef is te denken dat je de wereld kunt veranderen door met je vinger naar een ander te wijzen. Of vanuit je veronderstelde gelijk proberen de ander te overtuigen, waarbij ieder zich steeds dieper ingraaft in het eigen gelijk.

Problemen zijn niet op te lossen op het niveau waarop ze ontstaan zijn. Ik denk dat door eerlijk naar binnen te kijken en alles te accepteren wat er is je ook de buitenwereld kunt accepteren. Pas

dan stoppen conflicten om ons heen en komt er echt verandering. Voor mij is Chi Neng de manier om dat te bereiken en ik hoop door mijn lessen ook anderen te motiveren/inspireren. Simpelweg door ze de oefeningen te leren en de totaliteitstheorie uit te leggen.

Dus ja, ik heb het gevoel dat ik mijn eigen kleine stukje hierin bijdraag en dat met enorm veel plezier, gemakkelijk en met een brede glimlach. Dat is zo anders dan hoe ik vroeger op de barricaden dacht te strijden voor een betere wereld.

Wil je nog iets kwijt?

Ja, ik deel hartstochtelijk de droom dat er een centrum komt waar altijd samen getraind kan worden waar mensen met een gezondheidsuitdaging terecht kunnen. Ondertussen zou ik het heel fijn vinden als instructeurs onderling meer samen zouden trainen, omdat je dan pas echt de enorme kracht van Chi Neng voelt. Ik denk dat daar nog veel winst voor ons te halen is. Je moet dan wel kunnen zien waar oefengroepjes zijn en wanneer die bij elkaar komen. Misschien dat we via jouw site iets kunnen opzetten?

Wat is Daode voor jou en hoe pas je dat toe?

Het is voor mij een handvat om mezelf te observeren en patronen te herkennen.

Ik vind de eenvoud van Daode heel mooi, heel universeel eigenlijk, de meeste godsdiensten hebben ook zo'n soort lijstje maar het grote verschil is dat je het niet voor god of een ander doet maar rechtstreeks voor je eigen organen zorgt. Voor mij is het wel echt de combinatie met trainen die het interessant maakt en voor transformatie kan zorgen. Zonder trainen zou het neer kunnen komen op het negeren van je eigen behoeften of gevoelens in plaats van ze herkennen en ermee aan de slag te gaan. Soms ben ik er heel bewust mee bezig en een andere keer is het meer op de achtergrond. Ik herken steeds beter m'n valkuilen en het wordt steeds moeilijker om er niets mee te doen omdat ik letterlijk fysieke klachten krijgen als ik dingen negeer of verloochen. Grappig wel eigenlijk.

Wat weet bijna niemand van je?

Mijn meest intense "spirituele" ervaring was in de kroeg. Misschien dat ik het daarom bijna nooit vertel, want in de kroeg dat klinkt als een heel ander soort ervaring; die ik trouwens ook goed ken. ;-)

Toen ik een jaar of 20 was, liep ik naar de bar om het 1e rondje (dus broodnuchter) te gaan bestellen toen vanuit het niets ik het gevoel had dat alle grenzen wegvielen. Moeilijk te omschrijven maar het leek alsof mijn gedachten/ervaringen eerst begrensd waren door mijn schedel en ineens was alles één. Hierna voelde ik me enorm gelukkig en blij, en niets deed er toe, zelfs doodgaan zou niets uitmaken.

Ik heb hier verder niets mee gedaan en er ook niet veel over nagedacht, ik zag het geloof ik als een soort kortsluiting. Pas toen ik tijdens het chinengen een soortgelijke ervaring kreeg, besepte ik dat ik het eerder had meegemaakt en hoe bijzonder dat was zomaar vanuit het niets.

Peter Veen

Oefengroepen Chi Neng Qigong / Zhineng Qigong

16 april 2010 Categorieën: Chi Neng / Zhineng, Qigong algemeen

Met meer mensen trainen is natuurlijk altijd beter dan in je eentje. Want hoe gemotiveerd je ook bent, je hebt vast wel eens een dipje als je weer in je eentje in de keuken of in de slaapkamer staat te oefenen. Daarbij krijg je extra energie en werkt je oefening veel sterker als je met meer mensen tegelijk oefent. En je kunt elkaar feedback geven. Dus regelmatig met meer mensen oefenen, is erg zinvol. Maarja hoe vind je anderen die dat ook willen of al doen?

Doe je al mee aan een oefengroep?

Daarom lijkt het me een goed idee om een overzicht te maken van alle oefengroepen. Dus als je aan een oefengroep meedoet, meld dat dan even. Geef daarbij aan wanneer en waar je oefent, of het een open of gesloten groep is en hoe iemand die wil meedoen zich aanmeldt. Je mag een mailtje sturen, maar de informatie ingeven als commentaar is ook prima.

Zoek je een oefengroep of begin je er een?

Zoek je een oefengroep of wil je er een beginnen? Ook dan kun je mailen of hieronder een oproep doen.

De eerste oproep heb ik er zelf neergezet. Die is natuurlijk echt, maar je kunt die ook als model gebruiken.

Veel plezier met samen trainen.

Peter Veen

DocBox / Meer liefde in je leven

19 mei 2010 Categorieën: DocBox Barefoot Doctor, Qigong algemeen Tags: barefoot doctor, qigong

Liefde laat wonderen gebeuren – wonderen van genezing, van verbinding en van overvloed. Dus als je wilt dat er in jouw leven vaker wonderen gebeuren en dat die een groter effect krijgen, moet je zorgen voor meer liefde in je leven.

Dit betekent dat je je borst nog veel meer moet ontspannen en dat je vandaar je aangeboren menselijke warmte en liefde voor het leven laat uitstralen en de atmosfeer om je heen laat vullen. Vooral als je bij andere mensen in de buurt bent.

Tegelijkertijd laat je de liefde van de hele wereld naar binnen stromen.

Om wonderen te kunnen laten gebeuren, moet de stroom een tweerichtingsverkeer zijn. Ontvangen is even belangrijk als geven.

Visualiseer twee open schuifdeuren in je borst die jouw prachtige, warm kloppende hart onthullen. Visualiseer ook dat het woord liefde gebeiteld staat op je hart.

Verbeeld je dat je in- en uitademt via de opening tussen de schuifdeuren.

Visualiseer de stroom van liefde zich uitbreidt tot die de hele wereld en iedereen omvat.

Kom dan rustig terug naar je alledaagse staat, ga door met wat je aan het doen was en binnen 24 uur merk je dat er wonderen gaan gebeuren – zoals onverwachte toevalligheden en bijzondere samenlopen van omstandigheden.

Wees dankbaar als dat gebeurt want daardoor neemt het aantal wonderen nog verder toe.

Ik wens je een krankzinnige opeenvolging van wonderen, je leven lang.

Love, Doc

Vertaling Peter Veen

Beter slapen

23 mei 2010 Categorieën: Basis, Chi Neng / Zhineng, Oefening, Ooi Kean Hin, Qigong algemeen

Tags: Basis, chi neng, Oefening, Ooi Kean Hin, zhineng

Kun je niet inslapen? Blijft je hoofd maar doormalen? Ooi Kean Hin gaf tijdens een training een heerlijke slaapverwekkende tip. Het klinkt simpel, maar het heeft een enorm effect. Het werkt zo: ontspan je wenkbrauwen en laat alle spierspanning in dat gebied los. Ontspan ook de rest van je gezicht. Denk daarna een glimlach vanaf je mondhoeken naar je oren en vandaar naar je voorhoofd. Laat ook de ontspanning die route volgen en zich vandaar uitbreiden naar je hele lichaam. Daar slaap je heerlijk op in.

Maagmassage kan ook helpen. Overdag zitten je spieren vol bloed. 's Nachts moet dat bloed naar je organen zodat die hun werk kunnen doen. Als die afstemming niet goed gaat, bijvoorbeeld als je ineens een hele dag fysiek werk doet, slaap je slecht. Met massage stimuleer je dan je organen en breng je de qi diep in het lichaam. Het gaat zo: Leg je linkerhand tussen je navel en je borstbeen. Leg je rechterhand op je linker zodat je handpalmen (de laogongpunten) op elkaar liggen. Beweeg je handen in kleine rondjes en neem de huid eronder mee. Herhaal dit tenminste een minuut of vijf, maar twintig of dertig minuten is beter. Welke kant op mag je zelf weten, alleen niet tussendoor van richting wisselen. In een mail van Zhineng teacher Ooi Kean Hin die ik mocht lezen staat hierover (vrij vertaald): 'De bovenkant van de belangrijkste interne organen zitten in het gebied rond je maag. Ook zit er veel bindweefsel. Dat gebied masseren helpt de qi diep in je organen te brengen. Terwijl je handen masseren, zijn je gedachten bij je ruggengraat.'

Maagmassage of qi-massage kun je staand, zittend en zelfs liggend doen (alleen niet in slaap vallen, want dan werkt het natuurlijk niet). Een bijeffect kan zijn dat je er emotioneel van wordt, blijf daarom alert en ontspannen. Warm voor je begint je handen op door de handpalmen fel tegen elkaar te wrijven. Welterusten.

Peter Veen

Interview / Ed Monsma – Bijna alle pijn ben ik kwijt

2 juni 2010 Categorieën: Interview Tags: Chi Kung, chi neng, Interview, qigong, zhineng

Kortweg: Ed Monsma, 56, arts voor complementaire geneeskunde – homeopathie, getrouwd met Hanneke, 3 kinderen van bijna 18, 23 en 27 jaar, doet vanaf 2003 dagelijks Chi Neng (pas vanaf mei 2007 'echt'), websites: www.chinengheemskerk.nl, www.pakjegeluk.nl en www.praktijkmonsma.nl.

Waarom ben je met Chi Neng begonnen?

Na een valpartij met de fiets in zomer 2003 had ik een dubbele armbreuk. Als gevolg daarvan kreeg ik een posttraumatische dystrofie in de linkerpols. In 1998 had ik van Patricia de Lift Chi Up geleerd, maar had er nog nooit meer iets mee gedaan. Op dat moment in 2003 dacht ik dat het voor de pols en elleboog wel eens goede oefeningen zouden kunnen zijn. Dus dat ben ik toen regelmatig gaan doen. In 2005 kreeg ik nog een ongeluk en ging ook mijn linkerschouder problemen geven. Dat was een extra reden om dagelijks te blijven oefenen. Chi Neng was toen voor mij vooral een soort doe-het-zelf-fysiotherapie. Pas in 2007, toen we met het instituut naar Mallorca waren om te trainen, begreep ik dat Chi Neng aanzienlijk meer was dan dat. Dr. Pang Ming zegt niet voor niets dat beoefening van Chi Neng zonder de mind slechts fysiotherapie is! Vanaf dat moment werd mijn beleving anders en heeft het mijn hart veroverd.

Wat deed je hiervoor?

Voor het eerste ongeval liep ik 3-4x per week tien tot twintig kilometer, verder deed ik elke dag Falung Gong en mediteerde ik bijna dagelijks. Ook las ik 2-3 boeken per week. Mijn belangrijkste beroep was toen homeopathisch arts. Na het ongeval kon ik niet meer goed lezen en was ik niet meer in staat om complexe dingen te doen. Het werken ging daardoor steeds moeilijker, terwijl de dystrofie voor chronische pijn zorgde. Mijn wereld was behoorlijk op z'n kop gezet, om niet te zeggen ingestort.

Welke oefeningen heb je gisteren gedaan en hoe lang?

Gisteren had ik een tennistoernooi, zodat ik niet veel tijd had om te oefenen. Toch deed ik de warming up, 50 wallsquats, 10 minuten Crane's walk, een korte Lift Chi Up (20 min) en 15 minuten 3CM. Vanaf april 2008 tot eind vorig jaar deed ik vol discipline 3-4 uur Chi Neng per dag, maar sinds december ben ik iets liever voor mezelf geworden. Nu doe ik het op gevoel en naar behoefte tussen een half uur en meerdere uren per dag.

Welke effecten merk je bij jezelf?

Elke opsomming schiet tekort. Het heeft mijn leven veranderd. Lichamelijk is het belangrijkste dat ik vrijwel alle pijn kwijt ben en mijn linkerarm en schouder normaal kan gebruiken. Tenminste, zolang ik geen gekke dingen doe en dagelijks oefen. Zo niet, dan begint de schouder al snel te kraken en gaat de pols weer spoken. Mijn onderrug die muurvast zat, is nu weer beweeglijk en de klachten die ik er vaak door had zijn verleden tijd. Ook bijna alle andere rare klachten die ik door de dystrofie in mijn hele lichaam voelde, zijn weg.

Psychisch/mentaal heb ik er vanaf 2003 al steun aan gehad. Ik voelde meer vertrouwen, en had het gevoel dat ik er zelf iets aan deed en niet bij de pakken neerzat. Vroeger was ik altijd een denker, maar tegenwoordig is mijn hoofd stil (soms zelfs eng stil) en er is rust. Af en toe komen er ineens ideetjes op. Ik voel me ondanks mijn beperkingen krachtig en ondanks de tegenslagen positief. Hoewel ik qua werk behoorlijk uitgerangeerd ben, geniet ik inwendig meer van het leven dan ooit tevoren. Dankzij de beoefening van Chi Neng ervaar ik steeds meer dat het de kleine dingen zijn

die het leven kleur geven, en ik kan steeds meer in het moment leven. Al het andere wordt daardoor minder belangrijk.

Wat betekent Chi Neng voor jou in je dagelijkse leven?

Meer dan ik kan zeggen. Eerst was het om 'iets' te doen en later om de pijn weg te krijgen. Nu ben ik eigenlijk de hele dag met Chi Neng bezig. Op de fiets, bij het boodschappen doen, bij het tennissen, overal. Bovendien ben ik emotioneel steeds stabiel of sneller stabiel bij verstoring, steeds rustiger, steeds meer observerend. Die rare definitie van Chi Neng (de wetten van het leven begrijpen, en het domein van zekerheid verruilen voor het koninkrijk van vrijheid) begint elke dag meer werkelijkheid te worden in mijn leven.

Hoe ervaar jij het qiveld?

Voor ik het woord qiveld kende, ervoeren Hanneke en ik al vaak de gevolgen van wensen die we 'de kosmos in gooiden'. Nu ervaar ik steeds meer hoe ik zelf het qiveld kan beïnvloeden, niet alleen tijdens de lessen maar ook op alle andere momenten. Als ik niet lekker in mijn vel zit gebruik ik het qiveld om te herstellen of me krachtiger te voelen, als dingen me overweldigen gebruik ik het om bij mezelf te blijven. Ik was me altijd al bewust van de energie-invloed van anderen en nu weet ik dat dat het qiveld is. Ik weet nu ook dat ik mijn qiveld kan veranderen als ik last heb van het veld van een ander, of als ik dat wil zelfs het qiveld van een ander kan verbeteren en versterken. Ik denk dat het qiveld zo krachtig is als je zelf gelooft dat het is, en dat onze beperkende overtuigingen – ook bij mij nog – ons belemmeren het nog beter te gebruiken.

Van welke leraar heb je het meest geleerd en wat?

Ooi Kean Hin heeft me in april 2008 geadviseerd om te stoppen met mijn werk omdat ik op dat moment niets meer kon. Volgens hem was ik alle qi kwijt en hield ik ook geen qi meer vast. ("Als je ooit nog mensen wilt kunnen helpen, moet je nu stoppen met alles wat je doet, en 6-8 uur per dag Chi Neng Qigong doen".) Daar ben ik hem heel dankbaar voor, al heb ik nooit langer dan 4 uur getraind en heeft het financieel fors onprettige consequenties. Bovendien heb ik door zijn langzame en lange oefeningen geleerd qi te ervaren.

Li Hongshi heeft me geleerd Chi Neng op een dieper niveau te ervaren, meer het qiveld te ervaren en meer te genieten van de oefening. Van Jianshe heb ik geleerd dat een houding van verbazing en dankbaarheid je leven verrijkt, en dat de beleving van de oefening soms belangrijker is dan een perfecte uitvoering. Patricia heeft me destijds als eerste de oefeningen geleerd en mede door haar heb ik in 2007 besloten door te gaan met Chi Neng en zelfs instructeur te worden. Ik ben de juiste leraren tegengekomen op de juiste momenten en stuk voor stuk waren ze belangrijk.

Wat stel je je voor bij Daode en hoe pas je dat toe?

Daode is voor mij een leven waarin de waarden zoals we die in de Chi Neng leren (compassie, moed, respect, eerlijkheid en wijsheid/discipline) centraal staan. Een leven waarin je integer bent naar jezelf en naar anderen. Een leven waarin je met warmte naar jezelf en je medemens kijkt, maar ook in staat bent om te corrigeren wat gecorrigeerd moet worden. Eigenlijk waren dit soort waarden al een ongeschreven wet in mijn leven, ik ben ze me alleen meer bewust geworden en denk er nu wat meer over na. Door de beoefening van de Chi Neng ben ik wel steeds meer in balans gekomen (waar ik volledig uit was na de ongevallen) en ben ik steeds meer in staat mezelf

te observeren. En dus ook te zien – zonder oordeel – wat ik goed of fout doe, zodat ik kan verbeteren wat beter kan.

Wat betekent het dat Hanneke ook Chi Neng doet?

Heel veel. Een partner die op dezelfde golflengte zit is meer dan prettig. Toen ik naast de huisartsenpraktijk homeopathie ging studeren was het Hanneke die mijn steun in de rug was. Het was in 2007 ook haar voorstel om naar Mallorca te gaan met het instituut. Als het om Chi Neng gaat hoef ik dus thuis niets uit te leggen. We trainen nauwelijks samen, omdat we allebei onze eigen Chi Neng momenten hebben en het hele huis inmiddels een prima qiveld heeft of is. Maar we delen wel ervaringen en praten veel over Chi Neng, en zelfs over Daode. Af en toe geven we samen les of workshops.

Heb je een tip of toepassing die iedereen zou moeten kennen?

La Qi en Fa Qi. Ik ben arts geworden omdat ik mensen gezond wilde maken en kwam van een koude kermis thuis. De heersende geneeskunde is nauwelijks bezig met genezen, dat lijkt ook het doel helemaal niet. Maar omdat ik als arts werkte vanuit mijn primaire roeping (mensen gezond maken), was ik nooit tevreden met wat ik deed. Nadat ik Chi Neng leerde kennen, gebeurde er iets vreemds: al snel had ik door dat ik zelfs tijdens het hardlopen een klacht die op dat moment ging spelen (en me al vele maanden van het lopen af had gehouden) direct kon verhelpen met La Qi. Sedertdien doe ik dat met elk ongemak dat hinderlijk aanwezig is, en vrijwel elke klacht verdwijnt binnen seconden tot minuten. Bij heftige klachten duurt het soms iets langer. Mijn chronische pijn heb ik weggekregen door een combinatie van La Qi en de Body&Mind. Ik zou het fantastisch vinden als iedereen La Qi zo goed leert toepassen dat ze klachten en blessures zelf kunnen laten verdwijnen. In mijn lessen zit dan ook elke keer minstens 10 minuten bewust La Qi en Fa Qi beoefenen.

(Fa Qi is het zenden van qi naar een ander. Hoe je dat doet is m.i. niet zo belangrijk. Het kan door de ander tussen je handen te zien tijdens La Qi, door energie te sturen via de swordfingers of de handen of door de ander voor je te visualiseren en energie te sturen en qi te sturen terwijl je de woorden hun yuan ling tong herhaalt.)

Wat draag jij bij aan een fijnere wereld?

Ik hoop dat ik dat doe. Vroeger wilde ik iedereen gezond maken, tegenwoordig ben ik met minder tevreden. Het is al meegenomen als ik iemand gereedschap kan geven om gezonder en/of gelukkiger te worden. Elk rimpeltje dat ik in het water des levens veroorzaak, werkt door tot in de eeuwigheid. Ik hoop dat te doen met de lessen, met wat ik op de sites schrijf, met de boeken die ik schrijf, en vooral door zelf een goede Daode te hebben waardoor ik een goed voorbeeld kan zijn en mensen nieuwsgierig maak.

Wat weet (nog) bijna niemand over jou?

Tja, heel veel hoop ik, en dat moet ook maar zo blijven. Ik wil daar wel iets van delen hoor. Bijvoorbeeld dat ik vanaf 2003 een negental affirmaties van Thich Nhat Hanh dagelijks heb gebruikt nadat ik begreep dat door mijn ongeval mijn karakter was veranderd (niet in mijn voordeel, en ik had daar heel veel moeite mee). Het gaat zo:
moge ik vredig en gelukkig zijn en licht van lichaam en geest
moge ik veilig zijn en zonder onheil

moge ik vrij zijn van woede, kwellingen, angst en zorgen
moge ik naar mezelf leren kijken met ogen van begrip en liefde
moge ik in staat zijn de zaden van vreugde en geluk in mezelf te herkennen en er contact mee te maken
moge ik de bronnen van woede, begeerte en misleiding in mezelf leren identificeren en zien
moge ik weten hoe ik dagelijks de zaden van vreugde in me kan voeden
moge ik in staat zijn om fris, sterk en vrij te leven
moge ik vrij zijn van gehechtheid en afkeer, maar niet onverschillig.

Eerst zegde ik ze dagelijks op. Later toen ik de 3cm dagelijks ging doen, heb ik ze onderdeel van die oefening gemaakt. En ongetwijfeld van het Qi-veld tijdens de oefening. Ik merkte al snel dat het werkte en het kan niet anders of ze hebben meegewerkt aan een betere Daode. En nog iets. Al jaren zet ik dezelfde intentie aan het begin van de oefening: lichamelijk en geestelijk in balans en elke dag een stukje sterker. Dat is allemaal uitgekomen, nu ga ik voor het eerst de intentie ook richten op mijn hersenprobleem. (Achteraf blijkt dat ik bij het eerste ongeluk op mijn hoofd gevallen moet zijn. Gevolgen daarvan zijn onder andere dat ik niet meer normaal kan lezen en een extreme vermoeidheid als ik me mentaal inspan.) Ben benieuwd.

En je droom (want ik heb van anderen gehoord dat je die hebt)?

Op m'n website pakjegeluk.nl kun je mijn droom lezen. Ik heb die opgeschreven om het idee alvast aan de kosmos te laten weten, en ik hoop dat – als ik daar ook echt aan toe ben – een deel van die droom waarheid wordt. De hoofdmoot is een eigen centrum in de natuur, met slaapmogelijkheden, waarin we een variatie aan mogelijkheden hebben, waaronder meer op de genezing gerichte activiteiten. Dat zou ik dan willen combineren met processen als bewustwording en persoonlijke ontwikkeling. Just a dream...

Peter Veen

Evenwichtig staan

13 juni 2010 Categorieën: Basis, Chi Neng / Zhineng, Oefening, Qigong algemeen Tags: Basis, Chi Kung, qigong, zhineng

Een poosje terug was ik op een workshop van iemand die een zelf-ontwikkelde qigong-vorm gaf. Het was heel sierlijk en prettig om te doen. Vaak krijgt een workshop, lezing of boek een bijzondere waarde door een of twee opmerkingen. Dat was hier ook zo. Want er was een simpel en voordehandliggend zinnetje dat de potentie heeft om je hele leven te veranderen. Wat het was? Verdeel je gewicht evenwichtig over beide benen. Ja. Dat was alles. Dat eenvoudige zinnetje kleurt al maanden mijn leven. Let maar eens op jezelf. Als je ergens een tijdje staat te wachten, ga je als vanzelf op één been staan. En vrijwel altijd kies je daarvoor ook nog eens hetzelfde been. Op een been staan, zorgt voor onbalans, voor veel druk in een van je heupen en voor een slechte algemene houding. Beter is het om je gewicht over beide benen te verdelen. Altijd, dus als je wacht, als je afwast, als je de aardappels schilt, als je de vaatwasser uitruimt, bij het scheren, onder de douche. Ben je er eenmaal mee begonnen, dan blijf jezelf erop betrappen hoe vaak je uit balans staat. Dus je blijft jezelf vaak en vooral vriendelijk corrigeren. Levenslang ben ik bang.

Peter Veen

DocBox / Word de baas over je geest en de werkelijkheid

29 juni 2010 Categorieën: DocBox Barefoot Doctor, Oefening, Qigong algemeen Tags: barefoot doctor, Basis, Chi Kung, Oefening

De geest concentreren – en als verlengstuk daarvan je energieveld sterker maken zodat je op een goede manier, edelmoedig en vol acceptatie kunt omgaan met wie of wat er op je pad komt in een wereld die met de dag gekker wordt – werd door de Daoïstische meesters traditioneel gedaan door zichzelf opdrachten te geven. Meestal deden ze dat in de vorm van drie woorden. Zo'n reeks van drie hele sterke woorden volgt hierna. Herhaal die tenminste 81 keer voor een maximaal effect, zodat ze je door de week helpen alsof je op een vliegend tapijt zit dat aangedreven wordt door een innerlijke brandstof met een superhoog octaangehalte:

stilte, kalmte, kracht, stilte, kalmte, kracht, stilte, kalmte, kracht, stilte, kalmte, kracht, stilte, kalmte, kracht, stilte, kalmte, kracht, stilte, kalmte, kracht, stilte, kalmte, kracht, stilte, kalmte, kracht, enz.

Om het effect te versterken, ervaar je *stilte* in het centrum van je brein, *kalmte* direct achter het midden van je borstbeen en *kracht* direct achter, iets beneden je navel.

Als je deze oefening opneemt in je dagelijkse routine, verandert je leven radicaal binnen 30 dagen.

En ook als je het maar één keer doet, levert het direct een heerlijk effect op.

Ik wens je een heerlijke tijd.

Doc

Vertaling Peter Veen

Interview / Petruschka Abelman – Wist ik veel dat het verslavend was

1 juli 2010 Categorieën: Basis, Chi Neng / Zhineng, Interview Tags: Interview, qigong

Petruschka Abelman (47), vooral tekstschrijver, getrouwd, geen kinderen, doet bijna 2 jaar Chi Neng Qigong, website: www.laatstewoord.nl.

Waarom ben je met Chi Neng begonnen?

Toen ik het boek van Li ging vertalen – Bring home your heart / Je hart thuisbrengen – begreep ik al snel dat ik het zelf ook moest gaan doen en ervaren. Zonder die eigen ervaring zou het met de vertaling niet veel soeps worden. Wist ik veel dat het verslavend was! Dat had niemand me verteld natuurlijk...

Wat deed je hiervoor?

Wanhopig op een kussentje zitten en 'energiewerk' zoals dat dan heet. Ik volgde een opleiding

healing&reading, deed een jaar Boeddhistische stervensbegeleiding en was verder vreselijk aan het shoppen. Veel van geleerd, maar het was allemaal niet wat ik zocht. Enfin, alles liet me achter met het gevoel dat al dat moois voor iedereen was weggelegd behalve voor mij. Ik las alles wat los en vast zat, mediteerde me scheel en raakte steeds verder van huis. Tja, dat was natuurlijk precies het goede moment voor Chi Neng Qigong.

Welke oefeningen heb je gisteren gedaan en hoe lang?

Ha, een goede dag voor deze vraag, want gisteren was een brave dag. Ik ben niet zo streng in de leer en kan rustig een week alleen doen wat echt moet. Je weet wel, vlak voor het slapen “nog effe snel je gong er doorheen rammen”. Maar meestal ben ik wijzer. Op het moment is de riedel: Craneswalk (15 min.), armengong (20-30 min.), LQU(45 min.), 3-CM (15-30 min.) en de Wallsquat. Gisteren kwam ik aan de Wallsquat niet meer toe, want dat had ik de halve dag al gedaan tijdens het werk in de tuin. Overigens zit elke dag vol Chi Neng hoor, ook als ik niet gestructureerd oefen. Het is er altijd en je kunt ook tijdens het koken steeds even push-pullen of de bewegingen van de warming-up doen.

Dat zijn vijf verschillende oefeningen, vind je dat niet veel?

Nee, het is gewoon uit pure hebberigheid. En zoals gezegd: het hoeft niet, het mag! Als ik eenmaal bezig ben gaat het vanzelf en door alles te spreiden ben ik voor m'n gevoel uiteindelijk de hele dag aan het Chi Nengen. Dan is het net of ik niet werk maar altijd vrij ben en alleen maar leuke dingen doe (is ook zo trouwens).

Het is ook leuk om te voelen wat de verschillende oefeningen in verschillende combinaties opleveren. Elke dag weer een verrassing. Er valt zo ontzettend veel te ontdekken dat ik tijd tekort kom. Ik ben pas zoveel verschillende oefeningen gaan doen na de vierdaagse met Li. Daarvoor deed ik steeds 1 of 2 oefeningen.

Trouwens zo'n craneswalkie is echt puur voor de leuk hoor. Wat is er nou lekkerder dan om 7 uur 's morgens door je eigen tuin, tussen de echte vogels door een kraanvogel na te doen?

De enige oefening waar ik me echt toe moet zetten is de LQU. Pas sinds de dagen met Li vind ik die een beetje prettig en interessant. Daarvoor had ik er een hekel aan. Saai, lang en te ingewikkeld. Ik hou van steeds dezelfde beweging maken, dan kan ik makkelijker focussen.

Na Li snapte ik voor het eerst (of liever: snapte mijn lichaam voor het eerst) waar de LQU over gaat. Moet 'm ook veel doen nu want ik doe in september examen en dan kan ik er geen hekel meer aan hebben natuurlijk.

Welke effecten merk je bij jezelf?

Ik snap weer wat mensen leuk vinden aan het leven. Dat is meer dan genoeg. Verder ben ik soepeler, al heb ik nog steeds altijd wel ergens pijn om de een of andere vage reden. Het is allemaal niet zo erg, maar het is er wel altijd. Alleen maak ik me er nu niet zo druk meer over.

Wat betekent Chi Neng voor jou in je dagelijkse leven?

Alles: Chi Neng is mijn dagelijks leven.

Hoe ervaar jij het qi-veld?

Het barst van de qi-velden. Bij elke uitvaart die ik doe (zie mijn website) ben ik me daarvan bewust en doe ik er mijn voordeel mee. Het veld van Li is ook bekend terrein, na maanden dagelijks inpluggen op zijn boek. Verder denk ik voor elke oefening even aan de mensen die ik ken en die

met dezelfde oefeningen bezig zijn. Het principe van qi-velden vind ik heel verhelderend, maar het Chi Neng-veld in algemene zin is voor mij niet bewust voelbaar.

Van welke leraar heb je het meest geleerd en wat?

Van Li natuurlijk! Met Frank Lageweg als goeie tweede. Vormtechnisch heb ik eigenlijk alles van Frank geleerd. Verder leer ik dagelijks van iedereen in mijn omgeving: één groot oefenveld.

Wat stel je je voor bij Daode en hoe pas je dat toe?

Eindeloos je best blijven doen en verder veel blijven lachen om je pogingen je de eigenschappen van Dao eigen te maken.

Heb je een tip of toepassing die iedereen zou moeten kennen?

Lees Li.

Wat draag jij bij aan een fijnere wereld?

Wat ik vooral belangrijk vind is dat het goed met me gaat, dat ik letterlijk en figuurlijk lichter ben geworden. Dat draagt pas wezenlijk iets bij aan een fijnere wereld. Over qi-velden gesproken! Wanneer je zelf stevig staat en je prettig voelt, straal je dat ook uit. Daarvan heeft iedereen in je omgeving profijt. Het gaat er niet om wat je doet, maar hoe je het doet. Met loodzware energie om je heen voor iedereen klaar staan, levert per saldo niet veel prettigs op. Ik draag dus vooral bij door veel te Chi Nengen ;-).

Wat weet (nog) bijna niemand over jou?

Dat ik ook stil kan zijn en uren mijn mond kan houden om naar een ander te luisteren, al moeten mijn vrienden altijd heel hard lachen als ik dat zeg!

Peter Veen

Boek / The Dynamics of Standing Still – Peter den Dekker

3 juli 2010 Categorieën: Boek Tags: Boek, Chi Kung, dynamics of standing still, peter den dekker, qigong, stilstaan, Zhan Zhuang

Stilstaan. Daar kun je eindeloos over praten en schrijven en het is eindeloos om te doen. Je wordt er ontspannen van, het ontstrest, het verbetert je lichaamshouding, het verdiept je inzicht in jezelf en de wereld, het bevordert je gezondheid...

250 pagina's over stilstaan

Als sinds de eerste keer dat ik het deed, ben ik verliefd op stilstaan. Want het is een merkwaardig en tegelijkertijd fascinerend idee dat je elke dag een kwartier tot half uur stilstaat en daar vrolijker, gezonder, beweeglijker en sterker van wordt. Ik doe dat al een paar jaar regelmatig. Nee, niet dagelijks, maar wel zo nu en dan 100 dagen achter elkaar. En ja, stilstaan is elke minuut meer dan waard. Neem dat vooral niet van mij aan, maar laat je overtuigen door het boek The Dynamics of Standing Still van Peter den Dekker, een boek dat alleen maar gaat over stilstaan. Bijna 250 pagina's lang belicht het ieder onderdeel van Zhan Zhuang, zoals stilstaan in de traditionele Chinese vechtsporten heet. Heel ontspannen, met veel liefde en geduld laat het boek – in dertig

gevarieerde oefeningen, leuke en korte teksten en honderden verrassende afbeeldingen – zien hoe je stilstaan het beste kunt doen. Want dat kan staand, zoals je zou verwachten, maar ook zittend en liggend. En je hoeft er niet eens voor op een speciale plek te zijn, want het kan heel onopvallend bijna overal.

Zitten met een tas voor je buik

Een mooi voorbeeld van de praktische inslag van het boek vind ik de “bag embracing posture” of zitten met een tas voor je buik. In iedere wachtkamersituatie, van tandarts tot vliegtuig, kun je oefenen door – zittend – je voeten op schouderbreedte te zetten, voeten onder je knieën, armen rond naar voren, ellebogen naar opzij, handen voor je navel. Die armhouding ziet er voor de meeste toeschouwers wat merkwaardig uit, maar dat los je op door een tas op schoot te nemen en daar je armen losjes omheen te leggen. Voor je beleving maakt het niets uit en geen mens die nog ziet dat je een qigong-houding oefent.

Van benen naar boograam

Het boek heeft drie niveaus en elk niveau begint met een verhaal over een leermeester, steeds gevolgd door hoofdstukken over torso, benen en armen. In die hoofdstukken worden ook allerlei neven-onderwerpen besproken, bijvoorbeeld over de Chinese cultuur en historie, hoe de stand van je benen overeenkomt met de bouwkundige structuur van een boograam van een kerk, welke parallellen er zijn tussen chakra's en dantians, dat je ademhaling hoog zit als je schouders gespannen zijn, hoe je het concept wu-wei toepast. Al die onderwerpen worden op een prettige, rustige manier uitgelegd. Met veel foto's en afbeeldingen die in een enkele oogopslag meer duidelijk maken dan een lang verhaal. De teksten zijn dan ook lekker kort en to the point en de vormgeving is echt prachtig.

De plastic draagtassenhouding

Als voorbeeld nog een oefening, heel toevallig weer een met tassen. De oefening heet de “shopping bag posture” of de plastic draagtassenhouding. Heel kort. Eerst pak je twee zware plastic zakken op en die laat je futloos naast je lichaam bungelen, dat is niet prettig want het trekt en sleurt aan je armen en schouders. Daarna pak je de tassen en til je de spieren van armen en schouders iets op; dat voelt al beter, maar al gauw merk je dat je daar moe van wordt omdat het spanning geeft in je borst en je vingers. Ten slotte pak je de zakken op, met je ellebogen naar opzij gedraaid, een beetje ruimte onder je oksels en iets gekromde vingers. De zakken trekken nu aan je vingers, je vingers trekken aan je ellebogen, je ellebogen trekken aan je schouders. Op die manier kun je alle spanning in schouders en bovenarmen loslaten. Ook het centrum van je ademhaling zakt daardoor automatisch naar beneden, waardoor je dieper en meer ontspannen ademt. Heb je het eenmaal door, dan werkt die houding evengoed zonder tassen en is ze overal toepasbaar.

If you do it, you can; if you don't, you can't

Ik vind het een prachtig boek, dat een leven lang toewijding uitstraalt. Heb je het eenmaal in je vingers – zo vergaat het mij tenminste – dan wil je het hebben en heb je het eenmaal gekocht (of gekregen), dan lees je het ook helemaal uit, en terwijl je het leest, probeer je ook de oefeningen. Daarna snap je wezenlijk meer van het hoe, het waarom en de kracht van stilstaan. De staande oefening van Chi Neng Qigong (de Three Centers Merge, met als extra kenmerken o.a. naar binnen gedraaide voeten, een actief rond gehouden onderrug, een opgetrokken perineum en handen die

elkaar net niet raken) wordt in het boek natuurlijk niet genoemd. Maar in mijn beleving is vrijwel alles uit het boek direct van toepassing op iedere vorm van stilstaan.

Het boek is in het Engels geschreven en het is voor iedereen die een beetje Engels kent prima te volgen. De prijs is 32,95. Als afsluiting wil ik je nog graag het citaat van Testuzan Shinagawa meegeven waar het boek mee opent: "If you do it, you can; if you don't, you can't."

Peter den Dekker heeft het stilstaan geleerd van Lam Kan-Chuen en is zelf qigongleraar en acupuncturist in Amsterdam. Meer informatie? Dit is de [website van Peter den Dekker](#). Hier vind je [meer over het boek](#). En hier hoor je [een interview met de auteur](#). [Bestellen](#) kan via de uitgever back2basepublishing.

Peter Veen

Prettig pessimisme

28 juli 2010 Categorieën: Qigong algemeen Tags: noorderlicht, prettig pessimisme, vpro

"Optimisten presteren heel goed als ze als voorbereiding op iets een tijdje ontspannen en aan niets denken. Pessimisten presteren het best als ze hun aard volgen en als voorbereiding nadenken over wat er fout kan gaan en welke moeilijkheden ze tegen kunnen komen."

Zoiets was het. En zo waren er nog wel meer uitspraken die een heerlijk tegenwicht bieden tegen het dogma dat iedereen altijd alleen maar vrolijk en positief zou moeten zijn.

De basis ervan was wetenschappelijk onderzoek naar de verschillen tussen optimisten en pessimisten. Ik hoorde een paar fragmenten in de tien minuten dat ik van de van de sportschool naar huis reed. Dus ik ga straks het hele programma luisteren, want ik heb het als podcast gedownload om op m'n gemak te horen hoe het zit.

Heb je ook behoefte aan wat nuance in het geweld van het altijd maar optimistisch zijn? Luister dan ook via internet naar een herhaling van de radio-uitzending van VPRO's Noorderlicht van 27 juli. In dat programma praat verslaggever Jair Stein met drie psychologen die tegen de positieve stroom inzwemmen. Het gesprek gaat vooral over de oorzaken en gevolgen van het (Amerikaanse) optimisme. Downloaden kan ook. [Dit is de link naar het programma met als bevrijdend thema 'psychologen over de optimismeterreur'](#).

Veel plezier!

Peter Veen

(De foto komt ook van de VPRO-website en is gemaakt door Wesley Fryer.)

DocBox / Nu direct je plezier vergroten

6 augustus 2010 Categorieën: Basis, DocBox Barefoot Doctor, Qigong algemeen Tags: barefoot doctor, Chi Kung, qigong

Wees niet bang, maar ga trots door het leven – hou je niet in, want je leven is een wonder. Deze planeet die jouw leven mogelijk maakt is een wonder. Alle anderen die op deze planeet leven zijn ook een wonder. Dat de wereld aan je voeten ligt en onbeperkte mogelijkheden biedt, is een

wonder. Open daarom je hart, leef, wees trots dat je een manifestatie bent van de Grote Aanwezigheid, de Dao, trots dat je een prachtige bloem bent in deze tuin, want je bent hier om van het leven te genieten en de wereld vrolijker te maken door het plezier dat jij daarbij uitstraalt.

Laat het zo zijn.

Love, Doc

Vertaling Peter Veen

Boek / Leer ons stil te zitten – Tim Parks

15 september 2010 Categorieën: Boek Tags: Leer ons stil te zitten, Tim Parks

Wat doe je als je onverklaarbare pijn hebt die je het leven ondraaglijk zuur maakt? Precies dan ga je langs allerlei gespecialiseerde artsen. Zeker als je die in je vriendenkring hebt. Maar wat als die volhouden dat er medisch niets met je aan de hand is? Accepteer je dan je miserabele leven. Of ga je op zoek naar andere oplossingen. Zelfs naar oplossingen waar je helemaal niet in gelooft.

Dat laatste doet de Engelse auteur Tim Parks in een waar gebeurd verhaal. Nee, ondanks z'n twintig eerdere boeken had ik ook nog nooit van hem gehoord. Naar eigen zeggen is – of beter was – hij een sceptische mopperkont die niets geloofde en als schrijver voortdurend bezig was om de wereld vast te leggen in woorden en zinnen. Al zoekend naar een oplossing voor z'n dagelijkse pijn komt hij tot het inzicht dat je zelf verantwoordelijkheid moet nemen voor je eigen gezondheid. Met lichte tegenzin begint hij aan een zelfhulpboek dat een paradoxale ontspanningstherapie beschrijft. Dat helpt al een beetje en na een verdere zoektocht en verschillende omzwervingen komt hij aan het eind van het boek zelfs terecht in een Vipassana-retraite. Die bestaat in zijn geval uit 6 en later uit 10 dagen geleide meditatie in absolute stilte. En ja, uiteindelijk verdwijnen zijn klachten definitief via een vorm van meditatie.

Deel 1 over zijn klachten en de zoektocht bij artsen heb ik een beetje oppervlakkig gelezen (misschien ten onrechte, want de man kan goed en leuk schrijven). Deel 2 gaf veel herkenning en ik heb in m'n eentje hardop zitten lachen om de manier waarop hij beschrijft hoe de meditatie hem vergaat. Wat er in zijn hoofd blijft zeuren en hoe hem dat in de weg zit. En hoe boos hij tijdens z'n tweede Vipassana wordt op de veel te dikke leraar die zuchtend en steunend, met een luid tikkende ouderwetse wekker voor zich, de meditatie leidt. Hoe hij zich tijdens de meditatie urenlang bezighoudt met wat hij gaat zeggen als hij een kwartiertje bij de leraar op audiëntie mag en dat dan uiteindelijk toch niet doet. "Je hebt het heden dus uit het oog verloren voor een moment in de toekomst dat niet heeft plaatsgevonden" is het droge commentaar van de leraar.

Er zit veel herkenbaars in zijn zoektocht om een oplossing te vinden voor zijn pijnklachten. Het is goed geschreven met uitstapjes naar bijvoorbeeld Becket, hoe een man een bekkenbodemspier vindt, de rol van taal en woorden en naar een verrassend [bijbelcitaat over de liefde](#). Leuk boek om te lezen op een regenachtige dag. Meer over Tim Parks vind je op zijn [website](#).

Peter Veen

DocBox / Probleem? Spring erover

3 oktober 2010 Categorieën: Basis, DocBox Barefoot Doctor, Qigong algemeen Tags: barefoot doctor, Basis, Chi Kung, qigong

Welk probleem je op dit moment ook moet oplossen, pijnig niet je hersens met het zoeken naar allerlei manieren om erlangs of erdoor heen te gaan, maar visualiseer dat je er soepeltjes overheen springt. Zie jezelf aan de andere kant terwijl je omkijkt en tegen jezelf zegt 'zo daar ben ik lekker over'. Daarna begin je aan een glorieuze toekomst, ook al heb je nu nog geen idee hoe die zal zijn. Herhaal deze innerlijke oplossing vandaag regelmatig in plaats van je zorgen te maken en je te focussen op allerlei plannen, en je zult er verbaasd over zijn hoe het leven dingen in jouw voordeel voor je oplost zonder dat je daar in directe zin iets voor hoeft te doen.

Dat is de kern van wu wei magie.

Ik wens je een heerlijke sprong.

Love, Doc

Vertaling Peter Veen

Boek / Handboek triggerpoint-therapie, verminder zelf pijnklachten

15 oktober 2010 Categorieën: Boek Tags: pijn, triggerpoint

Het concept is heel simpel. De oorzaak van ernstige, chronische, langdurige pijn -zoals rugpijn, hoofdpijn, gewrichtspijn, rsi, fibromyalgie, duizeligheid en zelfs hartritmestoornissen – wordt vaak op een verkeerde plek gezocht. Lang niet alle pijn ontstaat op de plek waar iemand hem voelt. Dus het zit vaak niet in de onderrug, de armen, de schouders, de nek of het hoofd. De oorzaak van de pijn kan zich ook ergens anders in het lichaam bevinden en uitstralen naar de plek waar de pijn gevoeld wordt. Hoe verassend dat ook klinkt, veel van die onverklaarbare pijn is terug te leiden naar triggerpoints -knopen- in een of meer spieren in een ander deel van het lichaam. Triggerpoints kunnen ontstaan door stress, overbelasting, verwondingen, littekens, drugs, alcohol of chemische stoffen. En ja, daar is iets aan te doen, want er is een vaste relatie tussen bepaalde pijn en triggerpoints in bepaalde spieren. Die triggerpoints opsporen en (diep) masseren kan soms wonderbaarlijk goed werken, juist bij langdurige pijnklachten.

Dat is in een notendop de inleiding van het boek Handboek triggerpoint-therapie, dat is geschreven door Clair Davies. De rest van het boek staat vol met pijntyperingen, een beschrijving van welke triggerpoints in welke spieren daar verantwoordelijk voor kunnen zijn en hoe die via massage zelf te behandelen. Het is dus een zelfhulpboek voor mensen die pijn hebben waar tot nu toe geen enkele arts of therapeut een afdoende oplossing voor heeft. Het is geschreven door een wereldberoemde pianostemmer die op zoek ging naar een oplossing voor zijn eigen ondraaglijke, beroepsgerelateerde pijn. Ook bij hem was de oorzaak: triggerpoints. De triggerpoints zijn tientallen jaren geleden ontdekt door een paar westerse artsen (Travell en Simons). Ze hebben dus geen enkele relatie met het concept van meridianen en acupunctuur. Het gaat om puur

mechanische, medische kennis, alleen zijn het bestaan en de werking van triggerpoints nog niet op grote schaal doorgedrongen bij artsen en andere behandelaars.

Het is niet een supermakkelijk boek. Ik bedoel, je leest het niet zomaar eventjes weg en ook heb je zeker tijd en aandacht nodig om het systeem te doorgronden en om de triggerpoints te vinden die verantwoordelijk kunnen zijn voor de pijn in een specifiek gebied van het lichaam. Maar als je chronisch pijn hebt en je hebt al van alles geprobeerd, maar niets helpt... probeer dan ook nog dit boek. Wie weet brengt het je een oplossing.

(Het Handboek triggerpoint-therapie is uitgegeven in 2003 bij Altamira-Becht. Maanden terug heb ik het aangevraagd in de bibliotheek omdat ik door m'n rug gegaan was en daar iets aan wilde doen. Het boek is erg populair, dus er was nogal een wachttijd. Toen het eindelijk kwam was de rug alweer in een prima conditie. Maar de inhoud is zo verrassend dat ik het hier toch graag wil noemen.)

Kijk hier voor mer informatie: <http://www.triggerpointboek.nl/triggerp.htm>

Peter Veen

Pijn als leermoment

31 oktober 2010 Categorieën: Basis, Chi Neng / Zhineng, Qigong algemeen Tags: Chi Kung, chi neng, qigong

Pijn heeft veel gezichten. Bij sommige pijn weet je direct dat er iets niet goed zit. Dat is pijn om heel serieus te nemen Als je die voelt, stop je met wat je doet en zoek je zo nodig professionele hulp. Maar er is ook pijn die je niet zo serieus moet nemen en waar je mee kunt spelen. Dat soort pijn voel je soms als je qigong-oefeningen doet. Je maakt dan bewegingen die nog niet vertrouwd voor je zijn of je houdt een beweging zo lang vol dat je lichaam gaat protesteren. Eerst zijn het je spieren die je laten voelen dat het wel genoeg is en daarna gaat ook je denken meedoen. Je vraagt je af waarom je dit eigenlijk doet. Of je wel lekker bent om dit te ondergaan en er ook nog voor te betalen. Of je hier nou echt beter van wordt. Dat je echt niet meer wilt. Dat het onzin is dat je dit doet.

Dan toch nog even doorzetten, is een interessant spel met jezelf. Want wanneer houdt het geklets in je hoofd op en voor hoelang? Kun je het geklets loslaten? En hoe lang kun je het stoppen nog uitstellen door jezelf te vertellen dat het maar pijn is en dat die pijn stopt zodra je ophoudt met de oefening? Kun je de pijn vergeten door je over te geven en volledig op te gaan in de beweging of de houding?

Dit soort oefenpijn volhouden, is een spel. Maar wel een zinvol spel. Je verlegt er je grenzen mee, je leert ervan hoe makkelijk je soms opgeeft, hoeveel meer je kunt dan je denkt, hoe onbetrouwbaar dat geklets in je hoofd soms is. En je kunt het allemaal doen zonder enig risico, want zodra je stopt is het over.

Spreek voor je aan een oefening begint met jezelf af hoe lang en hoe intensief je die oefening doet en hou je daar aan. Koste wat het kost. Want – zo vergaat het mij tenminste – als je aan een oefening begint met het idee 'ik zie wel hoe het gaat en hoe lang ik het volhou' hou je het echt

veel minder lang vol. En vooraf besluiten hoe lang je iets doet, helpt ook om de discussie in je hoofd te voorkomen. Al dat gepraat en al die argumenten hebben dan geen zin, want je doet wat je met jezelf hebt afgesproken. Punt uit.

En als je klaar bent is het heerlijk om te stoppen en heel, heel langzaam los te laten.

Veel plezier. Peter Veen

Geen touwtje maar drie haakjes

9 november 2010 Categorieën: Basis, Chi Neng / Zhineng, Oefening, Qigong algemeen Tags: Basis, Chi Kung, qigong

Dit weekend heb ik een paar workshops gevolgd op de landelijke demonstratiedag van het STN (Stichting Taijiquan Nederland). Die dag wordt ieder jaar gehouden -zie <http://www.taijiquan.nl/> – en er zijn onder andere workshops, demonstraties en lezingen rond qigong en taichi. Leuk om eens andere stijlen te zien en te ervaren, vind ik. (Hoewel het natuurlijk blijft bij kennismaken en je steeds weer ontdekt dat wat van belang lijkt, op de een of andere manier ook in de oefeningen van Chi Neng Qigong te vinden is.)

Een tip wil ik je graag meegeven. Een van de workshopleiders zei dat je kruin ophangen aan een denkbeeldig touwtje niet optimaal is. Het is wat te passief en je hebt de neiging om onder je hoofd te gaan hangen. Een betere methode om de juiste qigonghouding te vinden (zei ze), is met drie denkbeeldige haakjes. Het eerste haak je achteraan je hoofd aan de schedelbasis, het tweede achter je hart en het derde achter je navel.

Het effect moet zijn dat je iets actiever staat dan met alleen een denkbeeldig touwtje naar je kruin. Je borst is iets meer open en je heupen zijn iets attenter. Om het maar een woord te geven. Het gaat echt om superkleine verschillen. Om fracties van millimeters. Om het net een ietsepietsie anders invullen van de marge die je hebt als je in de qigonghouding staat. Misschien een poging waard?

Veel plezier. Peter Veen

Interview / David Knibbe – Na 7 jaar zitten de oefeningen in je lichaam

26 november 2010 Categorieën: Chi Neng / Zhineng, Interview, Qigong algemeen Tags: Chi Kung, chi neng, david knibbe, qigong

Interview met David Knibbe, 58, langdurige latrelatie, geen kinderen, leraar Tai Chi Chuan en Chi Neng Qigong, doet 8 jaar Chi Neng, website www.taichigroningen.nl.

Waarom ben je met Chi Neng begonnen?

In 2002 hoorde ik van verschillende kanten over Chi Neng Qigong. Op de site van Chi Neng Qigong [vertel ik hier al iets over](#).

Er werd gezegd dat Chi Neng Qigong een eenvoudige methode zou zijn, waarmee je gemakkelijk qi kunt voelen. Vanaf 1995 geef ik les in tai chi chuan. Ik ontdekte dat veel mensen moeite hebben

met de coördinatie van de bewegingen, vooral bij het uitvoeren van de vorm. De staande oefeningen van Chi Neng Qigong zijn dan veel eenvoudiger te leren en geven sneller resultaat, met name voor de gezondheid. Na een eerste kennismaking merkte ik dat ik er zelf ook veel aan had. Alleen al de warming-up oefeningen maakten mijn lichaam echt wakker.

Wat deed je hiervoor?

Ik heb achttien jaar een zitmeditatie (acemmeditatie) gedaan. Sinds mijn bezoek aan Luke Chan in China in 2005 doe ik dat niet meer. De Chi Neng oefeningen zijn meditatief genoeg en brengen me tegelijkertijd meer in mijn lichaam.

Je doet en geeft ook tai chi, hoe verhoudt zich dat tot elkaar?

Ik geef ongeveer evenveel lessen tai chi chuan als Chi Neng Qigong. Ik merk wel dat mensen geneigd zijn om eerder tai chi te gaan doen. Dat heeft een bekendere klank in Nederland. Ook ziet het er wel gemakkelijk uit, net als schaatsen, maar tai chi en schaatsen zijn allebei moeilijk om te leren. Het liefst zou ik willen dat mensen eerst met qigong beginnen en dan later met tai chi verder gaan. Zelf ben ik na mijn eerste cursus tai chi ook begonnen met Chinese ochtendgymnastiek, ook een vorm van qigong.

Zelf doe je tai chi en qigong al jaren naast elkaar. Versterkt dat elkaar en hoe dan?

Vanaf het voorjaar van 2004 geef ik les in beide bewegingsvormen. Daardoor kijk ik vanuit een ander perspectief naar mijn tai chi-lessen. Misschien is het te vergelijken met het krijgen van een tweede kind; dat je dan anders naar het eerste kijkt. Ook de tai chi-lessen begin ik wel eens met warming up van Chi Neng. Door de Chi Neng verbeteren mijn gevoel voor mijn lichaam en mijn houding. Dat werkt door in de tai chi-oefeningen. Bij mijn leerlingen let ik daardoor meer op andere aspecten, bijvoorbeeld baihui (kruin) omhoog duwen en de onderrug ontspannen. Pushing hands (elkaar uit balans duwen) is een belangrijk onderdeel van tai chi en dat is ook een tijdlang meer in de picture geweest bij Chi Neng. Mijn tai chi-leraar William C.C. Chen heeft het over het laten zakken van je borstkas onder je frame/schouders. Li Hongshi (leraar Chi Neng) noemt dat het laten zakken van je qi in je qi-kolom/centrale as. Als ik één van de principes toepas dan verdiepen ze elkaar. William C.C. Chen zegt: "de energie doet de vorm". Als ik de vorm loop, terwijl ik steeds de qi in mijn qi-kolom laat zakken, heb ik dat gevoel ook.

Zou jij mensen aanraden om na een aantal jaren qigong over te stappen op taichi? En wat is dan de meerwaarde?

Chi Neng Qigong is een voorbereiding op Tai Chi. Tai Chi is ook uit Qigong voortgekomen. Qigong is veel ouder. Bij Chi Neng Qigong leer je natuurlijk de basisprincipes en het chiveld en daode. Maar bij tai chi leer je om de qi te laten stromen in de beweging en daarin te ontspannen. Je hebt bij Chi Neng natuurlijk de crane's walk als bewegende vorm, maar een tai chi-vorm is veel uitgebreider. Bij tai chi leer je ook met een ander te spelen en je leert om op een ontspannen manier de chi door te geven. Dat doe je bij toepassingen van de vorm (de vechtbewegingen met tegenstander) en bij pushing hands (subtiële oefening om een tegenstander met duwen uit balans te brengen). Dus ik zou ze inderdaad aanraden over te stappen op tai chi.

Welke oefeningen heb je gisteren gedaan en hoe lang?

Ik begin met het neerzetten van het qiveld. Daarna de warming up en een oefening voor de schouders uit het boek "The Dynamics of Standing Still". De bent body arch back een keer of vijf en

dan de Iqupqd. Daarna loop ik de tai chi-voem vorm en ik eindig met de meridiaanstrekkingen, de Makko Ho's. Ik doe er anderhalf uur over.

Welke effecten merk je bij jezelf?

Een qigongleraar zei ooit dat pas na 7 jaar oefenen de oefeningen echt in je lichaam zitten. Dat gevoel heb ik nu ook. Dat wil zeggen dat ik als het ware steeds meer incarneer, steeds meer in mijn lichaam kom, steeds bekender word met mijn lichaam. De laatste tijd heb ik het gevoel dat ik mijn staartbeentje kan draaien en een spiraal door mijn rugwervels kan voelen. Als ik dat doe tijdens de meridiaanstrekkingen kom ik meteen veel verder, zonder me te forceren.

Wat betekent Chi Neng voor jou in je dagelijkse leven?

Dat ik bewuster beweeg en meer plezier heb in het bewegen, bijvoorbeeld in het lopen op straat. Ook experimenteer ik tijdens het lopen met verschillende delen van mijn lichaam, bijvoorbeeld door mijn ruggengraat te strekken. Ik speel meer met mijn lichaam, zoals Li Hongshi aanbeveelt.

Hoe ervaar jij het qiveld en ervaar je dat ook bij tai chi?

Vroeger tijdens de tai chi-les hadden we halverwege de les pauze. Het is dan verleidelijk om met anderen te gaan kletsen, maar ik probeerde zoveel mogelijk in het gevoel te blijven. Ook merkte ik buiten de les welke handelingen me uit dat gevoel brachten en hoe ik in dat gevoel kon blijven. Dus het lijkt er wel op. Via het qiveld ervaar ik vooral dat ik deel uitmaak van het universum. En omdat ik dat elke dag doe, blijf ook in dat gevoel.

Wat doe je precies om de hele dag in dat qiveld-gevoel te blijven?

Ik wist toen ik met tai chi begon wel precies wanneer ik er uit was en wanneer niet. Maar nu is het zo dat ik er gewoon in blijf, als ik maar elke dag dat qiveld neerzet. Als ik nu helemaal met oefenen en lesgeven zou ophouden dan zou me veel duidelijker worden wat het allemaal met me doet en wat ik er aan heb. Net als dat je een goede vriendin verliest, dan weet je pas wat je mist. Zolang ze er is neem je haar voor granted. Nee, ik schiet er eigenlijk nooit uit. Voor het laatst misschien toen ik erg bezig was met het uitbrengen van mijn dvd en het steeds tegenzat. Toen zat ik wel erg in mijn kop en was ik niet bij de les. Maar daarna ging het weer goed.

Hoe vul jij het begrip daode in?

Daode zijn de vijf eigenschappen die samenhangen met de organen (compassie/mededogen, respect, eerlijkheid, moed, wijsheid/discipline). Als je de organen goed verzorgt, bloeien die eigenschappen op en als je die eigenschappen cultiveert, is dat goed voor de organen. Voor mij betekent het dat ik mezelf relativeer.

Van welke leraar heb je het meest geleerd en wat?

Vooral in het begin heb ik veel geleerd. Tijdens de examenvorbereiding level-1 bij mij thuis, werd ik door Jacqueline Nieland helemaal binnenste buiten gekeerd. Maar het meeste leer ik van de spiegel, van de oefeningen zelf. Ik ben ongeveer een jaar bezig geweest met de chun chi, de warming up oefening voor de schouderbladen. Steeds maar kijken in de spiegel hoe het ging.

Heb je een tip of toepassing die iedereen zou moeten kennen?

Als er bij de Iqu gezegd wordt: adem in, dan laat ik mingmen naar buiten gaan. Dat doe ik op de manier die ook beschreven wordt in het boek van Peter den Dekker 'The Dynamics of Standing

Still': Geef je lichaam de ruimte om adem te halen, grijp zelf niet in in het ademproces want dat veroorzaakt spanning.

De visualisatie dat de qi zakt in je qi-kolom/centrale as, pas ik ook vaak toe in de Warming up Relax. Zo ontspan ik van binnenuit en daarna ontspan ik schouders, bovenarmen, ellebogen, onderarmen, polsen en handen. Als ik dat niet doe, merk ik dat mijn armen niet altijd ontspannen zijn.

Wat draag jij bij aan een fijnere wereld?

Ik geef Tai Chi Chuan en Chi Neng Qigong door en daar kunnen mensen vaak wel wat mee. Soms hoor ik wel eens wat en ben dan altijd weer verbaasd.

Wat weet (nog) bijna niemand over jou?

Dat ik komboecha maak. Een heilzame, lekkere zure drank, gemaakt van biologische groene thee, druivensuiker, suiker en de komboechazwam. De komboechazwam is geen zwam maar een taai weefsel met een variabele levensgemeenschap van allerlei soorten gisten en bacteriën.

Healen met qi (1)

7 december 2010 Categorieën: Basis, Chi Neng / Zhineng, Oefening, Ooi Kean Hin, Qigong
algemeen Tags: Basis, Chi Kung, chi neng, healen, qigong, zhineng

Heeft er iemand in je omgeving klachten? Of zoek je een manier om iemand te healen met qi? Teacher Ooi Kean Hin heeft in november 2010 in een speciale workshop ruim anderhalve dag besteed aan healing en hoe hij dat doet met Zhineng-Qigong. De essentie?

Allereerst moet je leren om qi te voelen. Daarna om qi te sturen. Het eerste gebeurt vroeg of laat vanzelf als je voldoende en met de juiste intentie oefent. Het tweede vraagt wat extra aandacht. Natuurlijk ben je tijdens de oefeningen al bezig met qi door je eigen lichaam te sturen. Dat doe je door je aandacht te richten op een orgaan of een lichaamsdeel. De qi volgt je aandacht en gaat daardoor als vanzelf ook naar die plek.

Wil je een ander healen of qi sturen naar een ander, dan moet je de qi in hem of in haar zien te krijgen. Twee manieren hebben we daarvoor geoefend. De eerste is dat je je wijsvinger op je middelvinger legt, de andere vingers en je duim vouw je eronder. Het aanwijsapparaat dat daardoor ontstaat, gebruik je als een soort qi-laserstraal. Je stuurt daarbij de qi via je middelvinger naar buiten. Dat is onwennig, maar je kunt het eindeloos en overal oefenen door je uitademing te focussen. Als test richt je je middelvinger op de palm van je andere hand. Adem uit via je middelvinger en voel wat er gebeurt. Als je qi voelt in je handpalm, ben je klaar om verder te gaan. Je gebruikt dan deze methode zoals je in de geneeskunst een laserstraal zou gebruiken. Dus heel gericht en gefocust.

Voor healing via je handen (met La Qi als methode; wat La Qi is, [lees je hier](#)) geldt dezelfde aanpak, maar met je handen kun je een breder spectrum aan. Zet de ander tussen je handen (of denk haar/hem tussen je handen) en doe la qi om de ander te vullen met qi. Je kunt het natuurlijk wat meer op een specifieke plek richten. Het enige waar je -volgens Ooi- op moet letten is dat je je aandacht bij deze toepassing van la qi niet richt op de loagong-punten in je handen. Als je dat wel

doet is er een kans dat je je eigen qi weggeeft. Focus daarom met nadruk op wat er tussen je handen gebeurt.

Plezier!

Peter Veen

Healen met qi (2)

8 december 2010 Categorieën: Chi Neng / Zhineng, Oefening, Ooi Kean Hin Tags: Basis, Chi Kung, chi neng, healen, Oefening, qigong, zhineng

Een heel andere methode om iemand te healen, is haar of hem vullen met qi. Kortweg gaat dat zo: laat iemand voor je op een stoel zitten. Zorg dat je in de qigong-staat komt (de juiste fysieke en mentale houding, volg bijvoorbeeld de stappen om een qiveld te maken). Hou dan je rechterhand boven haar/zijn hoofd, hou je hand daar en draai rondjes tegen de klok in. Laat de qi naar binnen spiralen/dwarrelen/stromen, via hoofd, nek, schouders, armen, borst/buik, rug, heupen, benen en voeten naar de grond. Doe daarna die route nog een keer voor alle belangrijke organen. (Ooi gebruikt zo'n systeem bij zijn uitvoering van de 3cm. Staat op zijn cd's en de gesproken tekst vind je ook in zijn boek op pagina 545.) Vanzelfsprekend doe je dat hardop en je noemt ieder orgaan, zodat de ander ook haar of zijn eigen aandacht kan richten en daardoor actief meehelpt. De ander kan haar/zijn rechterhand op dezelfde manier draaien als jij. Dat helpt haar/hem om gefocust te blijven en het helpt ook om het qiveld sterker te maken.

Deze methode van iemand vullen met qi kun je eigenlijk altijd gebruiken. Hou er rekening mee dat je een reactie kunt voelen van lichaamsdelen en organen, dus je kunt op deze manier ook in dezelfde ronde qi sturen en tegelijkertijd heel voorzichtig voelen wat er aan de hand is. Soms voel je in je eigen lichaam wat er met de ander aan de hand is. Je hebt dan niet de kwaal overgenomen, maar je ervaart wel de informatie die bij die kwaal hoort. Laat die weer los en verbindt je er niet mee. Doe een 3cm als je er in gedachten niet helemaal los van komt of iets anders om goed te gronden.

Healen met qi leren, vraagt natuurlijk veel oefening en veel spelen met de verschillende methodes. Zo is dit reeksje ook bedoeld. Laten horen wat er kan en je uitnodigen dat te verkennen en te onderzoeken. In ieder geval tijdens de workshop was het interessant en spannend om dit te proberen.

Nog even dit. Healen is volgens Ooi niet alleen maar iemand lief en vriendelijk vol qi pompen. Soms moet je ook in woord en gebaar uiterst gericht, zelfbewust en zelfverzekerd optreden en de qi commanderen. Dit hebben we in de workshop niet geoefend, maar ik vind het wel belangrijk dat te noemen.

Plezier!

Peter Veen

Healen met qi (3)

8 december 2010 Categorieën: Basis, Oefening, Ooi Kean Hin, Qigong algemeen Tags: Basis, Chi Kung, chi neng, healen, Oefening, Ooi Kean Hin, qigong

Healen met qi is eigenlijk erg simpel. Wat je moet kunnen, is qi voelen en qi sturen. Verder hoeft je eigenlijk niks te weten. Ook niet wat die ander heeft of waar het zit. Het concept van Zhineng Qigong is dat je werkt met de meeste elementaire qi en dat het lichaam alle qi opneemt die het nodig heeft. Het lichaam weet zelf hoe dat moet en naar welke plek dat moet. Qi die teveel is, vloeit vanzelf af. Dat laatste kun je overigens bevorderen door de qi dóór iemand, een orgaan of ledemaat te sturen. (Ooi heeft het hier niet over gehad, maar Li heeft in een van zijn workshops daar nogal op gehamerd, zo voorkom je dat iemand/een orgaan teveel krijgt. Je doet het zoals je een handwasje doet: onderdompelen en uitwringen/uitlekken etc. tot het schoon genoeg is.)

Het moeilijkste is nog de overtuiging van jezelf en de ander of het echt werkt. Want als jij het niet gelooft of die ander gelooft er allemaal niks van, heeft het dan wel effect? Op zich wel. Maar als je het zelf niet gelooft, zit er niet de overtuiging en de gerichtheid in je acties die nodig is. Maar dan begin je er toch ook niet aan lijkt me. Of de ander het gelooft is lastiger. Die hoeft er niet van overtuigd te zijn dat qi werkt, maar iedere ziekte heeft ook een psychische kant. Als iemand al 20 jaar iets heeft, hoort dat inmiddels bij haar/hem. Dat moet ook veranderen. Volgens de theorie van Zhineng is alles gemaakt uit qi en kan alles weer terug naar qi. Per direct, mits degene die het bewerkstelligt in de qigong-staat is en voldoende macht heeft over de qistromen. Dus genezing kan acuut optreden. Als de ander dan denkt: 'Dit kan niet waar zijn, onmogelijk dat ik er zo makkelijk vanaf kom', dan is zij/hij bezig de voorwaarden te scheppen om opnieuw ziek te worden.

Genezen kan volgens veel mensen niet zonder afzien en lijden. Dus je moet ook aandacht besteden aan iemands overtuiging en de beleving van de klachten/ziekte. Twee dingen zijn genoemd. Allereerst voortdurend positief benadrukken van de effecten en dat de ander zich al veel beter voelt. Daarnaast haar/hem een actieve rol geven bij de healing en in de periode ervoor en erna oefeningen meegeven om meer qi op te bouwen en de algemene gezondheid te stimuleren.

Lastig punt vind ik dat van de overtuiging van jezelf/de ander. Maar als overtuiging en qi kunnen sturen een ziekte of kwaal kan oplossen, ligt het voor de hand dat een andersgerichte overtuiging zeker meehelpt een kwaal in stand te houden of te bevorderen.

Tot slot: Er zijn meer methoden om te healen met qi. Een ervan heb ik al eens opgeschreven na een workshop met Li. [Die vind je hier](#).

Plezier en ik ben benieuwd naar ervaringen van anderen. Dus reageer of mail!

Peter Veen

Interview Frank Lageweg / Eerst een goed gevoel, dan trainen

5 januari 2011 Categorieën: Interview Tags: Basis, Chi Kung, chi neng, Interview, qigong, zhineng

Frank Lageweg, 39, docent Chi Neng Instituut, docent L.O, haptotherapeut, woont samen met Emma, doet 10 jaar Chi Neng, website: www.bewust-zijn.com.

Waarom ben je met Chi Neng begonnen?

Tijdens de BOCAM opleiding (opleiding voor Chinese geneeswijzen) las ik in een blad over de verbluffende resultaten die met Chi Neng zijn behaald. Ik heb me meteen voor een 1-daagse bij Patricia ingeschreven en had daarna 's nachts zoveel energie dat ik om 3 uur ben opgestaan en mijn dag ben begonnen. Ik liep met verbazing door mijn huiskamer omdat mijn rug aanvoelde alsof ik weer 5 jaar oud was. De dag erna heb ik Patricia gemaïld met de mededeling dat ik alles over Chi Neng wilde weten. Ze antwoordde: "in juli ga ik naar China, als je wilt kun je meegaan". Ik heb dezelfde dag nog geboekt.

Wat deed je hiervoor?

Karate, aikido, t'ai chi en heb ik me verdiept in zaken als NLP en zen.

Doe je nog iets anders dan Chi Neng?

Ik train elke dag met een hartcoherentiemeter die precies aangeeft in welke 'staat' ik ben. Als ik coherent ben, (je zou het de Qigong staat kunnen noemen) , brandt er een groen lampje, bij een blauw lampje ben ik er half in, half uit. Bij een rood lampje, ben ik aan het nadenken. Inmiddels weet ik ook zonder apparaat in welke staat ik ben. Samen met een glas vers geperst sap, kan ik me geen beter begin van de dag voorstellen.

Welke oefeningen heb je gisteren gedaan en hoe lang?

Half uur armengong, 100 wallsquats, de L-oefening en sinds een paar maanden is mijn vriendin ook verslingerd geraakt aan Chi Neng. Twee keer per dag doen we samen onderdeel 1, 3, 5, 6 en 9 van de Body&Mind. Normaal squat ik wat minder en doe ik er 3 centers merge bij. Iets van 2 uur in totaal. Gemiddeld 2 ½ uur per dag.

Welke effecten merk je bij jezelf?

Allereerst een sterk gevoel van verbondenheid met mijn lichaam. Als ik veel wallsquat, heb ik het gevoel of ik twee duracell batterijen in mijn onderrug heb, een soepel en lichaam en meer innerlijke rust omdat mijn gedachten niet meer alle kanten opvliegen.

Wat betekent Chi Neng voor jou in je dagelijkse leven?

Chi Neng is onlosmakelijk deel van mijn leven en werk. Het heeft grote invloed op hoe fit ik me voel en hoe ik in het leven sta.

Hoe ervaar jij het Qiveld?

Er is geen onderscheid tussen mezelf en dit veld. Ik voel steeds meer dat het belangrijk is dat ik zorg draag voor dit veld, dat ik verantwoordelijkheid neem voor dit veld, op hoe kleine schaal het ook is. Het maakt uit wat ik denk, zeg of doe. Het proces van ontwaken zie ik dan ook als belangrijkste wat ik kan doen om een bijdrage te leveren aan de wereld en aan dit veld. Er komt ook verantwoordelijkheid bij kijken. De keuzes die ik maak zijn anders dan vroeger.

Een paar jaar terug kon ik een mug in mijn slaapkamer klakkeloos doodslaan. Een mug of een vlieg zijn levende wezens en alleen door hen als object te zien, kon ik dat doen. Wat doe je met jezelf als je dat doet? En als je het bij een mug doet, doe je het dan ook niet bij andere wezens, inclusief mensen? Wat doe je met jezelf voor je een mug doodslaat? Kun je het vanuit liefde doen? Alles

leeft, het leven staat aan en het is mijn taak om daar zo goed mogelijk zorg voor te dragen. Vooral voor mijn gedachten, want dat bepaalt uiteindelijk mijn keuzes en acties en hoe ik met andere levende wezens omga. Ik zie dat ik de vraag over wat ik aan een betere wereld bijdraag, al heb beantwoord.

Van welke leraar heb jij het meeste geleerd en wat?

Van Patricia heb ik geleerd altijd een deel van mijn aandacht in mijn onderste dantian te houden. Het ankert je automatisch in het Nu, je staat meteen in je kracht, je geeft jezelf niet weg en als je praat, komt het vanuit je wezen en niet vanuit je hoofd. Van Teacher Li heb ik iets vergelijkbaars geleerd: zorg er altijd voor dat je geest is waar je lichaam is. Lichaam en geest samenbrengen is het beste wat je voor je lichaam kan doen en een daadwerkelijk geschenk voor je organen.

Van Eckhart Tolle heb ik geleerd onderscheid te maken tussen 'levenssituatie' en 'leven.'

Onze levenssituatie zal nooit blijvend perfect zijn, mensen worden ziek, gaan dood etc. Het leven kan aanvoelen als een groot drama als de dingen niet gaan zoals verwacht. Onze grootste vijanden zijn vaak onze eigen gedachten over hoe de dingen moeten gaan, en ook over wat ons vervult.

Door terug te keren naar het Nu, vallen de verwachtingen en verlangens weg en is het mogelijk direct te ervaren waar we steeds naar op zoek zijn geweest.

Hoe vul jij het begrip Daode in voor jezelf?

Op ouderjaarsavond heb ik voor de tweede keer Gandhi gekeken. Als je deze film 'door de ogen van Ghandi' kijkt, voel je wat Daode betekent. Daode betekent karakterontwikkeling, het observeren van jezelf, bewust kiezen voor het positieve en het stabiliseren van je emoties. Hoeveel je ook traint, als je geen Daode ontwikkelt, bereik je nooit een hoog niveau in qigong. Het is een noodzakelijk onderdeel van qigong om de qi puur en schoon te laten worden.

Daode is de mogelijkheid die je hebt om elk moment van de dag een beter mens te worden door jezelf te observeren en je leven zich te laten ontvouwen ten behoeve van iets wat groter is dan jijzelf. Ik doe dat door mezelf te observeren en zoveel mogelijk het "groene lampje te laten branden", ook als ik niet train.

Het is zo mooi dat Daode geïntegreerd is in Chi Neng. Dat maakt het tot een complete levensleer.

Heb jij een tip of toepassing die iedereen zou moeten kennen?

Je hoeft niet perfect te zijn voor je gelukkig kan zijn. Je hoeft niet 20 jaar te Chi Neng of zoveel gongs gedaan te hebben, voor je kan gaan genieten.

Draai het om. Zorg er eerst voor dat je een goed gevoel hebt en ga dan trainen.

Verder: als je denkt dat je een probleem hebt, stel jezelf dan de vraag, welk probleem heb ik Nu, op dit moment? Waarschijnlijk ontdek je dat je gedachten iets geprojecteerd hebben in de toekomst of in het verleden, over wat er kan gebeuren of gebeurd is. Leer alles te verwelkomen alsof je ervoor gekozen hebt en je gedachten zullen minder hun best hoeven doen om alles onder controle te houden.

Wat draag jij bij aan een fijnere wereld?

Door zoveel mogelijk te Chi Neng, ook als ik niet de fysieke oefeningen doe.

Wat weet nog (bijna) niemand over jou?

Ik kijk heel graag naar Animal planet. Vooral programma's over haaien, tijgers en leeuwen vind ik helemaal geweldig.

Beleef het plttlnd

26 januari 2011 Categorieën: Qigong algemeen Tags: peter veen, platteland, plttlnd, twitter

Even heel wat anders. De plek waar we werken en wonen is lekker landelijk. Dat delen we graag. Een jaar lang hebben we bijvoorbeeld dagelijks een panoramafoto gemaild van ons uitzicht. (Een selectie zie je nog via www.isadora.nl en dan klikken op uitzicht.nu.)

Nu noteer ik elke dag mijn plattelandsbeleving in maximaal 140 tekens. Die tekstjes kun je lezen via www.isadora.nl en dan klikken op Plttlnd. Maar als je een twitteraccount hebt, is het natuurlijk nog makkelijker. Dan kun je de dagelijkse belevenissen volgen via @plttlnd.

Er wordt leuk en enthousiast op gereageerd, dus wie weet is het ook iets voor jou. (En er zitten natuurlijk ook heel wat Chi Nengers op Twitter! Die kan je dan direct ook volgen.)

Plezier!

Peter Veen

plttlnd: <http://twitter.com/plttlnd>

persoonlijke twitter: http://twitter.com/peter_veen

Zing jezelf vrolijk

7 februari 2011 Categorieën: Basis, Qigong algemeen Tags: Basis, Chi Kung, peter veen, zing

Wat is er lekkerder dan een vrolijk liedje zingen. De woorden maken je optimistisch, de geluiden maken je stem wakker en actief, de klanken resoneren door je lijf waardoor je als vanzelf ook de binnenkant wakker zingt, je ademt goed diep zodat je longen flink aan het werk gezet worden en diep ademen werkt ontspannend op denken en voelen en ontspant je lichaam. En als je het hardop zingen dan ook nog volhoudt als je buiten loopt en anderen je kunnen horen, helpt het ook nog om je sterker te maken en, onder het oog of het oor van wie dan ook, gewoon te doen wat je doet.

Plezier!

Peter Veen

Serenity prayer

23 februari 2011 Categorieën: Chi Neng / Zhineng, Qigong algemeen Tags: Chi Kung, chi neng, qigong, serenity prayer

Regelmatig kom je een paar regels tegen met een verwijzing naar het Serenity prayer. Mooie regels. Vaak kort weergegeven als: 'geef me de rust om de dingen te accepteren die ik niet veranderen kan, de moed om te veranderen wat ik kan veranderen, en de wijsheid om het verschil daartussen te zien'.

Maar de herkomst? Even Googelen levert een verrassing op. Om de een of andere reden verwacht ik iets Boeddhistisch, maar het is oorspronkelijk een gebed van Reinhold Niebuhr, een politiek

geëngageerde Amerikaanse theoloog. Hij heeft het rond 1940 geschreven. Heel interessant om dit gebed eens in de oorspronkelijke en volledige vorm te lezen. De tekst en de links naar een vertaling en wat achtergrondinformatie vind je hieronder.

God, give us grace to accept with serenity
the things that cannot be changed,
courage to change the things
which should be changed,
and the wisdom to distinguish
the one from the other.
Living one day at a time,
Enjoying one moment at a time,
Accepting hardship as a pathway to peace,
Taking, as Jesus did,
This sinful world as it is,
Not as I would have it,
Trusting that You will make all things right,
If I surrender to Your will,
So that I may be reasonably happy in this life,
And supremely happy with You forever in the next.
Amen.

Achtergrondinformatie: http://en.wikipedia.org/wiki/Serenity_Prayer

Nederlandse versie: http://www.tipr.nl/AA_gebed_van_Reinhold_Niebuhr.aspx

(De Engelse tekst heb ik hier gevonden: <http://www.cptryon.org/prayer/special/serenity.html>)

Plezier!

Peter Veen

Gastcolumn Frank Lageweg / Ochtendsoep voor extra energie

2 maart 2011 Categorieën: Basis, Gastcolumn Tags: Frank Lageweg, ochtensoeep

Ik ben een fan van ochtendsoep. Tegenwoordig wok ik 's morgens vaak, maar het effect is hetzelfde. 's Morgens groentesoep verwarmt je lichaam zodat je geen energie hoeft te besteden om je lichaam op te warmen. (Eet 's morgens maar eens een kiwi en een schaal yoghurt – allebei verkoelend – waarschijnlijk voelen je handen een kwartier later koud aan.

Na een soepje is dit heel anders, zeker als je er een beetje gember in doet, in combinatie met kurkuma en zwarte peper (sterk ontstekings- en kankerremmend). Zo'n soep is een geschenk voor je milt en als je milt sterk is, merk je dat je meer energie hebt. Daarnaast zorgt een sterke milt ervoor dat je je beter kunt concentreren. Een zwakke milt resulteert in piekeren en tobben. Koude, zoete en zuivelrijke producten zijn slecht voor je milt. Venkel, wortel en pompoen daarentegen zijn

versterkend voor je milt. Dus die doe je in je ochtendsoep, samen met zeewier en/of walnoten om ook je nieren een boost te geven.

Zorg dat je lichaam basisch is

Ook als je wilt afvallen, is alleen het aantal koolhydraten verminderen niet genoeg. De meeste kans van slagen heb je als je meer basisch dan zuur voedsel eet en je milt sterk is. Dat is ook het gezondst. Groentesoep maakt je lichaam bij uitstek basisch. Te zuur bloed is verantwoordelijk voor een bijna eindeloze lijst van kwalen, van een simpele hoofdpijn of weinig energie tot kanker. Zuur en zuurstofarm bloed is een optimale groeiomgeving voor kankercellen en vrije radicalen. Basisch, zuurstofrijk bloed daarentegen zorgt voor meer energie en een betere gezondheid.

Suiker maakt zuur en dik

Er is bijna niks wat je bloed zo zuur maakt als suiker. Zuur bloed betekent dat je lichaam snel verouderd en je DNA letterlijk afbreekt. Regelmatig een gebakje of een bonbon eten, veel koffie en alcohol drinken maakt je lichaam ook zuur, waardoor je bijvoorbeeld last van jicht kunt krijgen.

De Ph-waarde van het bloed in ons lichaam kan van 1 tot 14 variëren. 1 is zeer zuur en 14 is zeer basisch. Idealiter is de Ph-waarde van je bloed neutraal of licht basisch (ook wel alkalisch genoemd): 7,36 Ph of hoger. Door bewust te eten, kun je je PH-gehalte basisch houden. Dat is belangrijk want in een verzuurd lichaam kunnen allerlei micro-organismen welig tieren. Het natuurlijke afweersysteem probeert zich daar tegen te wapenen door basische stoffen uit weefsels en botten te halen, of een grote vetvoorraad aan te maken.

Wat je wel of niet moet eten?

Het is heel eenvoudig via voeding je bloed basisch te maken en te houden. Je moet er dan voor zorgen dat 70-80% van je dagelijkse kost basisch is. Voorbeelden van sterk basisch voedsel zijn: avocado's, limoen, bleekselderij, komkommer, tarwegras, spinazie, meloen, asperges, sperziebonen, spruitjes, broccoli, amandelen, walnoten, vijgen en dadels, wortelen, kokosnoot, paprika, tofoe, radijsjes, bloemkool. Prima om te eten dus.

Wat je niet of weinig moet eten is sterk verzurend voedsel, zoals vlees, witmeel, (geraffineerde) suiker, zuivel, kaas, vis, eieren, schelp- en schaaldieren en bewerkte vetten.

Water met vers citroensap

Je kunt een optimale zuurwaarde verder stimuleren door dagelijks groentesap te persen. Pers meteen na het opstaan bijvoorbeeld sap van biologische wortelen, citroenen, spruitjes, gember, rode kool, appels, etc. Dan begin je de dag met een energieboost en help je het lichaam om alle gifstoffen die 's nachts zijn opgebouwd, te elimineren.

Ook goed om je dag mee te beginnen, is een glas water met wat vers citroensap erin. Dit zorgt voor een sterk basische start van de dag, waardoor je meteen meer energie krijgt.

Wil je controleren hoe zuur jouw lichaam is? Via internet kun je ph-strips aanschaffen om de zuurgraad van je urine te meten.

Succes! En eet smakelijk.

Tekst: Frank Lageweg

Redactie: Peter Veen

Boek / Compassie – Karen Armstrong

9 maart 2011 Categorieën: Boek Tags: Boek, compassie, Karen Armstrong

Er zijn van die boeken die je aan je kinderen geeft in de hoop dat ze er ooit aan toe komen om het te lezen. Dit vind ik er ook zoen. Het gaat alleen maar over compassie en dan vooral over hoe jij als lezer ontdekt en ervaart wat compassie is en hoe je dat als leidraad in je leven neemt. Dat laat ze in twaalf hoofdstukken zien. Niet op een theoretische manier, maar gewoon heel praktisch.

Compassie is geen vrijblijvend boek. Natuurlijk kun je het lezen als een interessant verhaal, want dat is het zeker ook. Maar tegelijkertijd kan elk hoofdstuk een stap zijn in je eigen ontwikkeling. Karen Armstrong begint in het verleden, met de rol van compassie in verschillende gemeenschappen en de grote wereldgodsdiensten. Daarna wordt het persoonlijker en directer en kun je er zelf mee aan de slag en met de bouwstenen uit het boek zoeken naar de juiste mentale levenshouding.

Alles wat ze zegt, wordt prettig onderbouwd, vaak met verwijzingen en verklaringen uit wetenschap, geschiedenis en godsdiensten. Dat is niet zo gek, want Karen Armstrong is non geweest en gespecialiseerd in christendom, jodendom en islam! Ik zal je opbiechten dat ik daarom even geaarzeld heb of ik het boek wel wilde lezen, want ik heb nog wat weerstand tegen zo'n achtergrond. Maar juist haar kennis en ervaring op dit gebied heeft het boek wat mij betreft extra verdieping gegeven.

Rond het boek is een website gemaakt waar je een principeverklaring kunt downloaden (ook in het Nederlands) en je digitaal akkoord kunt verklaren. De teller staat op ruim 76.000. Dat aantal viel me een beetje tegen, maar voor de rest: lezen!

[Wikipedia over Karen Armstrong](#)

[Website met principeverklaring: www.charterforcompassion.org](http://www.charterforcompassion.org)

Interview Myriam Borst / Zoveel mogelijk van alles een feest maken

25 maart 2011 Categorieën: Interview Tags: Myriam Borst

(Myriam Borst, 05-02-1959, beeldend kunstenaar, partner, geen kinderen, doet ongeveer 1,5 jaar Chi Neng, website: www.myriamborst.com.)

Waarom ben je met Chi Neng begonnen?

Lichamelijk gezien om mijn concentratievermogen te vergroten. Op geestelijk, filosofisch vlak om de universele krachten beter te leren, kennen, begrijpen, doorgronden, onderzoeken, er meer mee te werken, me erdoor te laten inspireren... hoe zal ik het zeggen.

Wat deed je hiervoor?

Ik was al 2 keer met andere soorten qigong begonnen in Noorwegen, maar elke keer als ik me verder wilde verdiepen waren er te weinig mensen geïnteresseerd. (Ik woon in Noord Noorwegen.)

Eerder was ik met shiatsu in aanraking gekomen toen we 2 jaar in Frankrijk woonden. Daar is ben ik geïnteresseerd geraakt in meridianen en `alles` wat daarmee samenhangt. Dat heeft me nooit meer los gelaten. De beweging van de 5 elementen vind ik fantastisch, maar dat werd hetzelfde verhaal. Niemand deed hier shiatsu en om 3 jaar voor een opleiding naar Nederland te gaan, vond ik nou weer net te ver gaan. Verder weekenden kinesiologie, voetzoolreflex, tuina, TCM-theorie. Als het maar zijn basis had in het meridianenstelsel. Ze belichten het allemaal net iets anders en daar heb ik veel van geleerd. Bij Chi Neng leer ik om niet meer zoveel vragen te stellen en alles met elkaar te vergelijken.

Welke oefeningen heb je gisteren gedaan en hoe lang?

De LQU onderweg op de skies, met mijn voeten in de witte sneeuw en mijn hoofd in die verschrikkelijk mooie blauwe hemel en de zon in mijn gezicht. Het was geweldig! Als ik het erg koud heb, doe ik de wallquat. De craneswalk loop ik bij laag water en er niet teveel wind staat. Dan maak ik op het strand een grote cirkel en loop die 3 keer rond.

Welke effecten merk je bij jezelf?

Ik heb het idee dat ik alles meer kan samenbrengen en bevatten. Andere fenomenen zoals graancirkels denk ik beter te begrijpen. Geweldige kunstobjecten zijn dat, zomaar in de natuur, hoe ze dan ook gemaakt zijn. Letterlijk een geschenk uit de hemel. Ze fascineren me opeens geweldig. Het principe van de gulden snede is er helemaal in verweven. (Ben benieuwd in hoeverre de Chinese cultuur de gulden snede benadrukt, die zoeken we op!

Wat betekent Chi Neng voor jou in je dagelijkse leven?

Mijn dagelijkse leven is er niet zo door veranderd, we leven al behoorlijk intens met de elementen. Maar mijn niet-dagelijkse leven voelt beter, vooral als ik aan land ga en me weer in de bewoonde wereld stort. Dan voel ik me sterker, rustiger en ik kan me beter focussen, concentreren op wat iemand zegt.

Vaak als iemand tegen me praat ben ik halverwege de zin al ergens anders, alsof ik bang ben dat ik gedwongen word uit mijn eigen, andere wereld te komen en dan niet meer goed weet hoe ik daar naar terug moet. Weet niet zo goed hoe ik dat omschrijven moet eigenlijk. Li Hongshi beschrijft ergens dat je ontvoerd bent als je niet direct op je omgeving kunt reageren, terwijl ik juist bang ben dat ik ontvoerd word als ik wel op mijn omgeving reageer.

Het slechte concentreren kan te maken hebben met een hersenvliesontsteking die ik ooit had of een val van 5 meter waarbij ik op mijn hoofd terecht kwam. Dit hoort nog bij het zelfonderzoek.

Hoe ervaar jij het qiveld?

Op allerlei verschillende manieren, eigenlijk. Als ik bijvoorbeeld met mijn kajak naar het vasteland peddel en me realiseer dat ik geen een keer gestopt ben. Ik denk dat heel veel mensen het qiveld ervaren, maar zich er niet van bewust zijn of er geen naam aan hebben gegeven. Er zijn natuurlijk ook veel verschillende niveaus. Ik wil ze graag allemaal beter leren kennen en meer op leren vertrouwen, zodat ik ze bij de hand heb en er daadwerkelijk ook iemand anders mee kan helpen.

Van welke leraar heb je het meest geleerd en wat?

Ben alle leraren nog aan het uit proberen, maar leer van iedereen eigenlijk.

Is er iets dat je mist of opvalt binnen de Chi Neng?

Ja, ik vind dat je maar weinig hoort over de kosmische veranderingen. Het fenomeen 2012 en de verschuiving naar 5de dimensie komen nauwelijks ter sprake, voor zover ik weet. Ook in de I Tjing lijkt er een gecodeerde, fractale tijdsgolf te vinden zijn die eindigt in 2012. Dus wat ik mis is het plaatsen van actuele gebeurtenissen in een kosmisch verband.

Bij de laatste workshop van Ooi Kean Hin liet hij foto's zien van de kosmos en we moesten van te voren allerlei galxies bekijken. Dat vond ik veelbelovend, maar uiteindelijk kwam hij er maar weinig op terug en over veranderingen heb ik al helemaal niets gehoord. Ik neem toch aan dat die veranderingen inwerken op allerlei vormen van energie. Daarom kan ik me niet voorstellen dat teachers als Ooi Kean Hin dat niet voelen of ondervinden en daar niet meer over weten.

Met je hand een spiraalvorm draaien -bij het creëren van het qiveld- vond ik wel heel inspirerend.

Als ik het goed begrijp, veranderen de magnetische velden rond de aarde waardoor er veel veranderingen zullen plaatsvinden, zowel aardse als kosmische. Ik lees nu 'Afstemmen op de kosmos' van Susan Joy Rennison over elektromagnetisme en spirituele evolutie. Het gaat over alle veranderingen, wat die teweegbrengen en de frequenties waar we mee te maken krijgen. Terwijl ik dit zit te schrijven, is er een hevige aardbeving en tsunami aan de gang in Japan, ik bedoel maar.....

Wat draag jij bij aan een fijnere wereld?

Bedoel je fijnere chi of ... Probeer zoveel mogelijk van alles een feest van te maken, bij de basis te blijven, niet te ingewikkeld te doen en als het effe kan niet ten koste van ...

Want wat is er een hoop energieverstopping. Er schijnen kilometers lange slingers plastic in de oceanen te drijven, om maar wat te noemen, maar niet te spreken van de olie.. nou ja teveel om op te noemen. Ze willen hier ook voor de kust gaan boren.

Hoe verzeil je zo in Noorwegen?

Dat heb je goed gezegd, want het was geen daad met voorbedachte rade. Het begrip Noorwegen kwam vaak op mijn pad. Toen iemand me aanbood om langs te komen op een eilandje, heb ik de kans waargenomen. Ben er in een weekend heen gelift en had mijn tentje opgezet (in de schuur omdat het zulk slecht weer was) op de afgesproken plek aan de rand van een fjord.

In die schuur stond een fles met een briefje erin 'Zwaai met iets wits op het hele uur richting eiland (zwaaien met je onderbroek, daar moest ik toen natuurlijk aan denken, haha) mobieltjes bestonden toen nog niet. Maar er kwam niemand, want het briefje bleek oud te zijn. De volgende dag kwam er een buurman, die geen woord Engels sprak. Met wat handgebaren wees hij richting overkant. Als snel besloot ik in zijn boot te stappen en met een behoorlijke vaart gingen we in de richting van allemaal kleine eilandjes. Had ik naar het verkeerde eilandje gezwaaid.?

Hij zette me af en vaarde gelijk terug. (heel Noors). Daar stond ik dan. Was het wel de bedoeling dat ik kwam? Had hij er wel aan gedacht dat ik echt zou komen? Om een lang verhaal kort te maken, het gevolg was dat we na een week besloten -min of meer zonder woorden- dat we hier de rest van ons leven samen zouden blijven. Zo voelde het en dat is nu zo'n 18 jaar geleden. Heb er veel vertrouwen in.

In Nederland kom ik 1 à 2 keer per jaar om mijn familie te bezoeken en dat combineer ik met Chi Neng. Voor ik naar Noorwegen kwam, woonde ik een jaar of tien met 25 mensen in een gekraakt oud marechausseegebouw (eerste jaren 1 gemeenschappelijke keuken). In diezelfde tijd volgde ik de opleiding aan de kunstacademie in Rotterdam.

Hoe woon je daar in Noorwegen?

We wonen in een boothuisje uit 1936 op een klein en verder onbewoond eiland, 200 km boven de poolcirkel. Het eiland is circa 400m in doorsnee en ligt ongeveer 8 km uit de kust. We hebben onze eigen boot, maar in de winter en de herfst varen we weinig uit wegens de stormen.

We hebben een windmolen voor stroom en een bron voor water. We stoken met eigen hout en vissen als het weer het toelaat. In de korte zomer probeer ik wat te verbouwen. We hebben geen ijskast, ja buiten, geen wasmachine en geen auto, dat is hier ook wat lastig. Wel computer en t.v. Mijn vriend werkt ook af en toe als vuurtorenwachter, maar dat wordt nu steeds minder door de automatisering.

Heb mijn atelier en onze expositiemogelijkheid op het eiland. Ik leef van mijn schilderijen. Wat ik maak, kun je zien op mijn website www.myriamborst.com.

Maakt het Noorse landschap en de manier van leven je beleving anders?

Daar heb ik al wat over gezegd, maar ik wil er nog wel wat op aanvullen. In het begin hadden we alleen walkietalkie-contact met het vaste land. Je voelde je daardoor werkelijk op jezelf aangewezen. Soms miste ik iemand in Nederland en ik had ontdekt dat dit gevoel al aardig verdween als ik me die persoon ging voorstellen of er in gedachten mee in gesprek ging. Dat ging ook werken bij materiele dingen.

Het weer speelt hier een grote rol en ik laat dus letterlijk vaak dingen van het weer afhangen.

Heb ook veel ontzag voor de ongekende krachten van de zee, als ik me niet zeker voel, vaar ik niet met slecht weer. (Alhoewel ik soms voorzichtig probeer of ik het weer kan sturen; onder welk level valt dat?)

Als ik naar buiten kijk, kijk ik minstens 10 km ver weg, zonder dat daartussen iemand woont. Afstanden zijn anders geworden. Dat besepte ik laatst weer toen ik in het boekje van Li Hongshi las waar hij beschrijft dat de meeste mensen niet gewend zijn ver te kijken omdat ze in een stad wonen. Hier denk je niet zo na over afstanden. Als ik naar de tandarts ga bijvoorbeeld, dan ga ik eerst 8 km over zee en daarna 10 km over de berg met de skies. Ik maak er een hele expeditie van en geniet ervan (zolang er geen kies getrokken wordt).

Moest er ook erg aan wennen om bij de Chi Neng-workshops met z'n allen in zo'n `kleine` ruimte te staan en zo dicht op elkaar. 'Neem de natuurlijke energie mee van buiten naar binnen' werd er dan gezegd en ik dacht 'zo nemen we toch elkaars vuile energie over'.

Als laatste wil ik de stilte even aanhalen, het is ongelooflijk mooi om de stilte te horen, te zien en te voelen.

Wat weet (nog) bijna niemand over jou?

Dat ik onder het Chinese teken (lui) varken ben geboren. Dat ik mijn eerste schilder-, teken-, qigongweekend heb gegeven, met de nadruk op het schilderen. Eindelijk mezelf overwonnen en ik vond het nog leuk ook, mede door de leuke reacties.

Mensen hier hebben vaak gevraagd of ik geen schilderles wil geven. Dan dacht ik 'als ik dan toch ergens les in moet geven, doe ik dat liever over hoe je leert, ervaart om in een andere 'state of mind' te komen. Dat gebeurt ook als je aan het schilderen bent, je gaat het visualiseren, en dan laat je jezelf gaan. Je komt dan in contact met het 'zero point field', het netwerk waar je alles vandaan kunt plukken (nu zeg ik het wel heel plat en simpel; het is mijn favoriete onderwerp).

Er is een droom die af en toe terugkomt. Daar leer ik groepjes mensen door een stenen muur te stappen. Ik hoor mezelf dan zeggen: 'kijk je maakt jezelf gewoon een met de muur en dan stap je er voorzichtig doorheen.' Ik begin met mijn hand en weg ben ik (overdag kan ik het niet hoor!). Heb je een tip of toepassing die iedereen zou moeten kennen?

Tip: sound healing (Heal the world !) van Master Mingtong Gu. Hij is o.a. getraind door Dr. Pang Ming zelf als ik het goed begrijp: www.chicenter.com/SoundsPeace.

Lynn Mc Taggart staat ook op mijn lijstje met ' Het intentie experiment'.

Vond op het net een uitgebreid artikel over het begrip zero piont field: [Zero-Point-Field-in-de-praktijk](#). Dit zou iedereen eigenlijk ook moeten lezen.

Alles is waar, niks is waar

12 april 2011 Categorieën: Basis, Chi Neng / Zhineng, Qigong algemeen Tags: qigong

Er zijn mensen die zeggen dat we met elkaar de wereld dromen en dat-ie weg is als we daarmee ophouden.

Er zijn mensen die zeggen dat er een god is die boven de wolken zweeft en ons allemaal kent en volgt en naar ons luistert.

Er zijn mensen die zeggen dat de wereld bepaalt wat wij doen en denken, dat we boer worden als de grond goed is en dat we jager worden als er veel wild is.

Er zijn mensen die zeggen dat het precies andersom is en dat iemand die boer wil worden vanzelf goede grond vindt.

Er zijn mensen die zeggen dat het allemaal waar is en dat de wereld zo in elkaar zit als jij denkt en gelooft.

Kies maar. Of niet.

Of geloof – net als ik – alles tegelijk en misschien ook wel helemaal niks. Kijk, luister en voel vol belangstelling wat er allemaal waar zou kunnen zijn. Lekker niet kiezen, maakt – voor mij – de wereld mooier, groter, spannender. En nee, ik hoef geen gelijk. Alleen maar de ruimte om ervan te vinden wat ik ervan vind. Net als jij. Dus kies vooral wat je wilt kiezen. Draag uit wat je uit wilt dragen. Maar denk niet dat het waar is wat je zegt. Behalve voor jezelf.

Plezier!

Peter Veen

DocBox / Vind nu het antwoord op die belangrijke vraag

21 april 2011 Categorieën: Basis, DocBox Barefoot Doctor, Oefening, Qigong algemeen Tags: barefoot doctor, Basis, Oefening

Ben je gevangen in een dilemma, klem gezet door grote vragen waar je geen antwoord op hebt omdat je in de war bent of uit balans en is er niemand in de buurt die een helder licht op de situatie kan laten schijnen en weet je echt niet meer wat je moet doen en welke kant je op moet, probeer dan de Daoïstische manier: doe net alsof je het antwoord al weet.

Gedraag jezelf de rest van de dag alsof je precies weet wat het antwoord op je vraag is en sta jezelf toe om je te voelen als iemand die weet wat hij doet en volledig vertrouwen heeft in haar of zijn beslissingen.

Door je te gedragen als iemand die weet wat het antwoord is, geef je je rationele verstand – dat altijd direct wil weten waar het aan toe is – even vrijaf van wat het als zijn taak beschouwt.

En binnen 24 uur realiseer je je dat je het antwoord weet en dat je het de hele tijd al wist – het komt spontaan in je op.

Dat is magie.

Dat je er veel aan mag hebben.

Love, Doc

tekst: Barefoot Doctor – Stephen Russell

Vertaling: Peter Veen

Gratis film met alle oefeningen Zhineng Qigong (Level-1)

26 april 2011 Categorieën: Basis, Chi Neng / Zhineng, Oefening, Qigong algemeen Tags: Basis, film, gratis, Luke Chan, Oefening, zhineng

Op internet vond ik een film van Luke Chan, de stichter van Chi-Lel Qigong – de Amerikaanse variant van Zhineng en Chi Neng Qigong. De film duurt 1:45 uur en laat volledige versies zien van de basisoefeningen van level-1. Voor wie er al een beetje in thuis is, dat zijn: de Lift Qi Up, de 3 centers merge, LaQi, de wallsquat, en als toegift FaQi. Natuurlijk doen we het in Nederland op detailpunten anders dan Luke Chan, maar in hoofdlijnen is het verder hetzelfde en dus goed bruikbaar en gratis. Overigens kun je daarvoor ook een dvd aanschaffen bij het Chi Neng Instituut (29 euro), daarop laat Patricia van Walstijn de belangrijkste oefeningen zien. Voordeel: een betere opname en Nederlands gesproken tekst. Maar als het je gaat om een paar keer te kijken tot je de oefeningen zonder dvd kunt, is deze film een goed alternatief.

Vooraf het laatste kwartier vind ik interessant, dat gaat over FaQi, qi aan iemand anders geven. Dat gebeurt op verschillende manieren en de beelden die gebruikt worden zijn afkomstig uit het

medicijnloze ziekenhuis waar Dr. Pang Ming de verschillende Zhineng Qigong-oefeningen ontwikkeld heeft. Het is wat ruig aan elkaar geplakt, maar toch mooi om te zien. Het geeft ook een leuke aanvulling op het nogal ingetogen en meditatieve beeld dat we meestal van Zhineng hebben. Dit is heel wat uitbundiger!

De film verdwijnt soms ineens van internet om daarna weer ergens anders op te duiken. Dus doet de link het niet, Google dan op '101 Miracles of Natural Healing'. Onlangs stond hij hier: <https://vimeo.com/262666423>

Plezier!

Peter Veen

Interview Aad Verweij / Zelfhealing via geluidsvibratie

1 mei 2011 Categorieën: Basis, Chi Neng / Zhineng, Interview, Qigong algemeen Tags: aad verweij, Basis, Interview

(59 jaar, fysiotherapeut, getrouwd, 3 zonen, 2 dochters, 3 kleinzons en 2 kleindochters, doet 7 jaar Chi Neng, website: www.taichicharlois.nl.)

Waarom ben je begonnen met Chi Neng?

Het klinkt banaal. De reden was tweeledig. Ik had in die tijd snel een aantal accreditatiepunten nodig voor het verlengen van mijn registratie van erkend acupuncturist bij de Nederlandse vereniging voor acupunctuur. In die tijd waren de workshops erkend door de NVA. Mijn vrouw, Hennie, was ook geïnteresseerd. Bovendien werd het weer eens tijd om samen een weekend op stap te gaan na een drukke periode. Dus schreven we ons in voor een introductie-eendaagse bij Patricia.

Wat deed je ervoor?

Vanaf mijn zevende jaar heb ik tot en met nu altijd de martial arts beoefend: Judo, taekwondo, kendo, aikido, taichi, qigong. Ik ben fysiotherapeut, manueeltherapeut en acupuncturist. Sinds 35 jaar heb ik een solopraktijk, waarin ik de cliënten begeleid in hun bewustwordingsprocessen. Healing en meditatie is meestal een vast onderdeel van de begeleiding. Ik heb in de loop der tijd ook verschillende vormen van qigong beoefend en geïntegreerd in de begeleiding van mijn cliënten.

Welke oefening heb je gisteren gedaan?

Dagelijks doe ik 1,5 uur Chi Neng: ongeveer om de drie maanden stel ik een andere gong samen afhankelijk van mijn gevoel wat op dat moment goed lijkt. Op dit moment doe ik 45 minuten langzitraining, 30 min 3CM, 15 min zelfhealing via geluidsvibratie en daarna healing op afstand voor mijn familie en voor mensen die een extra steuntje nodig hebben. Mijn intentie tijdens de training is zoveel mogelijk vanuit de ware zelfstaat te oefenen.

Wat zijn langzitraining en geluidsvibratie?

Een essentieel onderdeel van mijn langzitraining is de L-vorm. In de loop der jaren heb ik deze

training uitgebreid met een aantal oefeningen in combinatie met de bekkenbodemademhaling om Mingmen efficiënt te openen en het Mingmen inner palace (qiveld tussen de nieren) te dynamiseren.

Zelfhealing via geluidsvibratie is het sturen van vibraties (door het stemgeluid opgewekt) naar locaties in het lichaam waar de qi stagneert. De klanken heb ik geleerd van teacher Qi Feng Wei, dat zijn: Hun voor de onderste dantien, Yuan voor de middelste, Lin voor de bovenste en Tong voor alle drie de dantiens. Voor andere gebieden experimenteer ik zelf met een soort van neuriën.

Welke effecten merk je bij jezelf?

Meer versmelting van binnen/buiten vanuit het Shen qi palace, meer sereniteit, minder oordeel, meer loslaten, minder grenzen, meer compassie naar mijzelf en naar anderen. Meer uitbreiding en verdieping van mijn ware zelfstaat tijdens de begeleiding van mijn cliënten en in het dagelijkse leven, waarin voor mij de uitdaging ligt om deze staat te kunnen handhaven in situaties waar mijn ego telkens weer ondeugend om de hoek komt kijken.

Wat is het Shen qi palace en waar dat zit?

Het Shen qi palace is het centrum (de kern) van het bovenste dantien. Het is als volgt gelokaliseerd: op de kruising van de verticale lijn vanuit de kruin, de verbindingslijn van de toppen van de oren en de verbindingslijn van yintang met yushen.

Als je de klank Ling maakt met een iets nasale component, dan voel je deze plek vibreren.

Anatomisch ligt deze plek iets boven de Sella turcica waar de hypofyse is gelegen. Rondom deze plek ligt het limbische systeem (waar basale emoties zijn opgeslagen) en de rechter insula waarin zich een kern bevindt die een belangrijk aandeel vormt in de diffuse waarneming.

Ook vanuit de neurofysiologie kan je dus het belang verdedigen om vanuit bewustwording van het Shen qi palace de meditatieve staat (de ware zelf staat) op te bouwen.

Wat betekent Chi Neng voor je in het dagelijkse leven?

Een systeem dat handen en voeten heeft, mij innerlijke groei geeft en handvaten geeft mijn cliënten te ondersteunen in hun innerlijke groei.

Onlangs heb je in China getraind, wat heb je daar geleerd?

De reis naar het Wudanggebergte was op zich al een hele ervaring. Voor het eerst in mijn leven zo ver weg en in mijn eentje. Gelukkig heb ik de plaats van bestemming zonder problemen na twee dagen bereikt dankzij een Chinese patiënt die een aantal wegwijzers in het Chinees voor mij opgeschreven had. Direct na aankomst lunchen en daarna twee uur de 3 CM (staande meditatie). Erg zwaar maar de jetlag verdween als sneeuw voor de zon.

Elke dag trainen (10 uur) eten, slapen, trainen etc. Langzaam onderging ik veranderingen diep in mij. Vrede, stilte, geen oordeel, dankbaarheid voor alles wat ik in mijn leven ontvangen heb en voor de mensen in mijn leven die mij met veel warmte en liefde geholpen hebben om de weg te volgen die ik gekozen heb. Dankbaarheid voor alle tegenslagen die uiteindelijk noodzakelijk bleken om mijn weg te vinden en te volgen.

Ik heb veel geleerd van teacher Qi Feng Wei, die een enorme praktische en theoretische kennis bezit en vanuit zijn hart mij begeleidde tijdens mijn innerlijke reis. Wij zijn echte soulbrothers geworden. Ik voelde mij dan ook zeer vereerd toen Wei mij vroeg om samen in de herfst van 2011 een retreat te leiden. De qigongtraining wordt dan door hem geleid en ik verzorg de lessen in

healing en massage. De combinatie van qigong, healing en massage is uniek en ligt tegelijk voor de hand

Wat draag jij bij aan een fijnere wereld?

Ik hoop een steentje te kunnen bijdragen aan de nieuwe wereld waarin wij meer aandacht gaan geven aan wat ons bindt i.p.v. wat ons onderscheidt. Ik ben er heilig van overtuigd dat de wereld zich met vallen en opstaan de komende 100 jaar in deze richting zal ontwikkelen.

Van welke leraar heb je het meeste geleerd?

Ik denk niet zozeer in deze termen van kwantiteit. Elke leraar geeft je op het juiste moment de noodzakelijke aanwijzingen om jouw gouden pad te vinden en te volgen. De open mind van de leerling is hierin van groot belang.

Heb je een tip die iedereen zou moeten kennen?

Tijdens je Chi Neng training bewust worden van de natuurlijke pulsaties van de bekkenbodem in relatie tot de ademhaling. Bekkenbodem ontspannen tijdens inademing en subtiel aanspannen tijdens uitademing en het integreren van deze pulsaties in je dagelijkse activiteiten.

Hoe ervaar je het qiveld?

Thuiskomen, gevoed worden en een oneindige informatiebaken.

Wat weet nog bijna niemand van jou?

Je kan mij wakker maken voor de echte handgemaakte chocoladetruffels op kamertemperatuur in combinatie met een kopje zachte kruiden thee.

DocBox / Focus! (What you focus on grows)

13 juni 2011 Categorieën: Basis, DocBox Barefoot Doctor Tags: barefoot doctor, what you focus on grows

Richt je vandaag eens niet op wat er allemaal mis kan gaan, want waar je je op richt, dat groeit. Stel je daarom liever voor dat de dingen gaan zoals je je dat voorstelt. De beste resultaten bereik je daarbij door je intentie zo breed mogelijk te houden. Dus focus niet op een specifieke gebeurtenis die op een specifieke manier moet plaatsvinden, maar bedenk hoe je je zult voelen als alles gaat zoals je hoopt en richt je intentie op het manifesteren van dat gevoel, van die beleving. Op welke manier de omstandigheden dat dan voor elkaar krijgen, laat je aan de omstandigheden zelf over. Het kan dus iets totaal anders zijn dan je verwacht, dat je in die staat brengt, en ook iets dat veel beter bij je past dan wat je zelf zou kunnen bedenken.

Maar het belangrijkste om je deze heerlijke dag te herinneren – als je tenminste wilt dat het een heerlijke dag wordt – is vooral dat je moet focussen op de gewenste uitkomst en niet op wat er allemaal fout zou kunnen gaan. Want waar je op focust, dat groeit – kijk naar deze video om dat besef nog wat extra nadruk te geven: <http://www.youtube.com/watch?v=ylc4DekeOOI>

With love, Doc

tekst: Barefoot Doctor – Stephen Russell

vertaling: Peter Veen

Kijk in het lichaam met Google Bodybrowser

21 juni 2011 Categorieën: Basis Tags: bodybrowser, google

OK, je pc moet niet al te traag zijn en je hebt de meest recente browserversie browser nodig. Maar dan is het spectaculair. En razend handig, want eindelijk zie je waar in het lichaam organen, botten, spieren, zenuwen precies zitten. Bij het aanleren van je oefeningen heb je dat soms nodig. Los daarvan is het heel interessant om eens in een lichaam te gluren in plaats van alleen de buitenkant te zien.

Dit is de link naar de bodybrowser van Google. Kom je niet voorbij een beginscherm met een verhaaltje over browsers? Dan kan je pc het niet aan.

<http://bodybrowser.googlelabs.com/>

Plezier!

Peter Veen

Hoe krijg ik het geratel in mijn hoofd stil?

2 juli 2011 Categorieën: Basis, Chi Neng / Zhineng, Oefening, Qigong algemeen

In bijna ieder hoofd ratelt het de hele dag. De hele dag denkt je hoofd na over wat er gisteren gebeurd is, wat er straks gaat gebeuren, wat er allemaal fout kan gaan, of je wel goed genoeg bent, of je wel gelukkig bent, of je wel de juiste baan hebt, wat je vroeger allemaal fout gedaan hebt, wat je straks misschien fout gaat doen. Van die dingen.

Al dat denken gebeurt vooral achter je voorhoofd. Dat denken stil krijgen, is geen optie. Wat wel werkt – ook al lukt het soms maar even – is besluiten om het denken los te laten. Het denken gaat dan gewoon door, alleen let je er niet op. Je kijkt niet meer naar de uitkomsten van het geratel, je beantwoordt geen zelfgestelde vragen en je reageert even niet op wat je denkhoofd van je wil. Net of je even wegloopt bij een pc die een automatische functie uitvoert, die redt zichzelf wel.

Natuurlijk moet je leren hoe je dat doet. Het belangrijkste daarbij is dat je je aandacht op iets anders richt. Het liefst op de fysieke oefeningen die je doet. Daar probeer je volledig in op te gaan door je aandacht te verleggen van je denken naar de binnenkant van je lichaam en je helemaal te vereenzelvigen met elke beweging die je maakt.

Zorg er eerst voor dat je je lichaam ontspant, vooral je schouders en je onderrug. Ontspan daarna ook je denken. Als je niet weet hoe dat moet, ontspan dan je voorhoofd. Laat tegelijkertijd al je gewicht omlaag zakken naar je heupen of lager. Als je dat doet, heb je direct minder aandacht in je hoofd en de aandacht die er overblijft neigt wat naar achteren, naar de achterkant van je hoofd. Dat is prima. Je denken wordt daardoor al veel stiller en je bent meer in je lichaam.

Hou deze ontspanning en deze verdeling van je aandacht vast, en doe met volle aandacht je oefening. Pakt het denken je toch weer? Dat is niet erg. Dan herhaal je heel ontspannen de voorgaande stappen. Na een tijdje wordt het steeds makkelijker om die ontspanning te vinden en wordt ook je hoofd vanzelf rustiger en stiller. Tijdens de oefening, maar ook de rest van de dag.

Plezier! Peter Veen

Alles wat je hoeft te doen

11 juli 2011 Categorieën: Basis, Qigong algemeen Tags: Leo Babauta

Deze zinnen kwam ik ergens op internet tegen. Ben vergeten waar en hoe. Waarschijnlijk via een tip van iemand op Twitter, ja dat levert soms toch leuke dingen op. Ik heb het niet vertaald. Meestal doe ik dat graag voor je, maar in dit geval lijkt het me niet nodig. Het Engels is simpel en makkelijk te volgen. De titel is: The only thing you can change.

You can't change your entire life.

You can only change your next action.

You can't change a relationship with a loved one.

You can only change your next interaction.

You can't change your entire job.

You can only change your next task.

You can't change your body composition.

You can only change your next meal.

You can't change your fitness level.

You can only start moving.

You can't declutter your entire life.

You can only choose to get rid of one thing, right now.

You can't eliminate your entire debt.

You can only make one payment, or buy one less unnecessary item.

You can't change the past, or control the future.

You can only change what you're doing right now.

You can't change everything.

You can only change one, small thing.

And that's all it takes.

Het stukje is geschreven door Leo Babauta. Meer Engelse tekst van hem lees je op www.mnmlist.com en www.zenhabits.com.

Plezier!

Peter Veen

Nieuwe cd's en dvd's van Ooi Kean Hin

12 september 2011 Categorieën: Basis, Chi Neng / Zhineng, Oefening, Ooi Kean Hin, Qigong algemeen Tags: 3 centres merge, body and mind, cd, Chi Kung, dvd, lift qi up, mp3 download, Ooi Kean Hin, qigong, zhineng

Eerst een zin in het Engels, dan dezelfde zin in het Chinees. Zo leidt Ooi Kean Hin je door de Lift Chi Up, de 3 Centres Merge en de Body & Mind. Heel bekend en vertrouwd en daarnaast ook heel vreemd en zangerig door de Chinese klanken. Ooi Kean Hin is een Zhineng-leraar uit Maleisië die ook regelmatig in Europa les geeft.

Als je hem kent, weet je wat je kunt verwachten: een goede sfeer, intense oefeningen en korte, maar heldere instructies. Ken je hem nog niet? Probeer dan eens de cd met je favoriete oefening. Zelf doe ik m'n oefeningen meestal in stilte, maar als ik zin heb om me te laten leiden door een "stem" gebruik ik het liefste die van hem. Voor je beslist, kun je vanzelfsprekend luisteren naar een fragment. Dit zijn de opties:

Lift Qi Up en Three Centres Merge

De cd met Lift Qi Up en Three Centres Merge duurt 1 uur en 16 minuten. De 1e track is een LQU van 46 minuten, gevolgd door een 3CM van 30 minuten. Je kunt beide oefeningen apart doen of in elkaar laten overlopen.

Body & Mind

De cd met de Body & Mind (incl. Tapping) duurt 1 uur en 15 minuten. Op deze cd wordt alleen Engels gesproken.

Laqi & Qi Regulation

De cd met Laqi & Qi Regulation (Healing) is weer in het Engels en Chinees. Eerst hoor je 10 minuten Laqi, daarna 20 minuten Qi Regulation (Healing). Ooi Kean Hin leidt je aandacht door je lichaam van je hoofd naar je voeten.

DVD's

En dan zijn er ook nog 2 dvd's met een lengte van bijna 2 uur. Een over alle aspecten van de Lift Qi Up en de 3 Centers Merge en een over de juiste uitvoering van de Body & Mind.

Luisteren en bestellen

Luister hier naar een fragment:

[Lift Chi Up](#)

[3 Centres Merge](#)

[Body & Mind](#)

[LaQi & Regulation](#)

De Lift Chi Up + 3CM kost 16 euro, de Body & Mind kost ook 16 euro en de Laqi & Qi Regulation kost 11 euro, inclusief verzending. De dvd's kosten 32 per stuk, incl verzending.

Om de cd's of dvd's op een schijfje te bestellen, mail je met Ooi Kean Hin via okhpen@yahoo.com. Ze zijn ook te koop via de webshop van het Chi Neng Instituut.

Interview Tilla van Opstal / We zijn allemaal een stuk van God, of Tao...

21 september 2011 Categorieën: Basis, Chi Neng / Zhineng, Interview, Qigong algemeen Tags: Basis, Chi Kung, chi neng, Interview, tilla van opstal, zhineng

Tilla van Opstal, 59 jaar, zelfstandig Chi Neng® Qigong docent (vroeger directiesecretaresse – administratie), gehuwd, 2 prachtige nog studerende en thuiswonende dochters van 19 en 22 jaar, doet Chi Neng Qigong sinds juli 2000, website: www.chineng.be

Waarom ben je met Chi Neng begonnen?

Per toeval?

Ik werkte in Antwerpen en had de opdracht samen met mijn collega en vriendin een nieuw computerprogramma op te zetten. Daarvoor moesten we regelmatig samen naar Brussel rijden. Om de uren filestaan te doden, hadden we het over alles behalve business en zo kwamen we terecht bij Chi Neng Qigong. Ik had er nog nooit van gehoord, maar mijn collega had inmiddels een video besteld. Bij gebrek aan apparatuur kon ze die echter thuis niet afspelen.

Eind juli 2000 hebben we bij mij thuis samen deze video bekeken. Daarna ben ik onmiddellijk aan een gong begonnen en heb ik in september mijn eerste eendaagse workshop gedaan (de video heeft het huis niet meer verlaten...). Ik wist onmiddellijk dat dit het was: lichaam en geest tegelijkertijd trainen. Mediteren stond al lang op mijn verlanglijstje, doch het gaan zitten en mijn hoofd leegmaken was me tot dan (en tot nu) nog niet gelukt. Na mijn eendaagse heb ik onmiddellijk besloten de opleiding te gaan volgen. Mijn kinderroom zou gedeeltelijk uitkomen, niet gewoon als juf 'gym' geven, maar iets veel waardevollers onderrichten...

Wat deed je hiervoor?

De evolutie van het les volgen tot het zelf lesgeven verliep vlot, doch uiteraard niet van de ene dag op de andere. Zo ben ik nog een tijd gewoon blijven werken, weliswaar deeltijds, en gaf ik één keer per week een avondles. Op een gegeven ogenblik, waarvoor ik nog altijd dankbaar ben, kreeg ik de mogelijkheid om de opleiding tot instructor zelf te geven in België. Omdat ik ook jaarlijks een maand naar China wou gaan en ook thuis de kerk in het midden wilde houden en nog tijd en vakantie wilde doorbrengen met mijn gezin, besloot ik mijn werk op te zeggen en me volledig te gaan wijden aan Chi Neng Qigong. Zo ben ik januari 2004 officieel begonnen met het Chi Neng Institute Belgium.

Kerk en Qigong, hoe makkelijk gaat dat samen?

Ik ben zeer katholiek opgevoed en heb een groot deel van mijn jeugd in de kerk doorgebracht. Voor mezelf hoeft dit helemaal niet meer, maar als mensen hieraan voldoening en steun hebben, gun ik hen dat volkomen. Ik heb er ook geen moeite mee om dat te respecteren.

Het ene sluit het andere ook niet uit. Je kan beide op een totaal verschillend niveau bekijken en bijvoorbeeld Qigong op een bijna puur fysieke manier ervaren. In dat geval botst dat helemaal niet met kerkelijke overtuigingen.

Dit is echter niet mijn manier van beleven van Qigong. Voor mij is het één geheel, een totale verbondenheid met alles en iedereen en de daarbij horende verantwoordelijkheid.

Ik heb begrepen dat de God van de Kerk een bestraffende God is, doch voor mij is God Liefde en heeft de hele kerkelijke instelling hier niets mee te maken. Het gaat hier blijkbaar ook over macht en de wet van de sterkste. We zijn allemaal een stuk van God, of Tao, of hoe je het ook wil benoemen. Als we dat allemaal zouden beseffen en ons alsdusdanig zouden gedragen, zou de wereld er totaal anders uit zien.

Welke oefeningen heb je gisteren gedaan en hoe lang?

Gisteren heb ik toevallig niet lang geoefend, ik heb geen fysieke training gedaan en dat is, denk ik, wat je bedoelt. Ik doe bijna dagelijks de lift qi up, zeer intens nadat ik me eerst al dansend heb verbonden met het universum en 5 minuten in ruitersstand heb gemediteerd.

De 'ruiterstand' of 'big horse' kan gebruikt worden in plaats van de houding van de 3 CM. Je zet je voeten parallel, maar minstens 2x schouderbreedte en je zakt dan zo diep mogelijk door de knieën zodat je bovenbenen evenwijdig komen aan de grond. Daarbij hou je een qi-bal tussen je armen/handen.

Wat zijn die andere elementen die jouw evolutie bevorderen?

Ik oefen mij om zoveel mogelijk in het NU te zijn, door mezelf bijna constant terug te roepen. Daardoor besef ik meer en meer hoeveel meer tijd ik doorbreng met het denken over het verleden en meer nog met plannen maken en bedenken wat ik nog allemaal 'moet' doen. Ik speel ook heel veel met het visualiseren van licht dat ik door me heen laat stromen en langs al mijn poriën weer naar buiten laat gaan, al of niet met een specifieke bestemming.

Er is momenteel een overaanbod aan mogelijkheden om aan zelfontwikkeling te doen. Het wordt daarom moeilijk om door de bomen het bos nog te zien. Toch denk ik dat het noodzakelijk is om hier en daar je licht op te steken. Ik doe iedere dag de Merkaba-meditatie, tracht een juiste balans te vinden in de informatie die gegeven wordt over 2012, ook in het kader van de Maya-kalender, de Grootmoeders en de Munayki.

Om meer het fysieke aspect te begrijpen, heb ik me de basiskennis van de Traditionele Chinese Geneeskunde eigen gemaakt en heb ik me met acupunctuur laten behandelen. Ook voor nu een dan specifieke massages ben ik best te vinden.

Welke effecten merk je bij jezelf?

Is een heel moeilijke vraag. Uiteraard heb ik in die elf jaar een enorme evolutie meegemaakt op fysiek, emotioneel, mentaal en spiritueel vlak. Je komt in een 'andere' wereld terecht. Daardoor is het moeilijk te onderscheiden of je evolutie enkel te maken heeft met het beoefenen van Chi Neng Qigong of dat alle daarbij komende elementen daarin ook een rol spelen.

Wat betekent Chi Neng voor jou in je dagelijkse leven?

Aangezien ik Chi Neng Qigong tot mijn beroep heb gemaakt, betekent het heel veel voor mij. Ik vind het bijzonder om zo'n waardevol 'beroep' te kunnen uitoefenen. Het is zo dankbaar om te zien dat wat je doorgeeft anderen op zeer uiteenlopende manieren helpt. De een voelt er zich fysiek beter door, terwijl de ander in zijn kracht komt te staan. Ik doe het niet, de personen doen het zelf waardoor ze hun eigen mogelijkheden ontdekken.

Ik ga veel bewuster om met alles en iedereen. Het is een constant terug gaan naar het nu, me bewust zijn van mijn lichaam, van mijn denken, van mijn handelen.

Hoe ervaar jij het qiveld

Dit is zeer gevarieerd. Soms ervaar ik helemaal niets terwijl ik van anderen hoor dat zij datzelfde qiveld zo sterk hebben ervaren. Op andere momenten kan ik er heel intens van genieten, zelfs als ik alleen ben en voor mezelf het qi-veld creëer. Ik kan me als het ware helemaal voelen oplossen in het niets, me één voelen met alles en niets.

Van welke leraar heb je het meest geleerd en wat?

Ik heb van alle leraren geleerd, want ze hebben allemaal hun eigenheid en bijzondere kwaliteiten. Mijn lievelingsleraar is uiteraard Wei Qi Feng. Ik heb een aantal jaren geleden de uitzonderlijke kans gehad om een hele maand bij hem persoonlijk te trainen. Het was in het Zhineng centrum in Xian. We maakten daar gebruik van de accommodatie en bij bepaalde lessen sloten we ons soms aan bij de grote groep. Teacher Wei gaf daar in principe geen les, doch hij werd soms overgehaald om het toch te doen omdat hij zo goed is en zo graag gezien wordt. Meestal waren we samen om te trainen, te wandelen, plezier te maken, te zijn. Hij heeft me vooral geleerd om in het Shenji Palace te zijn, te leven in het NU.

Shenji Palace is het centrum van de bovenste dantian en ligt op de kruising van de centrale lijn die Baihui en Huiyin verbindt en de lijn tussen Yintang en Yuzhen. Door het woord Shenji uit te spreken, kan je daar een trilling waarnemen. Voorts kan je erop mediteren om o.a. van daaruit je hele lichaam te verlichten of je omgeving waar te nemen.

Heb je een tip of toepassing die iedereen zou moeten kennen?

Het is mijn grootste wens dat iedereen die Chi Neng Qigong beoefent, begrijpt hoe hij/zij vanuit de dantian kan bewegen en vanuit de dantian de kracht kan halen om de Qi te laten stromen. Zodra dat lukt, kan je alle bewegingen die je doet -ook andere dan Chi Neng Qigong – moeiteloos en bewust vanuit die innerlijk kracht doen. Bewegen is iets fysieks en het fysieke lichaam is verbonden met de onderste Dantian. Dus de onderste dantian is je basis. Heb je geen goede basis, dan sta je op den duur nergens.

In Level 2 voer je meer bewust de bewegingen uit vanuit het Shenji Paleis, maar omdat je in Level 1 jezelf hebt aangeleerd om vanuit je onderste dantian te werken en tegelijkertijd met je gedachten naar binnen en buiten te gaan, heeft je lichaam die gewoonte aangenomen. Bij Level 2 kun je daardoor meer naar binnen gaan en het vorige loslaten, zonder dat het wordt losgelaten...

Wat draag jij bij aan een fijnere wereld?

Eigenlijk zou je die vraag aan mijn studenten moeten stellen...

Ik ben er mij van bewust dat ik, net als iedereen, een rol te vervullen heb op deze aarde. Mijn rol is om via Chi Neng® Qigong mensen te helpen bewust te worden van zichzelf. In grote mate slaag ik daar wel in, tenzij iemand nog zo vast slaapt dat er geen wakker schudden mogelijk is. In dat geval is dat ook perfect zoals het is.

Wat weet (nog) bijna niemand over jou?

Ik vind van mijzelf dat ik een open boek ben, dus ik denk dat iedereen wel weet wie en hoe ik ben. Personen die me kennen, weten dat ik als het ware 'niets' voel, hoewel dat voor anderen 'onmogelijk' is. Ik heb in mijn jonge jaren heel wat avontuurlijke reizen gemaakt en ik heb een hele schare bewaarengelen, want aan risico's ontbrak het niet. Zij houden ook mijn handtas en portefeuille in de gaten, die ik al menigmaal achterliet en vlekkeloos en ongeschonden terug kreeg.

Drie respectvolle buigingen als oefening

24 oktober 2011 Categorieën: Basis, Chi Neng / Zhineng, Oefening, Qigong algemeen Tags: Basis, Chi Kung, chi neng, Oefening, qigong, zhineng

In het Oosten is het een gewoonte om met een kleine buiging respect te betuigen tegenover anderen. Je doet dat bijvoorbeeld in Boeddhistische kloosters voor het beeld van de Boeddha. Je maakt dan ook kennis met een oud ritueel, want naast dat beeld zit vaak een monnik met een gong. Als je buigt voor het Boeddha-beeld, slaat de monnik op zijn gong. De reden? Als je respectvol buigt, maak je ruimte in je hoofd en je hart en opent je fontanel. Het geluid van de gong is bedoeld om via je fontanel (tianman) extra qi je lichaam in te sturen. De klank van de gong resoneert in je organen en simuleert ze daardoor.

Ook zonder gong is buigen een prima manier om je open te stellen en over te geven. Je kunt het gebruiken als een prettige en makkelijk uit te voeren oefening. Het gaat zo.

Druk je handen tegen elkaar voor je borst, vingertoppen wijzen omhoog. Maak een buiging. Doe dat langzaam, intens, vol gevoel. Geef je over en open jezelf voor de kracht van het universum. Kom weer rechtop en herhaal het nog twee keer.

Teacher Li gebruikte het als een zelfstandige oefening, maar je kunt de buigingen ook opnemen in de LQU. Bijvoorbeeld aan het einde van de opening als je toch al je handen voor je borst tegen elkaar zet. Daar kun je de drie buigingen heel makkelijk toevoegen. Ze passen ook aan het begin van de afsluiting.

Plezier!

Peter Veen

Gratis extra inhoudsopgave bij boek Zhineng Qigong van Ooi Kean Hin

8 november 2011 Categorieën: Basis, Boek, Chi Neng / Zhineng, Ooi Kean Hin, Qigong algemeen
Tags: Basis, Boek, Ooi Kean Hin, qigong, zhineng

De dikke van Ooi. 575 pagina's met alle aspecten van Zhineng Qigong, de wetenschap, de theorie en de praktijk, inclusief de oefeningen tot en met level-3. Wat wil je nog meer?

Nou eigenlijk heel veel. Ik zal eerlijk toegeven dat ik er niet doorheen kwam toen ik voorin het boek was begonnen te lezen. Stijf. Stroef. En toen ik het zat was om me er doorheen te worstelen, heb ik het boek weggelegd. Beter gezegd, ik heb het dicht gedaan en op tafel laten liggen (dat kan bij ons). Daarna pakte ik het zo nu en dan, bladerde tot m'n oog op iets viel dat ik interessant vond en las dan dat stukje. En het volgende stukje en zo verder. Met een soort hink-stap-sprong heb ik het boek inmiddels grotendeels gelezen. Niet van voor naar achteren, maar willekeurig. En dan is het echt een geweldig boek. Want het gaat alleen maar over de oefeningen die je elke dag doet en de praktijk, de achtergrond en de theorie ervan. Het is bij mijn weten het enige boek dat er zo diep en zo volledig op ingaat. Natuurlijk zou ik op sommige onderwerpen, zoals qiveld en healing wel meer informatie willen en het is van ons standpunt uit gezien een missertje dat het boek zegt dat hond eten goed is voor je longen. Maar dat terzijde. Het is een moedige poging om de huidige stand van zaken te beschrijven.

Een ding bleef me dwarszitten. Want het grote manco van het boek is de zeer beperkte inhoudsopgave. En een index zit er al helemaal niet in. Iets terugzoeken is daarom bijna niet te

doen en dat is jammer. Dus vroeg ik terloops aan Veronique Schoots of het te doen was om een uitgebreide inhoudsopgave te maken van alle koppen in het boek. (Veronique heeft de vormgeving van het boek gedaan, dus zij beschikt over de bronbestanden.) Een paar dagen later kwam haar reactie: een ruw opgemaakt document met alle koppen erin. Geweldig! Daar heeft ze heel wat tijd in gestopt. Daarna heb ik nog wat uurtjes geïnvesteerd in het doen van redactionele aanpassingen.

Het eindresultaat is een 12 pagina's lange extra inhoudsopgave bij het boek Zhineng Qigong – The science, theory and practice, met álle koppen erin. En daarmee kun je terugvinden wat je gelezen hebt of heel gericht de informatie vinden die je nodig hebt. Deze extra uitgebreide inhoudsopgave is als PDF beschikbaar; [die kun je hier gratis downloaden](#). Met dank aan Veronique.

Plezier!

Peter Veen

Stokpaardjes – gastcolumn van Dimphy

22 november 2011 Categorieën: Basis, Chi Neng / Zhineng, Gastcolumn, Qigong algemeen Tags: Chi Kung, chi neng, qigong, stokpaardjes, zhineng

Of ik een column wil schrijven over een stokpaardje van me? Ja natuurlijk, want die had ik genoeg. Ik ging er eens rustig voor zitten... maar er kwam niks langs draven.

Toen ik terugkeek bleken sommige stokpaardjes stapvoets te zijn vertrokken, sommigen hadden zich eerst omgedraaid en me gebeten voor ze weg konden galopperen en een enkeling had eerst de vorm aangenomen van een verstikkende pony voor hij verdween. In ieder geval kwam ik tot het besef dat een heleboel dingen die ik vroeger zeker wist en belangrijk vond me nu als twijfelachtig of bijzonder onbelangrijk voor kwamen. Het enige stokpaardje dat nog rond bleef draven was mijn vroegere antwoord op alles: GA TRAINEN! Maar zelfs dat stokpaardje heeft nu wat dunne manen en slijtageplekken.

Smurfen

Vorige maand was ik in China en daar hebben we een centrum bezocht waar een heleboel wijsheden en oneliners van Dr. Pang Ming aan de muur hingen. Allemaal verbijsterend eenvoudig en doeltreffend. De meeste ben ik alweer vergeten, maar één kwam heel vaak terug en die zou je dus het stokpaardje van Dr Pang Maan zelf kunnen noemen. Nou hier komt ie: "Lach elke dag!" Daarom ga ik niet mijn stokpaardje verdedigen, maar vertel ik wat leuke dingen die ik meegemaakt heb tijdens het lesgeven. Ik vond ze leuk en wie weet tovert het een glimlach op jullie gezicht?

Ik vind het soms best lastig om de totaliteitstheorie in hapklare brokjes in de lessen te verwerken. Onlangs stond ik weer te zwoegen en probeerde te vertellen hoe alles bestaat uit qi, toen een leerling waarschijnlijk medelijden kreeg en het wel heel gemakkelijk voor me samenvatte: "Dus eigenlijk is die qi voor Chinezen wat Smurf is voor de Smurfen?" Hij had nog gelijk ook!

Rood aanlopen

Een cursiste had onlangs haar man verloren en hoopte op wat verlichting in haar rouwproces d.m.v. Chi Neng. Je kunt je voorstellen dat ze heel droevig was en ze was ook heel stil. Het was een

gedistingeerde vrouw en daardoor bleef ik u tegen haar zeggen, terwijl dat meestal niet eens in me opkomt. Zo'n soort persoon was ze, deftig.

Aan het begin van een nieuwe les vroeg ik hoe het de cursisten thuis was vergaan en of ze nog vragen hadden. Heel onverwacht nam deze vrouw het woord en zei: "Die Pelikanenpas van vorige week die vond ik wel bijzonder prettig." Ze zei het bloedserius en terwijl ik nog helemaal verbijsterd was en nadacht over een antwoord, begonnen enkele andere cursisten rood aan te lopen en rare geluiden te maken. De hele groep barstte in lachen uit. Gelukkig kon ze zelf ook mee lachen toen ze hoorde wat er aan de hand was, de tranen rolden over haar wangen, het was een enorme ontlading voor haar en de hele groep. De hele verdere cursus zijn we in plaats van de Kraanvogelloop de Pelikanenpas blijven doen.

Iets voor jou

Ik was flyers aan het ophangen in mijn dorp (een van de leukere onderdelen van ons vak ;-)) toen er een echtpaar van rond de 55 geïnteresseerd bleef staan kijken. Ze vroegen wat Chi Neng is. Ik was net begonnen aan mijn op straat-uitleg van "nou kent u Taijchi met van die langzame vloeiende bewegingen?" waarbij ik ondertussen een arm naar voren duw (van Patricia gezien) toen de vrouw alweer doorliep en daarbij haar man de minachtende woorden toevoegde: "Oh, net iets voor jou, jij bent van nature al zo sloom". De man en ik keken elkaar nog even aan en ik wist ook niets meer te zeggen, ik heb 'm mijn meest begripvolle glimlach gegeven en succes gewenst.

Tijdens de uitvoering van Turn Waist Move Qua herhaalde ik nog een keer de belangrijkste effecten van deze oefening. Nadat ik gewaarschuwd had dat je deze oefening vooral niet moet doen bij zwangerschap, maar dat ie wel kan helpen om zwanger te worden, was het even stil, waarna een cursiste van ver in de zeventig zei: "nou dat hoop ik eigenlijk niet, ik ben net kleiner gaan wonen!"

Ga trainen

Heb je nu van deze column alleen maar onthouden dat: GA TRAINEN! niet altijd voor iedereen geldt – en ben je nu op zoek naar een zak chips om lekker op de bank naar de herhalingen van Grays Anatomy te kijken? Niet doen, GA TRAINEN! Je zult merken dat de chips na de training veel lekkerder zijn, als je die dan nog wilt tenminste want het lege gevoel is dan vast en zeker opgevuld met qi.

Natuurlijk zijn er mensen voor wie de opdracht GA TRAINEN niet geldt, maar zij lezen deze column niet. Daar hebben ze geen tijd voor, want ze staan vast en zeker ook nu te trainen!

En tot slot, als je niet één keer een glimlach hebt gevoeld tijdens het lezen: GA TRAINEN!

XDimphy.

P.S. Ik zou het ook leuk vinden om jullie anekdotes of stokpaardjes of andere dingen die je kwijt wilt over Chi neng of Zhineng te lezen. Stuur ze naar Peter, hij helpt om je tekst te stroomlijnen en foutloos te maken.

DocBox / Beter worden (1)

4 december 2011 Categorieën: Basis, DocBox Barefoot Doctor, Oefening Tags: barefoot doctor, Basis, Chi Kung, genezen, Oefening

Iemand vroeg me: als je beter wilt worden, vecht je dan tegen je ziekte of geef je jezelf eraan over. Het antwoord is: beide. Je bestrijdt het door erdoorheen te kijken naar de tijd dat je weer gezond bent. En je traint jezelf erin om het beeld van jezelf te zien nadat je deze horde genomen hebt en je beter voelt dan ooit tevoren. Hou dat beeld een paar ogenblikken vast en herhaal dat regelmatig, zeg tien keer per dag. Zo stuur je 'gezondheids'signalen naar je autonome zenuwstelsel dat hard aan het werk is je weer gezond te maken. Deze methode komt uit de Xing Yi vechtsport – je knalt dwars door je tegenstander door ver voorbij hem te kijken en je kracht op die plek te richten.

Maar je geeft je ook over aan wat er is. Want wat er is, is alles wat je hebt en daar moet je je kracht vinden. Overgave betekent houden van de pijn en het ongemak. Niet als een masochist, maar als iemand die houdt van het mysterie van het leven – zelfs als dat je pijn doet en angst aanjaagt. Die houding haalt het gif uit de ziekte en maakt het een vriend of een bondgenoot in plaats van een wreker. Natuurlijk word je heen en weer geslingerd tussen allerlei staten: angst, liefde, jezelf genezen zien en jezelf ten onder zien gaan. Maar als je volhoudt, je ademhaling en je lichaam ontspant – want nog steeds is dit jouw leven in al z'n onvoorspelbare en wonderbaarlijke glorie – en vasthoudt aan het beeld van jezelf dat je genezen bent, is er alle kans dat je er goed doorkomt.

Qi sturen naar de zieke delen, is de volgende stap en hoe je dat doet, lees je deel 2.

Ik wens je een fantastische gezondheid en een lang leven.

With love, Steph, the BD

(vertaling Peter Veen)

DocBox / Beter worden (2)

9 december 2011 Categorieën: Basis, DocBox Barefoot Doctor, Oefening, Qigong algemeen Tags: barefoot doctor, Basis, Chi Kung, genezen, Oefening

Als je de eerste stappen in het genezingsproces gezet hebt, de situatie waarin je verzeild bent accepteert en omarmt, je adem en je lichaam ontspannen zijn en je – door dit te visualiseren – de intentie gezet hebt dat je beter wilt worden, kun je genezende qi sturen naar de zieke delen.

Laat je aandacht zakken naar je onderbuik en visualiseer daar een ketel met pruttelend en borrelend qi-water, van onderaf verwarmd door een constant, stevig vuur (dat brandt vanaf je bekkenbodem). Dit gebied is je tantian, je innerlijke opslagplaats van energie, de opwerkingsfabriek van je lichamelijke vitaliteit. Adem in en neem de hitte boven de ketel mee en op je uitademing stuur je die hitte in een dunne, geconcentreerde stroom (zie het als een roze-goud-smaragd-paarse damp) naar de zieke delen. Laat het daar uitstralen naar elke cel en zie dat het elke cel vernieuwt en gezond maakt.

Over deze methode zijn dikke boeken te schrijven en geschreven, maar je kunt hiermee prima beginnen. Je kunt deze aanpak ook preventief gebruiken. Stuur dan regelmatig genezende qi naar al je vitale organen, je brein, je zintuigen, je aderen, je zenuwen, je klieren, je botten je beenmerg, je spieren, je huid en ieder deel van jezelf.

Je zult perplex zijn van het resultaat – al binnen 3 weken.

Ik wens je een eindeloze gezondheid.

With love, Steph, the Barefoot

(vertaling Peter Veen)

Interview Hou Hee Chan / Medicine begins with me

5 januari 2012 Categorieën: Chi Neng / Zhineng, Interview, Qigong algemeen Tags: Frank Chan, Hou Hee Chan, Interview, qigong

Regelmatig geeft geeft Hou Hee (Frank) Chan, samen met Eva Lew workshops in Nederland. Frank Chan is bekend als mede-oprichter van Chilel, de organisatie die Zhineng uitdraagt in de VS. Frank Chan is ook de auteur van het boek Body and Mind Method. Deze workshops geven een mix van verschillende technieken uit de Lift Qi Up and Body and Mind en de focus ligt op genezing van jezelf en anderen. Het uitgangspunt is dat je zelf verantwoordelijkheid neemt voor je eigen gezondheid. Dus je wacht niet af tot er iets mis is om dan naar een arts te gaan, maar je bent actief bezig met gezond zijn (of worden) en gezond blijven. Zo'n sterk accent op healing is een nieuwe focus. Vandaar dat er ook een nieuwe website is ontwikkeld. Daar vind je meer achtergronden en ook informatie over de inhoud van de workshops: www.medicinebeginswithme.com. Omdat de workshop in het Engels is, is het interview deze keer in het Engels.

Korte introductie Frank Chan en Eva Lew

Hou Hee (Frank) Chan Laoshi has studied and practiced Qigong and Taiji for over 30 years. He is a co-founder of Chilel Wellness Foundation, an organization focus on health and wellness through self-empowerment. Since 1994, he taught Chi-Lel Qigong in medical conferences, retreats and workshops all over the United States and Canada.

Eva Lew, M.D. has been practicing Qigong since the 1990s and is a co-founder of Chilel Wellness Foundation. She studied Nei Yang Gong, Guo Lin Qigong, Taiji Rejuvenation Qigong, as well as Zhening (Chi-Lel) Qigong. In addition to conducting clinical research with Chi-Lel qigong in the past, she teaches Chi-Lel Qigong techniques to interested patients to improve function. She currently works as an Associate Physician in the Division of Pulmonary and Critical Care Medicine at the University of California Davis Medical Center. She also presents medical qigong courses at medical conferences.

You did develop a new program, what made you feel like doing that?

Yes, we designed a new program for the individual who is interested in healing through enhancing his health. Much of Western and traditional healing systems rely on going to a doctor or healer to get well. Western health systems, in particular, focus on getting rid of illness or symptoms of illnesses and neglect the parts of the body that are well. We feel that Qigong practice, which enhances the wellness of the body, perfectly complements standard medical care.

What is it meant for and what can a practitioner expect?

Our program empowers an individual to take charge of his health instead of relying solely on others and/or medicine. The practitioner learns techniques from Qigong, Taiji, and other energy

modalities to access his own inner healer. Our two-day and six-day workshops also explore ways to relax the mind exposed to daily stress, which is a part of Qigong mind practice.

Participants will learn and practice the Level 1 Chi-Lei™ Qigong form in the weekend workshop. The six-days workshop will introduce the participants to other parts of the of Chi-Lei™ Qigong healing system.

What are the advantages compared to the complete Lift Qi Up and Body and Mind?

Healing is an art. Lift Qi Up and B&MM are designed to move the qi in the body in different ways. You have to learn how to use each technique.

What is the best way to practice?

The short answer is: "Just do it!" The long answer is: there is no one answer to this question. Each form has different requirements and different ways to practice.

What is your most important message?

Just do it. Just practice 1 exercise that you are inspired to practice (or you don't hate) to the best of your ability every day.

What exercises did you do yesterday and how much time did it take?

The idea of practice is 24/7.

Would you say you are enlightened? And what is enlightenment anyway?

Good question, what is enlightenment anyway? Tao te Jing says, "The Tao that can be described is not the true Tao." The Enlightened no longer need to talk about it. Those who talk about enlightenment are usually speculating.

What is your relation with Dr. Pang Ming?

Dr. Pang is one of my teachers.

Do you think Zhineng should stay the way it is, or is it necessary to adjust it to modern times / new demands?

Qigong is like water. Moving water is full of life. Stagnant water gives birth to illnesses. Dr. Pang arranged some of the old Qigong methods to form Zhineng Qigong. It was another step in evolution of qigong art. He taught and interpreted Zhineng Qigong differently from year to year... it was evolving. Zhineng Qigong, like life, can NEVER stay the same.

How do you experience the qi-field?

Go to a football game or rock concert, feel the energy. It is the qi-field.

Are you ever angry, sad, in love, desperate and how do you handle these feelings?

Of course, I am human. Tao Te Jing teaches, "The Master does nothing!" Feel, observe, and release is the best way to handle any feelings.

Do you have a tip or an exercise that everybody should know about/do?

Everyone should learn La Qi. It is the simplest but the fastest and most effective technique in Zhineng Qigong. However, the best exercise or form is the one that you are practicing. If you don't practice, it does not matter which form or technique is best, you will not have any benefit.

Is there anything important I didn't ask and you would like to mention?

We believe that acknowledging and enhancing the innate wellness of the body is the best way to maintain health. Illness is naturally minimized in a healthy body. A large part of this process involves broadening our thinking (mind practice) as well as the actual physical practice. In addition to teaching participants techniques for mind and body practice, our program explores the relationship between qigong theory and what science is now informing us about the nature of reality.

Peter Veen

Twee simpele oefeningen die je leven veranderen

20 januari 2012 Categorieën: Basis, Chi Neng / Zhineng, Oefening, Qigong algemeen Tags: barefoot doctor, Basis, Chi Kung, Oefening, qigong, zhineng

Je oefent niet om te oefenen. Oefenen is immers geen doel op zich. Je oefent omdat je je leven wilt veranderen, omdat je graag gezonder, vrolijker, rijker, gezelliger en prettiger wilt leven.

Elke dag een half uurtje oefenen en er dan verder niks mee doen, daar schiet je niet veel mee op. Om je leven te veranderen, is er meer nodig. Daarvoor moet je oefeningen vinden die je de hele dag door kunt doen. Dan gebeurt er echt iets!

Voor een beter leven – in welke zin dan ook – heb je maar twee oefeningen nodig: een voor een goede lichamelijke houding en een voor een goede mentale houding. Daar kun je 24 uur per dag aan werken. Dus het kan niet anders of die hebben al snel resultaat. En je hebt geluk want ze zijn relatief simpel uit te voeren.

Fysieke houding

Allereerst je fysieke houding. Bij elke Oosterse bewegingsvorm vind je dezelfde basisingrediënten. Kortweg zijn dat: voeten niet te ver uit elkaar, knieën net niet op slot, onderrug ontspannen, navel iets intrekken, ruimte maken onder je oksels, kin in en kruin iets omhoog, je gewicht laten zakken naar je middel of lager, je aandacht verleggen van je voorhoofd naar je middenbrein, als vanzelf ademen en je hart openen. Doe dat zo vaak je eraan denkt en je lichamelijke houding wordt beter, je wordt gezonder en fysiek en mentaal meer ontspannen.

Mentale houding

Je mentale houding verbeteren, is in principe net zo makkelijk. Ook over hoe je dat doet, zijn oneindig veel boeken geschreven. Een prachtige samenvatting is dit: verschuif je focus van 'wat heb ik hier te halen' naar 'wat kan ik hier en nu bijdragen om het voor iedereen leuker, prettiger, gezelliger, vrolijker, zinvoller te maken.' Toets alles wat je doet aan dat principe. Alles, overal en altijd. Als je auto rijdt, als je werkt, als je kookt, als je sport, als je boos bent, als je je verveelt en weg wilt, als iets je tegenvalt, als mensen tegen je zeuren, als iemand kritiek op je heeft, als je partner op je moppert, als de hond weer eens uit moet, als je je niet aan een vervelend feestje kunt onttrekken en ook als je iets leuks doet en plezier hebt. Stel jezelf de vraag 'hoe kan ik het hier (nog) beter maken voor iedereen' en doe dat dan ook. Dat is alles.

Natuurlijk denk je daar niet altijd aan (nee, ik ook niet). Dat is niet erg. Maar controleer en herzie je fysieke en mentale houding zo vaak je eraan denkt. Dan gebeurt er echt iets. Daar kun je op wachten.

Plezier!

Peter Veen

Wat heb je aan Chi Neng als je ernstig ziek bent?

9 februari 2012 Categorieën: Chi Neng / Zhineng, Interview Tags: Basis, beter worden, Chi Kung, chi neng, kanker, qigong, zhineng

Eind juni 2011 bleek ik -Petruschka Abelman- ziek te zijn. Eierstokken, eileiders en baarmoeder waren zwaar ontstoken. Later bleek ik ook in beide eierstokken kwaadaardige cellen te hebben. Dat had niets met de ontsteking te maken. Het was puur geluk dat ze er door die ontsteking achter kwamen. Eierstokkanker is zeer agressief en wordt meestal in een te laat stadium ontdekt omdat het in het begin nauwelijks klachten geeft.

Vroeg in het proces dat volgde zei een dokter dat ik me moest laten drijven. Het was de meest zinnige raad die ik heb gekregen. Wat hij er niet bij vertelde was dat er soms een golf over me heen zou slaan. Grote golven, woeste golven, onberekenbare golven. Je laten drijven betekent ook dat je soms kopje onder gaat en daar kwam ik al snel achter. Het kwam aan op vertrouwen. Overgave en vertrouwen, steeds weer. Week in week uit.

Gemoedsrust bewaren

Zonder mijn Chi Neng training zou ik heel wat slechter af zijn geweest. De afgelopen zeven maanden was het mijn anker. Het heeft me fit gehouden, mijn bloed bleef wonderlijk goed met een HB-waarde van 9.4 tegen de tijd dat ik aan mijn vijfde chemodag begon. Maar dat fit blijven was niet het belangrijkste. Ik was in staat mijn gemoedsrust te bewaren, mijn peilloze angst voor het chemogif te dragen, steeds opnieuw mezelf tot de orde te roepen om niet met de gebeurtenissen op de loop te gaan, in het hier en nu te blijven en vooral: mezelf te laten drijven. Natuurlijk is het vrij lastig om de manier waarop ik het gedaan heb direct te verbinden met Chi Neng Qigong. Ik zal nooit zeker weten hoe ik het gedaan zou hebben zonder Chi Neng. Toch ben ik ervan overtuigd dat het me erg geholpen heeft. Zo zeer zelfs dat het me verbaasde. Overigens heeft dit er ook toe bijgedragen dat ik er bijna niet meer was geweest want terwijl ik niet meer kon zitten of liggen van de pijn in mijn buik en de ontstekingswaarden de pan uitrezen, liep ik in wanhoop 's nachts te Craneswalken door de gangen van het ziekenhuis. Hierdoor gaf ik de indruk dat het allemaal nogal meeviel en maakte niemand echt haast. Tegen de tijd dat ze er achter waren waar het probleem zat en ik bij de juiste dokter in de kamer stond was het bijna te laat.

Dichter bij de dood

De meest indrukwekkende ervaring maakte ik mee vlak voor ik de OK in werd gereden. Het kwartje was op dat moment bezig de verkeerde kant op te vallen. Ik was vele malen dichter bij de dood dan bij het leven en vond dat helemaal prima. Er was op dat moment geen energie genoeg om het

ego te voeden, maar mijn denken was glashelder. In die situatie, terwijl allerlei mensen bezig waren met naalden en kapjes en isolatiedekens, realiseerde ik me dat dit de ultieme qigongstaat was en dat het leven enorm ontspannen is zodra je al het streven loslaat. Meteen daarna verbleef ik aan een helder bergmeer in gezelschap van teacher Wei. Hoe Chi Neng wil je het hebben? Het was de meest indrukwekkende en de mooiste ervaring van mijn leven, maar ik constateerde tegelijk dat het ook heel goed mijn laatste ervaring van het leven kon zijn.

Een hele grote mentale open-close

Het volgende moment werd ik wakker op de Intensive Care. Ik hoorde een verpleger zeggen: "dat het helemaal niet gaf dat mijn ademhaling wegviel want dat ik immers kon terugvallen op de kunstmatige ademhaling." Die geruststelling was voor mijn zussen en echtgenoot bedoeld, maar zette mij onmiddellijk aan tot actie. Dat was het tweede sterke staaltje: in die toestand greep ik volautomatisch terug op een hele grote mentale open-close-beweging. Ik vroeg mijn zus om mee te doen en begon supergeconcentreerd aan een oefening van 30 minuten open-close zonder ook maar 1 afleidende gedachte. Dat doe ik mezelf nu niet meer na! Ondanks alle slangen en de weergaloze kou (nog nooit zo koud gehad en ik hoop het ook nooit meer mee te maken) was ik 100 % gefocust op mijn oefening. Geen zorgen, geen verzet, geen angst: alleen maar open-close. Tuurlijk dreven er op de achtergrond gedachten en emoties voorbij. Dat stopt nooit en is gewoon wat de geest doet, maar het leidde me niet af. Zo zou je eigenlijk altijd moeten kunnen trainen. Toch lukt me dat niet nu ik weer relatief gezond ben. Tegelijk met mijn vitaliteit kwamen ook de afleidende gedachten en de egokracht terug.

Mijn meest natuurlijke staat van zijn

In de weken na die eerste operatie lag ik volmaakt tevreden in het moment te wezen en heb ik mezelf, de mensen om me heen en het leven van de beste kant gezien. Wat ik ook zag was dat mijn energie langzaam toenam en daarmee kwam er een einde aan al dat moois. Doelbewust in qigongstaat verblijven lukte eenvoudigweg niet. Ergens was het tij gekeerd en nu kostte het energie om in die staat te komen en bleek ik daarvan nog onvoldoende in huis te hebben. Een bijzonder fenomeen, deze ommekeer en eentje waar ik heel verdrietig over ben geweest. In tijden van absolute uitputting was het mijn meest natuurlijke staat van zijn geweest en nu werd het weer dat schier onbereikbare doel van al mijn streven. Er was niets veranderd, ik was niet veranderd en de werking van mijn geest ook niet natuurlijk!

Wij zijn geen Chinezen

Sommigen zeggen dat je met Chi Neng alles kunt genezen, maar ik heb geen seconde het gevoel gehad dat ik mezelf beter kon maken. Ik kan nog geen blaas helen, dus waar hebben we het over? Je kan een boel bereiken met Chi Neng, maar je moet wel realistisch blijven: het is geen wonder dat aan je voltrokken wordt, maar iets waar je voor moet werken. Tumoren genezen is meesterschap en ik ben nog maar een peuter wat dat betreft. Eerst maar eens leren om mildheid en compassie te ontwikkelen vanuit werkelijk inzicht, zodat ik stabiel in de qigongstaat kan verblijven. Daarna zien we wel verder. Wij zijn nu eenmaal geen Chinezen, trainen niet met z'n drieduizenden onder begeleiding van dr. Pang, en snappen nog nauwelijks waar we mee bezig zijn. Denken dat Chi Neng je zal redden als je kanker hebt, is levensgevaarlijk.

Intelligent body over stupid mind

Chi Neng heeft me wel geholpen de meest harmonieuze verhouding tot de wetten van het universum en mijn eigen mogelijkheden van het moment te realiseren. In die zin kun je optimale omstandigheden creëren om je lichaam z'n werk te laten doen en te helen. Ik heb vaak gedacht: "Bemoei je er niet mee Petros, je lichaam heeft geen sturing nodig, maar wel je zorg." Als het op heling aan komt is je lichaam vele malen intelligenter dan je denkhoofd. Het kwam aan op samenwerking en op respect voor wat mijn lichaam vroeg. Gek genoeg betekende dat soms: vooral niet trainen, passief blijven en zonder oordeel precies eten waar ik zin in had. Dat leverde wel gekke taferelen op hoor. Ik heb eindeloos veel eieren gegeten en enorme lappen vlees verslonden. Echt bij de beesten af. Toch waren juist dat de dingen waar ik veel van heb geleerd. Dat lichaam regelde gewoon even wat het nodig had door mij de hele dag visioenen van biefstukken te sturen. Daar hoefde ik echt zelf geen intentie voor te zetten of een Lift Qi Up voor te doen. Juist door het niet bewust sturen en doen was de weg vrij voor het natuurlijk herstellvermogen. Verschillende dokters hebben hun verbazing uitgesproken over dat herstellvermogen. Tja, dat zou ik zonder Chi Neng niet gehad hebben. Een paar jaar geleden liep ik de trap op als een oud wijf, dus al dat trainen heeft me wel degelijk geholpen. Aan dat herstellvermogen blijkt wel een prijskaartje te hangen: zo snel weer opknappen tussen de kuren door kostte ongelooflijk veel energie en dat merk ik nu pas.

Niet-harmonieuze energie

Wat me erg bezighoudt, zijn de verschillende soorten energie en wat die doen. Ik kan bijvoorbeeld prima de hele dag werken, maar als manlief thuis komt met een slecht humeur stort ik meteen in. Tegenwerking, of liever niet-harmonieuze energie, trekt me vrijwel acuut leeg. Daar ben ik totaal niet tegen opgewassen en dat heeft alles te maken met de klap die mijn organen hebben gekregen. Het is hard werken om emotioneel labiel te zijn en al die emoties zelf niet serieus te nemen terwijl je ze wel respecteert als signaal van je lichaam. Lesgeven gaat meestal weer prima, maar ik ben sneller onzeker en gevoeliger voor het oordeel van mijn cursisten. Ook dat heeft te maken met mijn eigen energiepeil. Ik ben afhankelijker van de groep voor het instandhouden van een stevig qiveld. Dat knaagt natuurlijk wel een beetje aan mijn zelfbeeld. Dan komt het erop aan om goed te observeren en te voelen wat er eigenlijk gebeurt, te accepteren dat het is zoals het is en er niet mee aan de haal gaan. Zodra ik me verzet of mezelf veroordeel, ontstaat er disharmonie en gaat de energiemeter tikken. Binnen de kortste keren word ik dan somber, gaat m'n litteken steken, keldert het concentratievermogen en ben ik te moe om zelfs maar een kop thee te zetten.

Een roeptoeter naast m'n hoofd

Omdat ik nog maar weinig energie heb, merk ik heel goed waar ik energie van krijg en welke situaties energievreters zijn. Stress is een van de ergste, maar wat bijna net zoveel energie kost, is de dingen zonder aandacht doen en met twee dingen tegelijk bezig zijn. Schakelen tussen verschillende bezigheden kost ook veel energie en denken natuurlijk! Dat gebabbel in mijn hoofd geeft me het gevoel alsof er iemand de hele dag met een roeptoeter naast me staat te schreeuwen. Daar word ik dus errug moe van. De rode draad is aandacht en in het hier en nu blijven.

Douchen als je doucht

Vandaag onder de douche realiseerde ik me dat we allemaal de hele dag door multitasken en dat

ik daar nu nog vreselijk moe van word. Al douchend was ik bezig dit stukje in mijn hoofd af te schrijven en verspilde daardoor driedubbel energie: door achteloos veel te lang te douchen omdat de ervaring van het douchen aan me voorbij ging, door soepele zinnen te bedenken die ik onmiddellijk weer vergat en door twee dingen tegelijk te doen en daardoor mezelf onnodig te belasten. Zo ondervind ik aan den lijve hoe belangrijk het is om te eten als je eet, te slapen als je slaapt, te trainen als je traint en te douchen als je doucht.

Petruschka Abelman

Heb je ook een verhaal dat de moeite waard is om te delen? Neem dan even contact met me op. Ik help je graag door vragen te stellen en zorg ook voor redactionele ondersteuning. Dit verhaal is ook zo tot stand gekomen.

Peter Veen

—

Reacties

Er zijn indertijd zo'n 20 reacties gekomen op dit artikel. Een aantal van de meer inhoudelijke reacties lees je hieronder. Ik (Peter Veen) heb ze wat ingekort.

Petruschka is in 2015 overleden.

—

Geweldig Petruschka en fijn dat je er nog bent! Zelf een bijzondere qi gong-kennis verloren. Tot het einde toe hebben we 'getrained', elke dag en om de beurt met iemand uit een groep van 6 mensen. Op haar begrafenis vertelde haar man aan alle aanwezigen dat ze veel aan ZNQG gehad heeft, dat ze in alle rust en ruimte gestorven is en het gevoel had dat ze gedragen werd door de groep, dat er mee geleefd kon worden; ZNQG heeft haar veel inzicht, visie en berusting gegeven.

Marianne

—

Dat manier van bewegen, denken en geloven je kan sterken in een genezingsproces is voor mij duidelijk. Persoonlijk blijf ik wel van mening dat dit niet zalig makend is en verwijs mensen met klachten door naar een arts. Persoonlijk ervaar ik CNQ als een goede hulp, maar als het Universum beslist dat het je tijd is ga je gewoon op reis met en zonder CNQ. CNQ leert je immers ook dat leven en dood bij elkaar horen en er een tijd komt dat we allemaal overgaan naar een andere wereld. Het is mooi dat ik via CNQ mag inzien dat ik kan leren van mijn gebreken, ze kan gebruiken al wijze les. Het kan ons wijsheid verschaffen waar we anders aan voorbij zouden zijn gelopen.

Joyce Kuster

—

Ik denk en voel dat CNQ niet gaat over of je al dan niet ziek wordt danwel over wel of niet beter worden, maar gaat over hoe je er mee omgaat. Schiet je in de paniek of niet. Kun je je overgeven aan dat wat er gebeurt en er mee omgaan, of niet. Net als familie en vrienden om je heen als een steun in je rug, iets waarop je terug kan vallen als er van alles om je heen wegvalt. Je zekerheid, je bestaan, je lichaam. Iets wat troost, beschermt, er altijd is, je sterkt om dat te aanvaarden wat je op dat moment overkomt. Volkomen onvoorwaardelijk en compleet in alles.

CNQG geneest niet, maar laat dat wat gebeurt in liefde gebeuren terwijl je je krachtig, sterk, blij en rustig voelt.

Henny

—

Een van de dingen die bij mij bleef hangen was dat sterven het ultieme loslaten van streven is. Ik realiseer me dat op het moment dat we echt met onze mind naar buiten gaan, we een beetje 'sterven'; we lossen op, zijn even 'niets' (of alles). Tegelijkertijd moet als je heelt wel een intentie hebben, maar geen verwachting. Dus dat streven moet je weer loslaten. Voor mij als simpele ziel best lastig.

Ik vraag me wel eens af wat 'genezen' inhoudt. Is dat lichamelijk in een gezonde staat komen, of is het iets anders? Ik heb destijds als huisarts veel mensen geweldig zien groeien (en misschien wel gezonder zien worden) in hun strijd tegen ziekte. Ook al verloren velen hun aardse leven in die strijd, mijn ervaring was dat ze op een ander niveau geheeld waren. Alsof ze naar een hoger niveau gingen.

Net als we met onze eigen beperkingen moeten leren omgaan, moeten we ook leren omgaan met de beperkingen van de CNQ. Oefening zorgt ervoor dat we steeds meer met onze beperkingen kunnen. Veel open/close. 'Een beetje sterven' en weer naar binnen. Maar dat onbevooroordeeld, met een intentie, maar zonder streven. Genietend van het moment. Zo helpt CNQ ons (mij in elk geval wel) ongetwijfeld op onze eigen wegmet hobbels en uitdagingen.

Ed

—

'Net als we met onze eigen beperkingen moeten leren omgaan, moeten we dat ook met die van de CNQ'. Voor mij is dit de spijker op z'n kop. Is het niet zo dat we in de beperkingen die we bij CNQ ervaren onze eigen beperkingen weerspiegeld zien? Dat het dus niet de beperking van CNQ is, maar ons eigen onvermogen om de juiste staat van zijn te bereiken en het vereiste onvoorwaardelijke vertrouwen te ontwikkelen?

Petroes

—

Dat is precies wat ik bedoel, Petroes. Wat ik ben in mijn vorige reactie iets belangrijks vergeten: onze beperkende overtuigingen. Als we met Qi proberen te helen, maar een stemmetje zegt continu 'dat kan toch helemaal niet', dan zal het ook niet gebeuren.

Qi en wat we met Qi kunnen is waarschijnlijk onuitputtelijk, en als we onze beperkingen erkennen en herkennen, en daar aan werken, ligt er iets heel moois voor ons open.

Ik hoor Li nog de eerste keer vertellen over zijn honderden helingen in zijn ouderlijk huis en hij beweerde vol overtuiging dat wij dat allemaal ook zouden kunnen. Ik weet zeker dat hij gelijk heeft, maar ook bij mij zijn er nog onderhuidse overtuigingen die mij teveel belemmeren. Blijven doorgaan zal leiden tot het loslaten van die overtuigingen. En intussen is het goed om tevreden te zijn met alle kleine stapjes die we doen en daarvan te genieten.

Ed

—

Het houdt me wel bezig: Waarom worden mensen toch ziek terwijl ze intensief trainen? Geneest Chi Neng? En waarom lukt het zo vaak ook niet? Ik heb genezing gezien, gevoeld en meegemaakt en het ging zo ongelooflijk gemakkelijk tijdens de retreats in 2005. Ik heb ook een ei geheeld, terwijl ik er niet in geloofde. Maar het gebeurde wèl in een oogwenk. Later thuis is het me nooit meer gelukt, terwijl ik er toen meer vertrouwen in had.

Ik train al zo'n 7 jaar dagelijks intensief. Soms periodes lang 2,5 uur per dag, soms ook maar 1 uur. Toch kan ik in die 7 jaar niet bij elkaar trainen en voor elkaar krijgen wat er gebeurde in die retreat van 3 weken waar we met ongeveer 30 mensen de hele dag traiden. Dat heb ik, tot voor kort nergens meer gevoeld.

Tijdens de meerdaagse workshops en de reizen van het instituut gebeurt er ook veel en voel ik ook wel de kracht van het samen trainen. Toch is dat anders dan tijdens een retreat. Volgens mij heeft dat te maken met de gezamenlijke intentie en het trainingsdoel. Tijdens een retreat is dat gezond zijn, terwijl mensen op de meerdaagse workshops en de reizen ook bezig zijn met hun opleiding, of met vakantie vieren. Op de laatste reis naar China hebben we een dagdeel mee mogen trainen in een centrum waar mensen voor hun gezondheid intensief trainen. Daar voelde ik direct weer diezelfde kracht, "sfeer" in het qiveld? Ik weet niet eens hoe het te benoemen. Ik voelde me daadwerkelijk anders toen ik daar weg ging, anders dan hoe ik gekomen was. En dat na 1 dagdeel! Misschien kun je dat ook wel bereiken als je in je eentje traint, mits je onvoorwaardelijk vertrouwen hebt in de kracht van CNQ. Maar ik denk dat we in Nederland niet de volledige potentie van CNQG gebruiken, omdat we allemaal alleen staan te trainen. Ondertussen ben ik ervan overtuigd dat de kracht van CNQ ligt in het samen trainen. We hebben wel elkaar nodig. Mijn grote droom is dan ook een centrum/plek waar mensen aan hun genezing kunnen werken en waar altijd getraind kan worden.

Dimphy

—

Overtuiging: het grootste struikelblok om jezelf te kunnen genezen is je overtuiging dat je jezelf niet zult kunnen genezen. We hebben geleerd onze eigen kracht te onderschatten, we hebben geleerd dat de natuur zo niet werkt, maar de natuur: daar zijn we onderdeel van. Het is juist onze natuur om onszelf wel te kunnen genezen en het beste bewijs is eigenlijk dat we onszelf regelmatig ziek maken. Dat vinden we dan weer heel normaal. Maar als we dat kunnen, waarom zouden we dan eigenlijk het tegenovergestelde niet kunnen?

Petroes

Gratis les van Zhineng teachers via internet

24 februari 2012 Categorieën: Basis, Chi Neng / Zhineng, Qigong algemeen Tags: Chi Kung, qigong, webinar, zhineng

Als je vroeg opstaat of laat naar bed gaat, kun je meedoen aan een of meer gratis webinars. Je kunt dan luisteren naar een sessie met de teachers Lu Zhengdao, Dong Xinjian, Xi Xiaofeng, Wang Lingling van www.daohearts.com.

Ik heb een keer meegedaan en vond het de moeite waard. De webinars zijn in het Engels en er is ook ruimte om vragen te stellen. Vertaald naar onze tijd zijn de webinars van 08.00 tot 09.00 en van 01.00 tot 02.00. Dus dat is nog te doen. Je moet je wel vooraf aanmelden. Dan krijg je een link in de mail waarmee je kunt inloggen tegen de tijd dat het webinar start.

De lijst met data vind je via [deze link](#).

Meer informatie vind je op deze websites:

www.daohearts.com

Facebook: www.facebook.com/pages/Harmonious-Big-Family/158633647485019

Skype: zhineng-qigong

Plezier! Peter Veen

DoxBox / Zo krijg je iets zonder moeite voor elkaar

17 maart 2012 Categorieën: Basis, DocBox Barefoot Doctor, Oefening, Qigong algemeen Tags: barefoot doctor, Basis, Chi Kung, Oefening, qigong

Wat je ook bereiken wilt, en wat je ook voor jezelf wilt manifesteren, je doet het voor het gevoel dat je verwacht te krijgen als het gelukt is. Aan de basis van alles wat je wilt, ligt een diep verlangen om je volledig ontspannen te voelen, thuis, blij dat je leeft, veilig, geliefd, aabaar, voldaan en op iedere manier verzorgd. Dat geldt voor alle levensgebieden, dus of het nu gaat om meer liefde, meer geld of meer aandacht, het is steeds hetzelfde: je verwacht dat het hebben ervan je in een verrukkelijke innerlijke staat zal brengen.

Daar is niks mis mee.

Maar volgens de Daoïstische aanpak om dingen van binnenuit te doen, hoef je om dat te bereiken niet van hot naar her te rennen, geen windmolens te bevechten en geen regenbogen na te jagen, wat je wel zou moeten doen, is alvast de gewenste innerlijke staat oproepen – ongeacht wat er allemaal in en rond je gebeurt – want daardoor verander je de trilling van jouw energieveld op zo'n manier dat die overeenkomt met de trilling die de externe wereld gebruikt om voor elkaar te krijgen wat jij wilt, en als het je lukt deze wat ingewikkelde zin nog te volgen dan ben je er bijna, want daardoor haal je de omstandigheden die nodig zijn om jouw verlangen te vervullen automatisch naar je toe en veroorzaak je de gewenste verschuiving in de werkelijkheid zonder dat je daar ook maar een vinger voor hoeft uit te steken.

Anders gezegd, zorg ervoor dat je je van binnen op de gewenste manier voelt en je begint automatisch de vereiste externe condities naar je toe te halen.

Bevredigend, opwindend, liefdevol

Stel je wilt een mooie, bevredigende, opwindende, liefdevolle relatie met iemand. In plaats van te focussen op die persoon, die misschien wel of misschien niet deel uit gaat maken van jouw toekomst – je weet het nooit zeker tot duidelijk is hoe het zit – richt je je op het gevoel dat je verwacht te krijgen als het je lukt om een relatie met die persoon te hebben: heerlijk voldaan en opgewonden.

Visualiseer jezelf dan een paar ogenblikken verderop in de toekomst, terwijl je er heerlijk voldaan en opgewonden uitziet – zie jezelf met de bijbehorende lichaamstaal en houding, hoe je ademhaalt, hoe ontspannen je lichaam is, hoe tevreden met zichzelf en de wereld, hoe je hart juicht van plezier en verwachting en hoe je gezicht gloeit met het stralende licht van verhoogd bewustzijn. Visualiseer dan dat je het lichaam binnengaat van die versie van jezelf en sta jezelf toe om al die gevoelens te ervaren. Sta jezelf toe je mooi te voelen, voldaan, en opgewonden op die speciale manier.

Begeleid dan de toekomstige jou met jezelf er nog in terug naar het nu, zodat je samen kunt smelten met jezelf en blijf jezelf daarbij de gevoelens van schoonheid, tevredenheid en opwinding toestaan.

Richt je daarna, als je dat wilt, tot de Grote Jij – de Dao van Jou – en zeg met diepgevoelde oprechtheid ‘breng me alles en iedereen waardoor ik me zo – of zelfs beter – kan blijven voelen.’

Zeg (en voel) dan een grote dankbaarheid alsof het allemaal al gebeurd is. Laat het daarna los en ga door met wat je aan het doen was.

Alles verandert

Reken er maar op dat er binnen een paar dagen van alles verandert en voor je het weet, vind je jezelf terug met de persoon van je dromen, of met iemand die nog leuker is, of in totaal andere omstandigheden die hier niets mee te maken hebben, maar die je wel het door jou gewenste gevoel geven.

Ik wens je zoveel magie dat je vandaag en de komende dagen tenminste drie keer verrast en verrukt raakt door onverwachte veranderingen die je leven op een geweldige manier verbeteren.

Love, Stephen Russell – Barefoot Doctor

Vertaling Peter Veen

Interview Ingrid Schenk / Chi Neng en sjamanisme

28 maart 2012 Categorieën: Interview Tags: Basis, Interview, qigong, sjamanisme, zhineng

(Ingrid Schenk, sinds kort met pensioen, was communicatie-adviseur, woont ruim 40 jaar samen met David op een prachtige plek midden in de natuur net buiten Noordlaren, doet Chi Neng sinds 2004.)

Je doet Chi Neng en sjamanisme, ontstaat dat uit dezelfde nieuwsgierigheid?

Ja, eigenlijk wel. Al sinds een droom in mijn kindertijd fascineert energie me. In die droom word ik achtervolgd door iets engs, ik ren er voor weg, vlucht onze schuur in en doe de deur achter mij dicht. Dan komt het beangstigende dwars door een muur naar me toe, terwijl de muur gewoon intact blijft. Gillend word ik wakker. Energie die overal dwars doorheen gaat, is me daarna altijd blijven fascineren. Ik heb veel gedaan om er meer over te ervaren, zoals mediteren, healing, familie-opstellingen, enz. en door er veel over te lezen. Zo gezien ben ik er dus al lang mee bezig.

En wat zoek je dan precies?

Eerst heb ik vooral naar mijn angst ervoor gekeken. Het voelde toen bedreigend. Nu gaat het veel meer om healing, maar ook om bewustwording: waar gaat het om in het leven.

Wat vind je in Chi Neng en wat in het sjamanisme?

Chi Neng beoefen ik vooral voor mijn gezondheid en om soepel te blijven. Maar ook om evenwichtiger te zijn. Het vervangt de meditatie en healing die ik eerder deed. Bij Chi Neng voel ik de qi stromen en daarbij ben ik in contact met stilte en leegte, of noem het niets.

Sjamanisme daarentegen ervaar ik als aards en kleurrijk. Sjamanisme gaat uit van een diepe verbondenheid met de natuur. Alles is natuur. Of het nu een steen of een dier is. Er wordt van uitgegaan dat alles verwant is aan elkaar, leden zijn van dezelfde familie. Great Spirit is de verbinding. In feite is alles bezielde door Great Spirit. In de natuur ben ik dan ook in mijn element.

Heb je een opleiding gedaan voor sjamanisme en help je ook anderen?

Van 2006 tot 2010 heb ik de vierjarige opleiding gevolgd bij de School voor Sjamanisme. In dezelfde periode was ik stafleid bij Vision Quests en heb deelnemers begeleid bij hun quest. Ik heb overigens ook level-1 van Chi Neng gedaan, dus ik ben ook Chi Neng-instructeur.

Welke elementen in het sjamanisme spreken je het meest aan?

De vormen die me in het sjamanisme vooral aanspreken zijn Vision Quests (of noem het voor de duidelijkheid natuurretraites) en trancereizen. Trancereizen maak je naar de andere werkelijkheid. Die is te vergelijken met de droomwereld. Met dat verschil dat je bewust droomt. Anders dan in een droom kan je er ieder moment uitstappen. Je kan voor jezelf reizen of voor iemand anders. Het doel van de reis kan van alles zijn. Het kan gaan om genezing, om inzicht, verloren zieldelen terughalen enz.

Als ik me openstel, komt wat voor mij belangrijk is binnen. De gewaarwording is meestal symbolisch van aard. Het is altijd verrassend waar het op uitkomt. Soms is het heftig, een schok zelfs. Soms duurt het enige tijd voordat het kwartje valt. Ik merk dat het vaak gaat om waarden zoals respect en liefdevolheid, voorbijgaan aan schaamte, maar ook kiezen voor de uitdaging of grenzen overschrijden.

Zijn er overeenkomsten tussen Chi Neng en sjamanisme?

Als ik Chi Neng en sjamanisme met elkaar vergelijk zijn ze zeer verschillend van aard. Maar eigenlijk is er geen verschil. Het komt op hetzelfde neer. Bij beide ervaar ik dat alles een is, dat alles verbonden is. Door beide versterk ik mijn intuïtief weten. En bij beide is het belangrijk om van tevoren bewust te zijn waarvoor ik de oefening doe of waarvoor ik op reis ga. Hoe helderder ik mijn intentie heb, des te groter is het resultaat. Bij Chi Neng is het de volledige aandacht op het doen van de oefening om bij de essentie te komen, bij sjamanisme gebeurt dat door ritmisch getrommel.

Alleen de vorm is anders. Juist door de verschillende vormen blijf ik zelf nadenken en kritisch. Wat is waar voor mij. Ik duik als het ware in de Chi Neng of het sjamanisme, probeer steeds opnieuw de essentie te vatten en laat het ook weer los.

Welke van die twee was er eerst?

Met beide ben ik ongeveer acht jaar geleden begonnen. Chi Neng trok me vooral aan als goed voor

mijn gezondheid en om soepel te blijven. Bij het sjamanisme was het vooral mijn nieuwsgierigheid naar het reizen in de andere werkelijkheid. Dat te vergelijken is met zoiets als bewust dromen.

Gebruik je elementen uit sjamanisme bij Chi Neng en welke dan?

Nee, eigenlijk niet. Wat ik wel merk is dat ik bij Chi Neng de natuur en het kleurrijke mis.

En andersom?

Bij sjamanisme gebruik ik vaak het opbouwen van het qiveld. Op deze manier kan ik snel in de juiste staat komen. En soms de staande meditatie en Sway la Qi.

Welke oefeningen doe je meestal en hoe lang?

LCU. En soms de staande meditatie en Sway la Qi. Bijna iedere dag ruim een half uur. Daarnaast doe ik ook regelmatig sjamanistische oefeningen zoals trommelen, medicijnwandelingen in het bos en trancereizen.

Welke effecten merk je bij jezelf?

Op drie niveaus merk ik effecten. Ik ervaar meer soepelheid, het is dus goed voor mijn lichaam. Verder kan ik even helemaal loskomen van mijn gedachten en bezigheden, dagelijks een moment om contact te hebben met de essentie. Dit relativeert enorm. En ik merk dat ik resultaten krijg van mijn intenties. Bijvoorbeeld door de intentie 'gezonde gewrichten' ben ik Pilatus gaan doen en werd ik me meer bewust van mijn houding en ging ik bepaalde spieren meer gebruiken. Het effect daarvan is dat ik minder pijn in mijn gewrichten heb.

Al met al ben ik er gevoeliger voor geworden om als iets op mijn weg komt te weten of dat belangrijk voor me is. Soms lijkt het wel of ik in een bepaalde richting geduwd wordt. Dan weet ik wat het juiste moment is om er voor de ander of voor mezelf te zijn. Of iets voor anderen doen. Of me maatschappelijk inzetten. Het ontvouwt zich als het ware.

Heb je een tip of toepassing die iedereen zou moeten kennen?

Om met Jed Mckenna te spreken: probeer niet de leermeester te volgen, maar zoek wat hij zocht.

‘Twitteroma’ @Gerrie_Merts deelt meer dan 80 jaar wijsheid

24 april 2012 Categorieën: Qigong algemeen Tags: gerrie merts, twitteroma

Ben je actief op Twitter? En volg je @Gerrie_Merts al? Ja, dat is de moeite waard. Ze is 80+, en verwerkt alles wat ze in haar leven aan inzicht en wijsheid opgedaan heeft in haar tweets. Dat doet ze vrolijk, speels en met voldoende zelfspot en humor om het leuk te maken.

Ze wil geen namen noemen ('want daar gaat het niet om' zegt ze) maar ze heeft heel wat BN-ers onder haar duizenden volgers. De laatste tijd heb je interviews met haar kunnen lezen in verschillende kranten en ze is inmiddels ook ontdekt door 'Hilversum'. Interessant om te volgen dus.

Voor kinderen, kleinkinderen, vrienden en bekenden heeft ze een boekje uitgebracht met een selectie uit haar tweets. De titel is: Geen tijd. Ik Tweet! Je kunt het [hier bestellen](#).

En wil je haar volgen? Haar twitternaam is: [@Gerrie_Merts](#).

Veel plezier!

Peter Veen

(foto: Jan Anninga)

Interview Marloes van Reek / Laat de controle maar los...

13 mei 2012 Categorieën: Interview Tags: marloes van reek, vipassana, zhineng

(Marloes van Reek, 9 augustus 1965, relatie met Paul, samen twee prachtige dochters: Iris 20 en Jinte 17 jaar, doet Chi Neng sinds de gulden naar de euro ging, is ondernemer en werkt met veel plezier als ambulante kapster en geeft lessen in het bewust worden van lichaam en geest, website www.lijfenwijsheid.nl/ en www.haartalent.nl/)

Hoeveel jaar doe je al Chi Neng?

In januari 2002 heb ik een eendaagse workshop Chi Neng gevolgd en was diep geraakt. Eerst heb ik een jaar of vijf thuis met cd's geoefend. Tijdens een burn-out kwam ik bij Noëlle Mertens terecht. Zij was toen net begonnen met lesgeven. Ik was opnieuw diep onder de indruk en ben een driedaagse workshop gaan volgen. Daarna heb ik ook de opleiding gedaan.

Welke oefeningen heb je gisteren gedaan?

In de ochtend en de avond een uur gemediteerd. Gewoon stilzitten en observeren wat er is. Adem, gedachten, gewaarwordingen. Zonder ook maar iets te sturen. Toelaten wat er is.

Hoe is je beleving van de oefeningen in de loop van de jaren veranderd?

Ik was nogal fanatiek. Begon gewoon met 100 wallsquats. Lekker voor de benen. Voor mij was het de uitdaging om er maar 25 te doen. In het begin was ik geraakt door de vorm. Meer van buiten. De schoonheid van de oefeningen ontroerde mij. Later ging ik meer en meer naar binnen. Steeds meer ont-dekken. In iedere oefening kun je zoveel verschillende gewaarwordingen ervaren. Het is altijd weer anders. Als de verveling toesloeg, ging ik weer verder ont-dekken. Het begrip Chi-veld vond ik in het begin lastig.

Nu is mijn beleving van het qiveld verschillend. Het kan de uitstraling van een persoon of een dier zijn. Het kan de sfeer zijn in een ruimte. Of in de natuur. Het ene bos voelt weer anders dan een ander bos.

Ook wat ik uitstraal is per dag verschillend. Afhankelijk van wat er bij mij van binnen gebeurt. En uiteindelijk is dat wat ik buiten mij ervaar ook weer afhankelijk van wat er van binnen gebeurt. Verder ben ik mij bewust van de grote intelligentie, de Dao. Dat van waaruit alles ontstaat. Een sturende kracht. Niet zoals ik het wil. Het veld van genade vind ik daarom ook wel een mooie uitdrukking.

Aan welk inzicht heb je het meest gehad?

Met zachte kracht kom ik tot bloei. Laat de controle maar los.

Waarom ben je Chi Neng en Vipassana gaan doen?

Ik ben Chi Neng gaan doen om dat ik heel wil worden. Delen van mijzelf wil ont-dekken die oorspronkelijk zijn. Achter de complexen liggen verborgen gaven en talenten. Door Chi Neng ben ik zachter geworden. Uit de kramp geraakt. Daardoor kwam er ook van alles los. Leuk en minder leuk.

Een poosje terug heb ik voor het eerst tien dagen lang Vipassana gedaan. Ja, dat is best lang. Het is ook niet handig om daar veel aan te denken als je ermee bezig bent. Ik keek naar de knoppen van een kastanjeboom en wist... als die uit zijn dan ga ik weer naar huis.

Vipassana is een nieuw pad waar ook weer oneindig veel te ont-dekken valt. Bij mij gebeurt er daardoor meer van binnen, daar is een wereld vol gewaarwordingen. Ik vind het een kunst om die gewaarwordingen toe te laten. Niets te sturen. Open te observeren wat er zich in het volgende moment voordoet. En dat is iedere keer anders. Soms zijn er grove gewaarwordingen, een andere keer subtiele. Steeds ook denkt mijn geest wel te weten wat er gaat gebeuren... (de grapjas) maar nee hoor, het gaat nooit zoals ik het wil. Dat is precies waar mijn leven over gaat.

In mij huist een klein dwingelandje dat heel graag alles wil controleren. Ik begrijp dat dwingelandje wel. Ooit voelde zij zich niet veilig en heeft ze zichzelf aangeleerd om vooral de controle te houden. Dit is een van mijn inzichten. Ervaren via mijn lijf is het wijsheid geworden. Dat verandert veel. Ik kan meer loslaten en dat heeft een positief effect op mijn leven. Het was een waardevolle, inspirerende cursus.

Is dat een groot verschil in beleving, elke dag een half uur Chi Neng of 10 dagen Vipassana?

Niet te vergelijken. Als ik tien dagen intensief Chi Neng beoefen, zal ik ook veel ont-dekken. Alleen zijn die faciliteiten er niet in Nederland. De edele stilte tijdens de 10 dagen Vipassana brengt je echt bij jezelf. Geen afleiding, niemand die je hoeft te redden. Je bent even niemand, geen functie of vorm. Ik zag nogal op tegen het dagprogramma met elke dag 10 uur meditatie. Op een gegeven moment geef je je over. Zo ook het lange stilzitten. Twee uur echt zo stil mogelijk, het liefst niets bewegen. Ik vond dat fijn. Alsof ik mezelf ingebakerd had. Contact maken, toelaten wat er is.

Je komt bij je oorspronkelijke natuur door het gewaarworden van je lichaam. In de natuur is alles vergankelijk. Het komt en het gaat. Zo is het ook met de gewaarwordingen. Telkens veranderend. En zo is het ook met het leven. Dat weten we natuurlijk wel vanuit ons hoofd, maar nu ik het fysiek ervaren heb, is het anders. Het voelt als loslaten en is bevrijdend. Mijn creativiteit kan weer stromen. Welke vorm het gaat krijgen weet ik nog niet. Ik vertrouw erop dat zich dat zal ontvouwen.

Heb je iets gemist bij Chi Neng dat je Vipassana bent gaan doen?

Ik wil geen onderscheid maken tussen Chi Neng en Vipassana. Dit is mijn pad en mijn beleving van dit moment. Ik heb een opleiding Jungiaanse psychologie bij Karin Hamaker gevolgd. Daar leer je dat schaduwwerk noodzakelijk is voor het ontwikkelen van je verborgen gaven en talenten. Schaduwwerk ervaar ik als worstelen met en accepteren van die delen van je zelf die je liever niet wilt ervaren. Maar ja, je zult wel moeten. Want dat proberen tegen te houden is net als een bal onder water proberen te duwen, het kost je veel kracht en uiteindelijk gaat het je nooit lukken.

Mijn boosheid en frustratie kwam ik ook tegen tijdens het beoefenen van Chi Neng. Natuurlijk afgewisseld door de vele fijne momenten. Ik worstelde ook met de intenties. Ik kan wel willen dat ik vredig, gezond en gelukkig ben maar dan zal ik eerst de schaduw moeten erkennen. En zolang ik nog niet verlicht ben, ervaar ik niet altijd vrede, gezondheid en geluk. Sterker nog. Mijn lijf stond uiteindelijk stijf van de spanning omdat ik alles wilde sturen met mijn intenties. Vervolgens was ik dan weer teleurgesteld omdat ik dat fijne gevoel niet kon vinden, enz. enz. Dan sta je in je eentje behoorlijk te tobben in je kamertje. En dacht... ik zal de enige wel zijn.

Met Vipassana ga ik 's ochtends en 's avonds een uur zitten. Maak contact met wat er is. Probeer mij aan niets te hechten. Gelijkmoedig te blijven. Vipassana geeft mij inzicht in hoe ik in het leven sta. Heel direct krijg ik feedback. Ik voel mij daar goed bij. Geen euforie of teleurstellingen over een goede of slechte meditatie. Toch heb ik het gevoel alsof ik op een dieper spoor loop.

Wat is het belangrijkste dat je de afgelopen jaren geleerd hebt?

Ik heb veel geleerd vanuit verschillende stromingen. De kunst is om weer zoveel mogelijk los te laten en te durven vertrouwen op mijn eigen wijsheid. In het moment, in het hier en nu toelaten wat zich wil ontvouwen.

Voorlopig krijg ik genoeg inspiratie uit de mindfulhoek. Weet je grappig is... ik heb zelf eens wat oefeningen verzonnen. Langzame bewegingen, gestuurd door de natuurlijke ademhaling. Gewoon lekker om je hoofd leeg te maken. Wat denk wat ik zie op Youtube? Dit: [klik hier om het ook te zien](#). Die man heeft gewoon bij mij door het raam staan kijken ;-) Na-aper! Het laat mij zien dat ik gewoon mijn eigen ding kan gaan doen.

Spirituele gadget freak ;-)

24 mei 2012 Categorieën: Qigong algemeen Tags: android, apps, iPhone, mindfulness, qigong

Vooruit dan maar, ik geef het toe. Ik vind de ontwikkeling van de smartphone en van al die schattige, zinvolle en soms volstrekt overbodige apps heerlijk. Stel je moet nodig naar het toilet in een vreemde plaats, dan is het toch fijn dat je met Hoge Nood het dichtstbijzijnde toilet vindt? Of dat je voor je een lied gaat zingen via de app gStrings de juiste toon hoort. Dat Maverick bijhoudt waar je al wandelend naartoe dwaalt. Dat je met Mapdroid (offline kaart) je weg vindt door London. Of dat je via de app Living Acupressure een paar snel werkende drukpunten vindt als je hoofdpijn hebt.

Er zijn duizenden apps voor Android smartphones en tablets en voor de iPhone en iPad. Vaak gratis. Vaak zinloos. Soms interessant. Ook als je bezig bent met qigong, mindfulness, yoga of meditatie. Een paar noem ik er...

- health through breath, leert je om vanuit je middenrif te ademen
- superwijzer, geeft op basis van de barcode van een product aan waarom het wel/niet verantwoord is
- yoga trainer, geeft meer dan 100 yogahoudingen (asana's)
- google skymaps, laat zien naar welke ster je kijkt
- buddhify, geeft je meditaties voor 32 stadse situaties
- brainwave tuner, zorgt voor ontspanning, beter focussen en beter mediteren

- uit eten vegetarisch, geeft informatie over vega-restaurants in Nederland
- e-numbers, vertelt je of een e-nummer ongezond is
- pressure points, vertelt waar een acupunt zit, wat het doet en hoe het heet
- martial points (chinese), laat een 3D-model zien met de acupunten, de engelse naam en de chinese uitspraak

Sommige van de genoemde apps gebruik ik regelmatig. Een aantal heb ik ook weer verwijderd wegens te hinderlijke reclame of omdat ze te simpel zijn. Dus ik geef ze vooral als inkijkje in wat er allemaal al is. Wil je op de hoogte blijven van dit soort ontwikkelingen, kijk dan zo nu en dan eens op de site Bright of Androidplanet. Daar vindt je recensies over nieuwe apps, en die zijn er ook op het gebied van mindfulness, mediteren, qigong, yoga, gezondheid, spiritualiteit, voeding, werken, wonen en reizen: www.bright.nl en <https://www.androidplanet.nl/apps/>. Speel eens met een paar van die apps, wie weet zit er een bij waar je echt iets aan hebt.

Plezier.

Peter Veen – post@qiworks.nl

Broodje Gezond... of Broodje Slijm?

28 mei 2012 Categorieën: Gezondheid Tags: broodje gezond, broodje slijm, loed rakels

(Gastcolumn Loed Rakels) Grappig hoe verschillend twee werelden tegen een broodje gezond aankijken. Inderdaad. Een broodje slijm, of zoals mijn leraar professor Li Jie op zijn Chinollands zegt "brotje slem". Dat is hoe hij een heerlijk Hollands broodje gezond betitelt.

Wij noemen een Broodje Gezond gezond, omdat het naar ons idee toch grotendeels heel gezonde ingrediënten bevat: Een broodje (bruin natuurlijk), besmeerd met boter, een blaadje sla, plakjes tomaat en komkommer, Hollandse kaas, eitje en ach, met al die gezonde dingen mag er best een beetje mayo op. Zeker als we er een groot glas koude melk bij drinken. Waarom zou dit nou niet gezond zijn?

De Chinezen geven traditioneel veel aandacht aan voeding. We worden namelijk geboren met een bepaalde hoeveelheid pre-natale Essentie (Jing) die we in de loop van ons leven verbruiken. De enige manier waarop we de snelheid van verbruik van Jing kunnen beïnvloeden is een gezonde leefstijl. Hieruit volgt de zogenaamde post-natale Essentie. Goede voeding is een belangrijk onderdeel van een gezond leven. Als een Chinees je een tijdje niet heeft gezien, is het eerste wat hij vraagt: Nǐ hǎo ma? Chī le ma? (Hoe gaat het? Heb je gegeten?).

Je zou je het menselijk lichaam als een motor kunnen voorstellen. Als je daar de verkeerde brandstof ingooit, dan komen er zwarte roetwalmen uit de uitlaat. Ditzelfde gebeurt ook in ons lichaam. Chinees gezien is de Milt verantwoordelijk voor een goede vertering van ons voedsel. Dit is niet letterlijk het orgaan dat wij als de milt kennen, maar het staat symbool voor de functies die de Milt Chinees gezien moet vervullen. Een van de belangrijkste is een goede transformatie van voeding. Als de milt deze taak niet goed uitvoert, dan ontstaan er 'zwarte roetwalmen' die damp- en slijmvorming in het lichaam geven.

Damp geeft een zwaar gevoel in het lichaam of een wattig gevoel in het hoofd, het geeft vaak ook darmklachten. Als het zich verdikt krijg je slijmvorming. Slijm kan zich overal in het lichaam manifesteren en allerlei klachten en ziektes genereren, tot aan kanker toe. Nu zijn er bepaalde voedingsmiddelen die een sterke damp- en slijmvorming hebben.

De belangrijkste zijn:

- melkprodukten zoals melk, boter kaas, yoghurt, etc.
- rauwkost, want planten hebben dikke celwanden die eigenlijk kapot gekauwd moeten worden om makkelijk verteerbaar te zijn (dat is wat koeien de hele dag doen)
- overmaat aan suiker
- vet
- koud eten en drinken in het algemeen
- witmeel produkten

Wij westerlingen houden ervan om dingen tot de kleinste molecuul uit elkaar te trekken en op basis van een bepaalde hoeveelheid vitaminen en mineralen te bepalen of iets gezond is. Chinezen kijken juist naar het gehele product en wat voor effect dat op het lichaam heeft.

Nu is niets per definitie gezond of ongezond. Je moet altijd goed kijken voor wie en wanneer en welke conditie deze persoon heeft. Coca Cola kan je leven redden, mits je het op het juiste moment inneemt. Ook met een broodje gezond is niets mis. En als u het eet, geniet er dan vooral van. Maar wellicht heeft u tijdens het kauwen voortaan toch een ander gevoel bij een broodje gezond. Zeker na het lezen van de volgende alinea, die een Chinese bewerking van de tweede alinea in dit verhaal geeft.

Wij noemen een Broodje Gezond gezond, omdat het naar ons idee toch grotendeels heel gezonde ingrediënten bevat: Een broodje (bruin natuurlijk), besmeerd met slijm, een blaadje slijm, plakjes slijm en slijm, Hollands slijm, eitje en ach, met al die gezonde dingen mag er best een beetje slijm op. Zeker als we er een groot glas koud slijm bij drinken. Waarom zou dit nou niet gezond zijn?

Loed Rakels – www.centrumvoorchinesegeeneswijzen.nl/

Oefen je aandacht met het laatste stukje zeep

6 juni 2012 Categorieën: Oefening, Qigong algemeen Tags: aandacht, Oefening, zeep

Las eens ergens dat een beroemde qigong grootmeester een mus op zijn vinger kon laten blijven zitten. Onvrijwillig. Want steeds als het beestje iets door z'n poten zakte om te gaan vliegen, bewoog hij zijn hand zo dat de mus zich niet kon afzetten.

Moest daar even aan denken toen ik net stond te douchen, want het is een voorbeeld van attent zijn en reageren op de allerlichtste druk. Nou had ik geen musje of ander vogeltje mee onder de douche, maar wel een stukje zeep van misschien nog een paar millimeter dik. Zo'n reststukje dat je eigenlijk de vorige keer al weg had willen gooien, maar nu toch nog een keer gebruikt omdat er niks anders voorhanden is. Dat schilfertje zeep bewoog ik over mijn huid om me lekker in te zepen. Als ik me goed concentreerde, ging dat prima en bleef het zeepje keurig onder mijn licht gebolde handpalm. Maar zodra mijn aandacht ook maar even afdwaalde, viel het stukje zeep subiet op de

vloer. De moraal van dit verhaal: een laatste restje zeep onder je hand is een geweldig middel om je aandacht te oefenen. Aanbevolen.

Plezier!

Peter Veen – post@qiworks.nl

[PS Oefen gerust met een nieuw stuk zeep als je geen restje hebt. Als je niet gefocust bent, ligt ook dat geheid regelmatig op de badkamervloer.](#)

Simpele oefening in ademen

19 juni 2012 Categorieën: Basis, Chi Neng / Zhineng, Oefening Tags: ademen, Oefening

Ademen is een van de belangrijkste dingen in je leven. Logisch, want als je ermee stopt, leef je niet lang meer. Toch leert bijna niemand hoe je precies moet ademen. Er zijn honderden verschillende ademhalingsoefeningen. Natuurlijk ken ik die niet allemaal, maar dat hoeft ook niet. Want al die oefeningen proberen óf je ademhaling te verbeteren óf gebruiken de ademhaling om je aandacht naar een plek in je lichaam te brengen. Want als je ermee gaat spelen, is ademhaling ook een vorm van aandacht geven, van energie sturen. (Waar je aandacht is, daar gaat ook je energie naartoe.) Vandaar dat er oefeningen zijn als inademen via je kruin en uitademen via je enkels, of inademen via je nek en uitademen via je onderrug.

Maar alles staat of valt natuurlijk met de basistechniek, met een goede uit- en inademing. Want als je onvolledig ademhaalt, leef je ook onvolledig. Dan heb je te weinig lucht, teveel spanning in je lijf, doen je longen het maar half, zit je meestal ook teveel in je hoofd en is het lastig om te ontspannen. (Ik zeg 'je' maar reken maar dat daar net zo goed 'ik' kan staan, ademen blijft een punt van aandacht.)

Hoe het moet. Simpel. Begin met uitademen en trek je buikspieren zo ver mogelijk naar binnen zodat je longen echt goed leeg zijn. Laat dan je buikspieren los. Je ademt als vanzelf diep in. Trek je buikspieren weer aan en adem uit. Laat ze los en adem in. Een kind kan de was doen. En natuurlijk gaat het beter als je lekker zit of staat, je kruin naar de hemel wijst, je schouders ontspannen zijn, je borstkas soepel meebeweegt, je onderrug niet te hol is en je knieën niet op slot staan. Te mechanisch en liever een meer meditatieve aanpak? Niks doen werkt ook. Ga ontspannen zitten of staan en doe niks. Volg alleen heel attent en opmerkzaam je ademhaling naar binnen en naar buiten. Ook daardoor ga je na verloop van tijd meer ontspannen en dieper ademen. Maar heb je haast of kun je je even niet zo goed ontspannen, begin dan met deze simpele, altijd werkende, elementaire techniek: buikspieren aantrekken en uitademen – buikspieren loslaten en inademen.

Plezier!

Peter Veen post@qiworks.nl

Bah! Rijstepap, over yin en yang in je ontbijt

28 juni 2012 Categorieën: Gastcolumn, Gezondheid, Qigong algemeen Tags: chinese congee, loed rakels, rijstepap

(Gastcolumn Loed Rakels) Ik ben geboren en getogen in het katholieke Brabant. Dat betekende voor mij naast de verplichte kerkgang op zaterdagavond, een eenvoudige maaltijd op vrijdag. Die bestond uit aardappels met uiensaus, gebakken vis en wisselende groente. Tot zover geen probleem. Als toetje maakte mijn moeder vaak rijstepap. In melk gekookte rijst met een klein beetje suiker. Ik moest ervan kokhalzen en belandde met mijn bord vaak in de berging met de mededeling: “Je mag er pas uit als je bord leeg is”. Gelukkig kwam ze er nooit achter dat je de pap daar prima door de gootsteen kon wegspoelen.

Na aankomst van mijn eerste bezoek aan China was ik dan ook zeer onaangenaam verrast, dat ik door mijn collega's werd meegenomen naar het 'One hundred Congee Restaurant' (het Honderd Rijstepappen Restaurant). Met mijn trauma nog vers in het geheugen, ging ik schoorvoetend mee – als nieuwkomer wil je geen spelbreker zijn – en bereidde me voor op het ergste. Bah! Rijstepap.

Chinezen eten vaak rijstepap als ontbijt. Waarom toch?

De ochtend is de tijd van het rijzende Yang. De tijd dat de zon opkomt. Na een nacht van rust en Yin, wordt het Yang langzaam wakker en stijgt boven de horizon uit. Zo ook in ons lichaam. Bij het openen van de ogen na de slaap, wordt het vuur in ons actiever om fris de dag te kunnen beginnen.

Als de zon begint te schijnen wordt de aarde langzaam verwarmd en verdampt de dauw en de eventuele mist. Het aarde element in ons lichaam wordt vertegenwoordigd door de spijsvertering. Deze moet dus ook verwarmd worden zodat de damp die tijdens de nacht is neergeslagen weer in beweging komt en gaat circuleren. Mensen die in de ochtend moeilijk uit hun bed komen hebben vaak een overmaat aan damp, of een probleem van de galblaas, waardoor de zon niet op wil komen.

Het is dus zinvol om 's ochtends iets warmes tot je te nemen, dat licht verteerbaar is en de natuurlijk beweging van het stijgende Yang niet tegenwerkt. Chinese rijstepap is gemaakt met water en niet met melk. Melk geeft namelijk extra damp- en slijmvorming wat het Yang weer neer zou slaan. Ook het bekende glas vers geperst sinaasappelsap heeft dit effect en is dus minder gezond dan de meeste Nederlanders denken. De rijst heeft lang gekookt en is daardoor makkelijk verteerbaar. Rijst zelf heeft een voedende eigenschap voor maag en darmen.

Verrukt was ik toen ik in het One hundred Congee Restaurant ontdekte dat deze basis rijstepap op allerlei manieren verrijkt kan worden, door er groente, vlees, vis, dadels of iets anders lekkers aan toe te voegen. Ik vind het zo lekker dat ik me tijdens mijn jaarlijkse vliegreis naar China al zit te verheugen op een bezoek aan dit restaurant. En wat ook leuk is: Mijn dochter van zeven is er verzot op en vraagt geregeld aan mij wanneer we weer 'kontjie' eten. Heb ik haar mooi een trauma bespaard!

Google eens op “chinese congee”, en je vindt een rijke schakering aan heerlijke recepten. Loed Rakels – www.centrumvoorchinesegeneeswijzen.nl/

Loed Rakels heeft al meer dan tien jaar een praktijk voor Chinese Geneeswijzen in Meppel.

Daarnaast is hij als docent betrokken bij Academie Qing-Bai (www.Qing-Bai.nl) en het Classics Research Institute (www.tcmclassics.org). Jaarlijks reist hij naar China om nog verder te leren. De komende tijd kun je meer interessante tips en verhalen van hem verwachten.

Je hoofd ontspannen na een dag vergaderen of pc-werk

6 juli 2012 Categorieën: Basis, Chi Neng / Zhineng, Oefening, Qigong algemeen Tags: ontspannen, pc werk, qigong

Heb je – net als ik – na een vergaderdag of een dag achter de computer zo'n dikke frons tussen je wenkbrauwen en een donderwolk rond je hoofd? OK. Allereerst heb je dan waarschijnlijk keihard gewerkt en je stinkende best gedaan. Dus daarvoor een compliment. Maar als je er zo uitziet en je zo voelt, is het hoog tijd om dat hoofd even te ontspannen. ALS je wacht tot dat vanzelf gebeurt, duurt het meestal wel een paar uur. Gelukkig is er een simpele truc die vrijwel direct werkt.

Ooit zag ik een collega-instructeur heel actief z'n wenkbrauwen optrekken bij een oefening. Toen ik dat ook probeerde, verlichtte het tot mijn verrassing direct de druk in m'n voorhoofd. Het leek alsof m'n schedeldak iets werd opgetild en er door een kier in m'n voorhoofd een frisse wind naar binnen waaide. Alsof er ineens licht naar binnen scheen en dat de sombere, overgeconcentreerde boel daar eens lekker in het zonnetje zette.

Dus til op die wenkbrauwen en stel je voor dat er een heerlijke fris windje je hoofd inwaait en je denken schoonblaast. Hou dat een poosje vast of herhaal het een paar keer. En als je dan toch bezig bent, controleer dan ook even je ademhaling. Adem uit door je buikspieren in te trekken en adem in door ze los te laten. Voel als je dat doet de spanning uit je hoofd via je ruggengraat naar je middel zakken en verdwijnen. Met een beetje geluk ben je dan al snel van je diepe frons en je donderwolk af. Je bent vrij. Dus voel je vrij en geniet.

Plezier.

Peter Veen

(Namen? Het wenkbrauwen optrekken zag ik jaren geleden voor het eerst bij taichi en Chi Neng-instructeur David Knibbe. Hij heeft het ooit geleerd bij Nadabrahma (Osho-meditatie) en Acemmeditatie. De reden het nu op te schrijven is dat het een klein onderdeelje is van de internetcursus van Zhineng teacher Ooi Kean Hin.)

De computermuis trekt je scheef

18 juli 2012 Categorieën: Basis, Chi Neng / Zhineng, Qigong algemeen Tags: houding, pc muis, spiegel

De laatste dagen oefen ik weer regelmatig voor de spiegel en het valt me op dat ik scheef sta. Ook als voor m'n gevoel m'n hele lichaam keurig uitgelijnd is, steekt m'n linkerschouder iets naar voren, zit er een draai naar rechts in m'n torso en draait m'n hoofd weer iets naar links om dat te

compenseren. Ik vind het merkwaardig en zoek nu -al kijkend naar mijn spiegelbeeld- een nieuwe balans waarin rechthoek weer echt rechthoek is.

Maar het waarom laat me niet los. Hoe komt het dat die houding natuurlijk aanvoelt.

Waarschijnlijk omdat ik die vaak aanneem, omdat ik vaak zo zit of sta. Waar zit ik het meest?

Achter m'n pc. En dan valt het kwartje. Al heel lang bedien ik de muis met m'n linkerhand en de pc-muis ligt wat hoger op m'n bureau dan het toetsenbord. Dus de natuurlijke houding is dat m'n linkerhand iets verder naar voren ligt dan m'n rechter. Daardoor komt ook de linkerschouder wat verder naar voren en draait m'n hoofd iets om dat te compenseren.

De puzzel lijkt opgelost. De muis ligt nu rechts van me. In de verwachting dat daardoor die scheefstand over een paar dagen weg is. En daarna blijf ik regelmatig wisselen. Pas op dus met die muis en oefen regelmatig voor de spiegel zodat je je beleving van hoe je staat en beweegt, kunt checken met wat je ziet!

Plezier.

Peter Veen

Je lessen Chi Neng/Zhineng Qigong gratis weggeven en toch geld verdienen?

23 juli 2012 Categorieën: Basis, Qigong algemeen Tags: dana, gratis qigong, lifehacking

Een van de eerste commerciële lessen die ik leerde, was dat je nooit moet beginnen met een te lage prijs. 'Begin hoog' was het advies, want anders kom je met bestaande klanten nooit meer op een acceptabele prijs uit. De man keek er wanhopig bij en vertelde dat-ie juist bij z'n allergrootste klant te laag begonnen was en nu al jaren voor een spotprijstje werkte. Dat heb ik in mn oren geknoopt. Het tweede advies dat ik kreeg, was zeker zo interessant. Een echte handelaar legde me uit dat alles een commerciële prijs heeft. 'Dat is dus niet de kostprijs plus een beetje opslag' zei hij 'want daar word je niet rijk mee. Nee, je moet het anders doen, je moet de prijs vinden die de klant bereid is te betalen. Dat kan wel honderd keer méér opleveren!'

Elk jaar iets meer verhogen

Financieel gezien ben ik niet rijk – dus ik heb het niet goed gedaan ;-). Maar volgens dit principe werken de meeste bedrijven nog steeds. Praktisch betekent het dat je om je heen kijkt wat anderen vragen, daarmee zo'n beetje start en beetje bij beetje je prijs zoveel verhoogt dat je klanten nog nét bij je blijven. En als verhogen niet lukt of niet verantwoord is, laat je de prijs hetzelfde maar lever je er wat minder voor, of je probeert te besparen op kosten en inkoop. Zo haal je in ieder geval commercieel het onderste uit de kan. Op zich prima, want (bijna!) de hele wereld werkt op die manier.

Ambivalent gevoel

Zo heb ik ook de prijs voor mijn Chi Neng Qigong workshops bepaald. Ik heb gekeken wat er zoal voor gevraagd wordt, wat iemand daarvoor krijgt en daarna zelf een prijsstelling gekozen. Zo ongeveer wat het instituut vraagt, leek me prima, want dat is blijkbaar wat men betalen wil voor een dagje Chi Neng Qigong.

Maar inmiddels bekruipt me rond de prijsstelling regelmatig een ambivalent gevoel. Soms kan iemand de workshopprijs duidelijk niet betalen. Mag die het dan niet leren? Nog lastiger vind ik het als er iemand belt die ziek is en vraagt wat privéles per uur kost en hoeveel het dan kost om de oefeningen zo goed te leren dat zij/hij ervan opknapt. Wat vraag je dan? Of zou het voldoende moeten zijn dat je helpen kunt?

Natuurlijk is ook Chi Neng Qigong een commercieel product.

Natuurlijk kost het heel wat geld om het te leren en bij te houden.

Natuurlijk moet ook ik mijn rekeningen betalen.

Natuurlijk heb ik wat reserves nodig.

Maar is dat allemaal wel zo natuurlijk?

De bedenkers van Zhineng /Chi Neng hebben -voor zover ik weet- nooit een commercieel doel gehad, maar wilden mensen helpen gezond te worden en te blijven.

Wat ik betaal om het te leren, heb ik er blijkbaar voor over en blijkbaar kan ik het ook betalen. Dus waarom moet ik dat terugverdienen?

Mijn rekeningen kan ik betalen met ander werk.

En reserves, nouja, dat is voor later. Misschien ook een zorg voor later? (Later zorgt vast wel voor zichzelf.)

Gratis?

Gratis les geven dan maar? Dat gebeurt. Bijvoorbeeld Falun Gong is een qigong-systeem waarbij je gratis les krijgt (thuis!) en later je kennis ook weer gratis doorgeeft. Vipassana is ook gratis. Je betaalt achteraf wat het je waard is. Dus het kan wel.

Alles zonder enige vorm van vergoeding doen, is niet altijd een goede oplossing. Wel natuurlijk als het hele systeem erop gebaseerd is en jij ook alle informatie/training gratis krijgt. Of als je financieel onafhankelijk bent, of andere bronnen van inkomsten hebt en alles wat je aan workshops en trainingen uitgeeft ziet als een investering in jezelf. Maar van gratis kun je niet leven. Of is dat een misvatting en kan het wel degelijk?

Vaste prijs loslaten

Steeds meer bedrijven experimenteren met het loslaten van hun prijzen. Er is dan geen vooraf vastgestelde prijs meer, maar iedereen bepaalt achteraf wat hij wil betalen. De klant beslist zelf na het eten, na de massage, na de qigongles, na de coaching, na het verkregen advies, na het zien van de voetbalwedstrijd – al dan niet in overleg met de leverancier – hoeveel geld hij de geboden dienst waard vindt.

Dat klinkt interessant. Geld wordt dan een manier om uit te drukken hoe de gebruiker/klant de kwaliteit van product of dienst of les heeft ervaren. En klanten zijn niet dom, die weten heel goed wat een normale prijs zou zijn voor wat je aanbiedt. Daarnaast biedt het ze de mogelijkheid om op een dienst of product te waarderen in relatie met hun eigen inkomen. Want laten we eerlijk zijn, als je 10.000 per maand verdient is 100 euro voor een workshop van een dag geen probleem, het is immers maar 1% van je maandelijks inkomen. Verdien je 1000 euro dan is diezelfde 100 euro maar liefst 10% van je besteedbare budget. Tien keer zoveel dus. Da's heel andere koek. Laat je de vaste prijs los, dan geef je iedereen de kans jouw inspanning als aanbieder te belonen op een niveau dat past bij haar of zijn financiële positie en haar of zijn waardering voor wat je doet.

Dana

Zo ver was ik, vooral dankzij 'lifestyling' en Martijn Aslander (kijk bij de links onderaan). En ik dacht dat het een supermodern systeem was. Toen vond ik een mailtje in de inbox met een link naar een Boeddhistische website en daar lees ik dat deze manier van denken erg lijkt op het Boeddhistische concept van Dana. Ik had er nog nooit van gehoord, maar een beetje Googelen (op Dana + Boeddhisme) levert deze uitleg op: "Dana is het beoefenen van vrijgevigheid, een van de pijlers van het (Mahayana) Boeddhisme. Er zijn drie vormen van Dana-beoefening: Dana die de mensen bevrijdt van Samsara door het geven van Dharma-onderricht. Dana die mensen bevrijdt van gebrek in materieel opzicht door het geven van voedsel en onderdak en Dana die mensen bevrijdt van angst, door het geven van bescherming. Dana is een van de fundamentele gedragsregels van de Boeddhistische tradities."

De klant bepaalt de prijs

En zo zijn er een moderne en een oude vorm die wat mij betreft de goede kant op wijzen. Geef informatie cadeau, laat je kennis zich verspreiden, geef je training weg en vraag de deelnemers om achteraf te betalen wat ze het waard vinden. Maak je kosten, zeg er dan bij welke dat zijn en hoe hoog die zijn. Of geef aan wat de minimumprijs is voor locatie, koffie, thee, lunch en laat het bedrag verder los.

Ik zei het al, ik heb er nog geen ervaring mee. Maar ik lees her en der dat het geweldig werkt. Ik ga er nog een nachtje over slapen, maar best kans dat ik dit systeem ga proberen. En jij? Heb je ervaring met iets dergelijks of weet je een nog betere aanpak? Ik hoor het graag.

Plezier! Peter Veen

Meer weten?

<http://lifestyling.nl/wp-content/uploads/Ebook-Easycratie.pdf>

<http://www.sanneroemen.nl/gratis-inspirerende-boeken-downloaden-een-lijstje/>

<http://mens-en-samenleving.infonu.nl/religie/10751-de-eerste-volmaaktheid-dana-of-vrijgevigheid.html>

<http://vipassanabhavana.wordpress.com/dana/>

<http://nl.falundafa.org>

Docbox / Stel je geluk niet uit

7 augustus 2012 Categorieën: Basis, DocBox Barefoot Doctor, Qigong algemeen

Je hebt de neiging om gevoelens als gelukkig zijn, tevreden zijn en voldaan zijn uit te stellen tot je bereikt hebt wat het dan ook is dat je bereiken wilt. Of tot je de omstandigheden gemanifesteerd hebt die je wenst te manifesteren. Alsof uitstel dat wat je bereiken of manifesteren wilt dichterbij brengt. Maar het omgekeerde is waar.

Hoe meer je jezelf toestaat je nu gelukkig, tevreden en voldaan te voelen, hoe gelukkiger de Dao in jou zich voelt – hij voelt zich gewaardeerd door jou omdat je waardeert wat hij (en dus jij) al voor elkaar gekregen hebt. Dat jij je gelukkig voelt, is als een applaus. Dat je zijn werk kent en het waardeert, moedigt hem aan om er nog een schepje bovenop te doen en daardoor bereik jij je

doelen een stuk sneller. Daarnaast werkt je immuunsysteem beter als je jezelf toestaat je gelukkig te voelen, je qi heeft meer kracht en daarom maak je steeds opnieuw betere keuzes. En de som daarvan vormt weer jouw toekomst.

Met jezelf pijn te laten leiden en jezelf joi de vivre te ontzeggen, bereik je niets extra.

Vind je het lastig om je gelukkig te voelen? Vaak komt dat omdat je medelijden hebt met jezelf. Dat is een verraderlijk gevoel dat je zomaar overvalt. Het tegengif is het woord 'dankjewel' voortdurend herhalen bij alles wat je doet. Dankjewel dat ik hier mag zijn. Dankjewel dat ik dit mag meemaken. Dankjewel voor deze persoon in mijn leven. Dankjewel voor dit probleem/deze uitdaging die me scherp en alert houdt. Dankjewel voor deze omstandigheden die me laten zien hoe ik vanaf hier verder wil gaan. Dankjewel voor het bewustzijn waarmee ik dit allemaal mag bewonderen, enzovoorts. Dit werkt alsof je een sterk schoonmaakmiddel op een vieze wastafel spuit. Het vraagt wat kracht om de viezigheid (zelfmedelijden) eraf te poetsen, maar als je de beweging vaak genoeg herhaalt, merk je ineens dat je je van binnenuit gelukkig voelt, ongeacht wat er zich allemaal wel of niet om je heen afspeelt.

Op dat moment zit je jezelf niet meer in de weg en heeft de Dao alle ruimte die hij nodig heeft om het wonder voor jou te laten voltrekken.

Ik wens je dat je je vandaag gelukkig voelt, gewoon omdat je blij bent dat je leeft.

Love, Doc

(vertaling Peter Veen)

Het meesterspel

13 augustus 2012 Categorieën: Basis, Boek, Qigong algemeen Tags: het meesterspel, Robert S. de Ropp

Een jaar of 20 was ik en helemaal weg van het boek het Meesterspel. Omdat iemand me vroeg 'wanneer het allemaal begonnen was' dacht ik eraan terug. In een opwelling besloot ik het te gaan zoeken. In het Nederlands vond ik eerst niet veel, maar zoeken op Master Game gaf me de naam van de auteur en daarna vond ik zowaar een 2e handsboekenwinkel die het had liggen. Het boek kwam per post. In veel slechtere conditie dan de verkoper had beweerd, opgevouwen in een envelop en stinkend naar rook. Oude rook uit de jaren '80 en da's logisch want in die tijd rookte je. Toen ik het boek nieuwsgierig bekeek, zag ik een naam op het titelblad van een eerdere eigenaar van het boek. Even vroeg ik me af of ik haar kan kennen (Hilma Knol), maar zo klein is de wereld nou ook weer niet ;-)

In een vloek en een zucht heb ik het Meesterspel opnieuw gelezen. En ik vond het opnieuw interessant. Want de vragen die hij beantwoordt zijn nog steeds actueel: wat is bewustzijn, hoeveel niveaus zijn er, wat is echt belangrijk in je leven, via welk levensspel bereik je dat, kies je het Molochspel, Haantje de voorste, Zwijn aan de trog, Geen spel, het Huisvadersspel, het Kunstspel, het Wetenschapspel, het Religiespel of het Meesterspel? Natuurlijk is de vraag stellen ook het antwoord geven. Want er is meer dan geld, macht en genot. Dat levert je uiteindelijk niks

op. Alleen het meesterspel is goed genoeg en geeft je een interessant en spiritueel leven, 'kosmies bewustzijn' én een goed en zinvol sterven.

Nee, ik zeg niet dat je het lezen moet. Maar het is nog steeds een bijzonder boek. Vanuit verontwaardiging geschreven als een persoonlijk document en in die tijd absoluut mindblowing. Verwacht van mij geen objectief oordeel, maar ik weet zeker dat het boek mij – en veel anderen uit die tijd, want iedereen las het – stevig heeft beïnvloed. Net als Zen Zin – Zen Onzin en de boeken van R.D. Laing. Maar dat terzijde. Het Meesterspel koop je 2e-hands en doorrookt voor 2 euro. Leuk voor een middagje in de zon aan het strand of in de tuin.

Een Engelse samenvatting van the Master Game staat online:

http://www.livereal.com/spiritual_arena/spiritual_members/master_game.htm

Plezier!

Peter Veen

Het Meesterspel – Handboek voor bewustzijnsverruiming

Robert S de Ropp

ISBN 90 6019 170 6

Ziek van je mobiel of je computer? Dat zou zomaar kunnen!

30 augustus 2012 Categorieën: Chi Neng / Zhineng, Interview, Qigong algemeen

(Interview met JRS) 'Al vanaf dat ik een jaar of tien was, werk ik met computers. Mijn leraar was ook computerfan en van hem mocht ik na lestijd op de schoolcomputer werken. Dat begon met een Commodore-64 op de basisschool en daarna ben ik vanzelfsprekend meegegroeid met alles wat er op pc-gebied gebeurde. De schoonmaakster liep wel eens langs en verzuchtte dan 'jongen ga toch lekker buiten spelen.'

'Ik was van plan om in de wireless business carrière te maken. Dat kon ook, want ik heb elektrotechniek gestudeerd aan de Universiteit Twente, met als specialisatie communicatietechnologie. Na mijn promotie ben ik bij de research-afdeling van een hightech bedrijf gaan werken. Samen met anderen ontwikkelde ik daar elektronische circuits voor mobiele telefoons. Helaas, op een bepaald moment kreeg ik gezondheidsklachten. Na veel zoeken, bleek dat mijn klachten gerelateerd waren aan de zendmast en de wifi-router. Als ik op de ene plek zat, kreeg ik na een tijdje last, ging ik op een andere plek zitten, dan trok het langzaam weg. Locatiegebonden klachten dus en duidelijk gerelateerd aan elektromagnetische straling.

Net als veel mensen met dit soort klachten werd ik steeds gevoeliger voor de bijwerkingen van allerlei apparatuur. Na verloop van tijd kreeg ik zelfs last van computerschermen. Voor mezelf heb ik het kunnen oplossen en nu zet ik m'n kennis in om ook andere mensen die last hebben van elektromagnetische straling te helpen. Dat doe ik naast een interessante full-time baan in de hightech. Preventie is bij elektrosmog erg lastig. De ervaring leert dat mensen pas iets doen als ze het zelf hebben gevoeld. Waarschuwen helpt eigenlijk niet. 'Ik heb er geen last van' is de meest

gehoorde reactie. Toch zijn er veel mensen die last hebben van elektromagnetische straling, maar zich dat nog niet bewust zijn. De kans bestaat dat elektrosmog een van de grootste milieuvervuilingsproblemen wordt van de 21e eeuw.'

Hoog en laagfrequente straling

'Er zijn verschillende soorten elektromagnetische straling. Zendmasten en draadloze apparatuur zoals wifi en draadloze huistelefoons geven hoogfrequente straling. Deze wordt opgewekt om de apparaten met elkaar te laten communiceren. Een vreemde eend in de bijt is de magnetron, die gebruikt dezelfde frequentie als wifi om eten te verhitten. De straling van zendmasten en huisapparatuur kan ver dragen, mobiele telefoniemasten hebben een bereik van enkele kilometers, draadloze apparaten tot zo'n honderd meter. Dus ook burens kunnen last hebben van elkaars apparatuur! Het hangt van het soort muur af hoeveel straling er doorkomt. De hoogste veldsterkte van zendmasten ligt op zo'n 200-300 meter afstand van de mast.'

'Apparaten zoals computers, laptops, tablets, maar ook hoogspanningsleidingen geven laagfrequente straling. Dat is een onbedoeld bij-effect. Die straling reikt dan ook veel minder ver. Bij computers gaat het om enkele meters, bij hoogspanningsmasten om enkele honderden meters. (Wonen onder hoogspanningsleidingen is overigens geassocieerd met kinderleukemie.) Beide soorten elektromagnetische straling kunnen klachten en gezondheidsrisico's geven.'

Van hoofdpijn tot buikloop

'De klachten die je krijgt als je overgevoelig bent geworden voor elektromagnetische straling verschillen per persoon. De een heeft hoofdpijn, de ander heeft last van zijn buik of moet om de haverklap niezen. Concentratieproblemen komen voor, slaapproblemen, huiduitslag, vermoeidheid. Maar de klachten zijn meestal consistent. Als iemand overgevoelig is voor elektromagnetische straling, leidt blootstelling steeds tot dezelfde klachten. Dus als je er de ene keer hoofdpijn van krijgt, gebeurt dat de volgende keer ook.

Je kunt voor jezelf enigszins nagaan of je last hebt van elektrogevoeligheid. Je krijgt dan klachten als je in de buurt bent van een plek met straling. De klachten verdwijnen weer als je een tijd op een 'schone' plek bent. Lastig is wel dat er een grote tijdvertraging kan zitten tussen blootstelling en het optreden van klachten. Soms merk je het pas de volgende dag, net als bij een kater.'

Net zo grillig als allergie

'Nee, je kunt eigenlijk niet voorspellen van welke straling iemand last krijgt. Het is net zo grillig als allergie. Iedereen is verschillend. De een heeft een milde hooikoorts, de ander kan niet tegen pinda's, een derde valt neer na een bijensteek. Ook gevoeligheid voor elektromagnetische straling is persoonlijk. Het ligt niet alleen aan de frequentie van de straling maar ook aan de modulatie, de informatie die de straling overbrengt. Daarbij worden frequenties gebruikt die ook in het menselijk lichaam voorkomen en dat werkt als een stoorzender. Bijvoorbeeld 8 Hertz is een frequentie die van nature overal op aarde voorkomt (Schumann resonantie). De 10 Hertz van wifi zit daar heel dichtbij. Je hersenen werken op frequenties tussen 2 en 30 Hertz en de informatie op draadloze datacommunicatiesystemen zit nou net vaak in die frequenties.'

Een stapeling

'Overgevoeligheid is een stapeling, je wordt er dus niet mee geboren. Het ontstaat bijvoorbeeld als je jarenlang slaapt naast het basisstation van de draadloze huistelefoon. Als je klachten krijgt en ze

niet herkent of ze wegwuift, kan de overgevoeligheid zich uitbreiden. Je kunt dan ook last krijgen van de laagfrequente straling van computers, beeldschermen en andere apparaten. Lees bijvoorbeeld het verhaal van [CEO Brian Stein op de website stopumts.nl](#), die heeft 15 jaar probleemloos mobiel gebeld en is uiteindelijk zelfs overgevoelig geworden voor de elektronica in zijn auto! Dus het is belangrijk om bij beginnende klachten direct in te grijpen.'

Het belangrijkste: straling vermijden

'Hoe je eraf komt? Een logische vraag, maar dat kan best lastig zijn. Het belangrijkste is om straling te vermijden, dus alle draadloze apparatuur het huis uit doen of op zijn minst vervangen door eco-versies die veel minder straling geven. Zorg ervoor dat je slaappleaats vrij is van elektromagnetische straling van draadloze apparaten, zendmasten en elektriciteit. Daarbij geldt: meten is weten. Dus laat bij twijfel een deskundige komen. Als je klachten hebt, geef jezelf dan hersteltijd op schone plaatsen, zoals natuurcampings in het bos ver van zendmasten, zonder wifi, en zonder elektriciteit. Elektromagnetische straling belast het immuunsysteem. Dat moet je daarom zoveel mogelijk versterken en tegelijk zoveel mogelijk andere vormen van belasting mijden. Daarom is het belangrijk dat je een goede fysieke en mentale conditie hebt. Dat zorgt ervoor dat je – los van je overgevoeligheid – gezond en zonder stress leeft en daardoor kun je meer hebben. Dus schoon, gefilterd en gevitaleerd water drinken. Vermijd e-nummers en restanten van bestrijdingsmiddelen. Eet biologisch. Kies voor natuurlijk voedsel dat niet bewerkt is in een fabriek. Mijd geraffineerde suiker. Eet minder gewoon brood (gist en tarwe), maar kies bijvoorbeeld speltbrood met desem om schimmels minder kans te geven. Voedingssupplementen kunnen tijdelijk hulp bieden. Ontgiften kan helpen. Meer sporten. Veel zonlicht. Gaan slapen als het donker wordt. Genieten van de natuur. Aarden door op blote voeten op de grond te lopen. Ontspannen. Frustraties en trauma's (geeft spanning op het zenuwstelsel) wegwerken. Ik ben meer gaan genieten van al het moois waar het leven om draait. Neem de tijd en laat je niet leven. Muziek luisteren of muziek maken kan helpen. Zelf ben ik gaan zingen in een koor. Ik hou enorm van muziek en het helpt de 'goede vibraties' te versterken. Bijvoorbeeld de oprichter van [www.StopUMTS.nl](#) is van z'n klachten afgekomen met qigong-oefeningen en zware-metalen-ontgiftig. De kern van het verhaal is dus dat je ervoor kiest om zo gezond en stressvrij mogelijk te leven. En natuurlijk dat je straling vermijdt zoveel je kunt. Dat geldt wat mij betreft voor iedereen, want ook als je er geen last van hebt, is elektromagnetische straling absoluut ongezond.'

De grootste industrie ter wereld

'Waarom de overheid niks doet? Het is een kwaal die niet begrepen wordt door mensen die er geen last van hebben. De straling is onzichtbaar en reukloos. Het is een onzichtbaar probleem. Daarbij zijn we allemaal verzot op al die wonderbaarlijke draadloze apparaten. Het is de gekte van deze tijd en inmiddels ook de grootste industrie ter wereld. Reken maar uit: de verdienste is gemiddeld 1 dollar per abonnement per dag en er zijn 3 miljard abonnementen op de wereld! Als je het wetenschappelijk onderzoek bekijkt door de bril van iemand die zelf hoofdpijn krijgt van draadloze apparaten, is er enorm veel bewijs. Er zijn duizenden wetenschappelijke onderzoeken die de schadelijke effecten aantonen. Echt, mijn mond viel open toen ik via Google Scholar ben gaan zoeken naar "gsm health". Desondanks houdt de Gezondheidsraad vol dat er "geen consistent wetenschappelijk bewijs is." Ik denk dat we hier te maken hebben met cognitieve dissonantie. En een machtige industrie die het wetenschappelijk onderzoek medefinanciert.'

Een paar simpele voorzorgsmaatregelen

Er is een aantal elementaire voorzorgsmaatregelen om straling te beperken. De belangrijkste is om draadloze apparatuur aan te passen. Of beter nog, te vervangen door apparatuur aan een snoer/kabel. Dus:

- dect vervangen door eco-dect
- wifi vervangen door eco-wifi (zie website www.jrschrader.nl)
- alleen een eco-babyfoon gebruiken
- geaarde stopcontacten gebruiken op de computerwerkplek
- metalen bed en computerwerktafels vervangen door hout
- als je bij zendmasten woont of veel straling krijgt via de burens, zo nodig muren afschermen en HR++-glas plaatsen.
- gsm zoveel mogelijk uit
- bij een nieuwe gsm kiezen voor een model met de laagste SAR-waarde
- stekkers van apparaten die je niet gebruikt uit het stopcontact trekken

Meer informatie over elektrostress

- Stichting die informatie en hulp geeft: www.stichtingehs.nl
- Mogelijke verschijnselen: www.org.feb.nu/FEB/AboutES.html
- Uitzending Zembla: Ziek van je mobieltje
- Verhalen van slachtoffers: www.stopumts.nl/doc.php/Verhalen
- Kijk op de Groente- en Fruitwijzer om eten te vinden zonder bestrijdingsmiddelen
- Een waardevol boekje over additieven is 'Wat zit er in uw eten?' van Corinne Couget. De smaakversterker E621 en de zoetstof aspartaam komen als ergste uit de bus
- Voedingssupplementen: magnesium, NAC, anti-oxidanten zoals selenium, Vitamine C, en melatonine kunnen tijdelijk hulp bieden
- lezing van professor Lucas Reijnders, hoogleraar milieukunde aan de Universiteit van Amsterdam over onderzoek naar elektromagnetische straling en gezondheid
- En als je het liever niet gelooft ;-): www.denieuwereporter.nl/2012/06/de-bangmakerij-van-zembla/

J.R. Schrader (Natuurlijk heeft J.R. een voornaam, maar die reserveert hij voor zijn wetenschappelijke publicaties) is ingenieur elektrotechniek, gepromoveerd in micro-elektronica, aan de UT. Zijn bedrijf is gespecialiseerd in het meten van elektromagnetische straling via fysisch verantwoorde apparatuur. Daarnaast levert hij stralingsarme beeldschermen, stralingsarme dect telefoons, stralingsarme wifi en past hij computerwerkplekken aan voor elektrogevoelige personen. Zijn website: www.jrschrader.nl.

Plezier! Peter Veen.

Herinner jezelf aan wat je wilt bereiken

11 september 2012 Categorieën: Basis, Chi Neng / Zhineng, Oefening, Qigong algemeen Tags: app, bell, mindfulness

Veel oefeningen hebben pas echt effect als je ze de hele dag door doet. Bijvoorbeeld je houding verbeteren door je kin iets in te trekken en je kruin uit te duwen, of extra ontspannen door vrij en diep adem te halen, of boosheid, verdriet en stress op te ruimen door je solar plexus te ontspannen. Maar je moet er natuurlijk wel aan denken. Want hoezeer je je ook voorneemt om het de hele dag te blijven doen, even makkelijk vergeet je het weer. Uren en uren later schiet het dan ineens door je hoofd dat je er helemaal niet meer aan gedacht hebt. Jammer, maar het is gewoon hartstikke lastig om jezelf regelmatig dingen te laten herinneren. Wat zou helpen is iemand die dat op gezette tijden voor je doet. Of een wekker die afloopt. Of een telefoon die op vaste tijden rinkelt.

Dat kan.

Er is een app voor je Android-mobiel (helaas niet voor iPhone en Windows) die op regelmatige tijden een gong laat horen. Je kunt instellen hoe vaak die gong klinkt – van elke 15 minuten tot elke 4 uur, ook kun je de begintijd en de eindtijd instellen zodat je 's nachts of tijdens je werk niet gestoord wordt. Als je die app downloadt, ben je al een heel eind. Alles wat je dan nog hoeft te doen, is als je de gong hoort even tijd nemen om je te herinneren wat je bereiken wilt. En het te doen natuurlijk.

De app is ontwikkeld door mindful-apps.com om je te helpen je aandacht (mindfulness) te ontwikkelen. Volgens de tekst op het startscherm stel je jezelf als je de gong hoort de vraag: 'wat ben ik eigenlijk aan het doen en hoe voel ik me daarbij?' Want volgens de Boeddhistische leraar Thich Nhat Hanh is dat een effectieve manier om mindfulness te ontwikkelen. Dus als je nog geen doel had, dan kun je ook die route volgen.

Ik gebruik de app om me eraan te herinneren een goede houding aan te nemen: onderrug ontspannen, nek iets naar achteren, kruin omhoog en dan diep en ontspannen ademhalen. Dankzij de app in ieder geval 12x per dag.

Je vindt de app Mindfulness Bell via play.google.com.

Plezier.

Peter Veen

Boek / Patricia van Walstijn – Qigong Lifestyle

13 september 2012 Categorieën: Basis, Boek, Chi Neng / Zhineng, Qigong algemeen Tags: patricia van walstijn, qigong lifestyle

Ben je van plan Chi Neng Qigong te gaan leren? Dan ben je een bevoorrecht mens ;-). Chi Neng Qigong is een prachtige methode die je fysieke, emotionele en mentale gezondheid bevordert. Gelukkig zijn er inmiddels op elk niveau voldoende boeken die uitleggen wat het precies is en wat

je ermee kunt bereiken. Toen ik er eind 2006 mee begon, was dat heel anders. Toen waren er drie boeken met vooral een beknopte uitleg van de techniek – twee ervan Engels. Ook waren ook nog relatief weinig instructeurs, dus in die tijd moest je veel meer alles zelf ontdekken. Nu zijn er prima boeken voor beginners én gevorderden waarin de techniek, achtergronden en filosofie helder beschreven worden. En er zijn meer dan 170 instructeurs, dus eigenlijk overal kun je Chi Neng Qigong leren, ook bij jou in de buurt. Dat even vooraf.

Een lintje

Chi Neng Qigong is in 1998 vanuit China naar West-Europa gebracht door – vooral – Patricia van Walstijn. Om deze zeer effectieve qigong-methode te verspreiden heeft ze het Chi Neng instituut opgericht. Daar kun je workshops volgen -net als bij de instructeurs- en er is een prima opleidingspoot voor wie zelf les wil gaan geven. Daarnaast haalt het instituut ook regelmatig Chinese leraren naar Nederland om inhoud, techniek en beleving te verdiepen. Patricia verdient wat mij betreft daarvoor ooit nog een lintje.

Qigong in je dagelijks leven

Deze week heeft Patricia haar derde boek over Chi Neng Qigong uitgebracht. Het boek heet Qigong Lifestyle en het is samengesteld uit prettig leesbare teksten, interessante bij-vertellingen, een aantal oefeningen die je thuis kunt uitvoeren (basishouding, la qi, sway la qi, lift qi up, craneswalk en spinecurling & rotating) en een inleiding van [Tijn Toubert](#). De vormgeving is licht en luchtig en sluit aan bij lifestylebladen als Flow en Happinez. Maar er is wel degelijk diepgang, want het boek vertelt eigenlijk alles wat je nodig hebt om qigong in je dagelijks leven toe te passen. Dat is belangrijk, want als je echt wilt dat qigong je leven verbetert, moet je het 24/7 in je leven integreren. Het eerste hoofdstuk over de achtergronden wil me op de een of andere manier niet pakken, maar de andere hoofdstukken heb ik geboeid uitgelezen. Misschien dat er in de volgende druk ruimte is voor een index erin zodat terugzoeken wat makkelijker is en een lijst met bronnen zodat je de materie ook kunt verdiepen.

Het beste en belangrijkste deel van het boek vind ik de hoofdstukken waarin uitgelegd wordt hoe je in harmonie met jezelf leeft, balans in je dagelijks leven brengt en innerlijke rust vindt. Patricia doet dat aan de hand van de drie dantiens – de energiecentra in buik, borst en hoofd – die volgens de Chinese kijk op het leven ons lichaam, onze emoties en ons denken van energie voorzien.

Ja...

Als je dat wat abstract vindt... je leest over yin en yang, over hoe je energie krijgt en verliest, hoe je een intentie zet, over gezond eten, de vijf waarden die je leven op een hoger plan brengen, hoe je omgaat met emoties, hoe je rust in je hoofd krijgt en hoe je vitaal ouder wordt.

En vergis je niet, je kunt Chi Neng Qigong een dik kwartier per dag doen als dagelijkse onderhoudsbeurt, maar voor wie meer wil is het ook een intensieve training die leidt naar gezondheid, een ontspannen manier van leven en 'verlichting'. Ja, ik had dit boek graag willen hebben toen ik met qigong begon.

Plezier.

Peter Veen

Patricia van Walstijn, Qigong Lifestyle

ISBN 978 90 00 31061 6, prijs 25,00

O.a. te bestellen via www.chineng.nl

DocBox / Voor altijd – 9 stappen voor een wonderbaarlijk leven

10 oktober 2012 Categorieën: Basis, DocBox Barefoot Doctor, Qigong algemeen Tags: barefoot doctor, Basis, Oefening, qigong

Op een vroege, zonnige herfstmorgen liep ik tegen de stroom in door de straten van Londen-Noord. Het viel me op dat veel mensen die me tegemoet kwamen volledig geobsedeerd leken door het trottoir, hun missie om op tijd op het werk te komen en andere existentiële vraagstukken, en hoe weinig er zich bewust leken van de prachtig blauwe lucht boven hen en van het wonder van hun bestaan.

Je moet jezelf trainen om dat als een wonder te blijven ervaren, dat is zeker – dat gevoel komt meestal niet vanzelf. Zonder een gedisciplineerde focus neigen we ernaar om negatief te denken en vervallen we in zorgen en angsten. Daardoor voelen we niet meer de opwindende opwinding dat we hier zijn en dat is eigenlijk hetzelfde als je leven verspillen.

Want als je doodgaat en jezelf terugvindt aan de hemelpoort – en dat kan al heel snel het geval zijn – waar de heilige Petrus, of wie er dan ook maar dienst heeft op dat moment, aan je vraagt hoe je je leven hebt doorgebracht en je dan antwoordt dat je het grootste deel van je leven hebt doorgebracht met staren naar de tegels in het trottoir terwijl je je druk maakte over allerlei dagelijkse dingen, zou hij je waarschijnlijk een beetje dom noemen. Bespaar jezelf die schaamte en ga jezelf direct weer trainen.

Stap een is niet naar beneden kijken, maar omhoog. Natuurlijk is het prima om zo nu en dan naar trottoirtegels te staren om een gevoel van nederigheid op te roepen en jezelf te gronden, maar als dat je normale houding is, word je er zwaarmoedig van. Dus kijk omhoog, zie de hemel boven je, verruim je blik en hou je aandacht voor je op ooghoogte.

Stap twee is achter je luisteren. Dat is een oude Daoïstische truc om je waarneming uit te breiden. Door je oren te trainen op alles wat er achter je te horen is, worden ook je andere zintuigen gevoeliger voor het hele 360-graden-panorama van het leven dat zich om je heen afspeelt.

Stap drie is aandacht geven aan je ademhaling. Zodra je weer voelt dat adem je lichaam inkomt en uitgaat, sta je die toe een langzaam en gestaag ritme aan te nemen. Je buik zwelt als je inademt en trekt zich samen om de gebruikte lucht naar buiten te persen als je uitademt. Dit zorgt ervoor dat je versnipperde denken zich op een ding focust en daardoor direct veel krachtiger wordt.

Stap vier is om al je bewegingen te laten beginnen vanaf het punt net onder je navel. Dat is een inzicht uit de Daoïstische vechtkunst en het leidt ertoe dat je bewegingen meer kracht krijgen, zodat je je als een gecontroleerde vloedgolf door het leven beweegt.

Stap vijf is bereid zijn om het bestaan te accepteren van een onderliggend intelligent patroon dat alle aspecten van het leven – in je en om je heen – bezielt en hierover van binnen te glimlachen, van diep in je heupen tot aan de puntjes van je oren.

Stap zes is je ruggengraat verlengen alsof er iemand de kruin van je hoofd je omhoog trekt naar de hemel en dan, terwijl je erop vertrouwt dat dit je rechtop en oprecht houdt, je spieren en pezen toestaan om zacht te worden, te ontspannen en te zakken, zodat je gewicht zich naar de onderste helft van je lichaam verplaatst. Dit zorgt ervoor dat je altijd en overal de lichtheid van het bestaan ervaart en tegelijkertijd stevig aanwezig bent.

Stap zeven is je hart openen en je liefde toestaan om vrijuit en onvoorwaardelijk te stromen naar ieder levend wezen en tegelijkertijd van ieder levend wezen naar jou terug te stromen.

Stap acht is je aandacht naar achteren verplaatsen naar het midden van je brein, naar je pijnappelklier en vanuit de diepte van je aanwezigheid daar bewust bevestigen dat je bereid bent om je op een positieve manier met vandaag te verbinden, zeg: “dit is mijn dag (of avond of nacht) en ik kies ervoor om die vol overgave en liefde te leven en te genieten.”

Stap negen is je open te stellen voor wonderen, want zodra je op deze manier je wezen gecentreerd en vormgegeven hebt, ontvouwt de werkelijkheid zich niet meer beetje bij beetje maar met een reeks spectaculaire quantumsprongen. Dat is wat wij een wonder noemen.

Doe deze negen stappen regelmatig en je vindt jezelf terug als een Boeddha in het rijk van de goden, met je voeten stevig op de grond en gezegend door het leven dat je ruimschoots beloont bij alles wat je doet. En als een extra effect, kijk je veel minder tv en ben je minder ontvankelijk voor de eindeloze stroom mediaboodschappen die je denken vervuilen. Je plezier vind je dan veel meer in het spektakel van het echte leven in plaats van de nagespeelde, bedachte aftreksels ervan en je bewustzijn zal zich zo ver uitbreiden dat je je voelt alsof je het hele universum vult en zodra je helder denken kunt, weet je ook dat dat zo is.

Jij bent het universum, het universum is jou.

En als je dan de heilige Petrus of wie dan ook aan de hemelpoort ontmoet, is je antwoord ‘ik heb mijn leven geleefd alsof ik het universum was’ en je krijgt direct een pasje voor de VIP-room.

Love, Doc

(vertaling Peter Veen)

Boek / Annemarie Postma – De helende kracht van acceptatie

7 november 2012 Categorieën: Basis, Boek, Gezondheid Tags: acceptatie, annemarie, helende kracht, postma

Oke, ik geeft het toe. Ik had last van een vooroordeel. Had een beeld van een mooie vrouw in een rolstoel die zo nodig ook wat moest schrijven over innerlijke vrede, geluk, gezondheid en succes. Ik

ken Annemarie Postma een beetje van Twitter waar ze als 'zweefteef' een tijdje nogal actief in de weer was met 'hufter' Jan Dijkgraaf. Dat is ook een boek geworden met de titel De zweefteef en de hufter. Maar ik dwaal af.

In een weekje verlate vakantie heb ik een eerder boek van haar gelezen met de titel 'De helende kracht van acceptatie'. Ja, aangenaam verrast. Dat kan je wel zeggen.

Of ik het overal mee eens ben, doet er eigenlijk niet toe. Er staat voldoende stof in tot overpeinzing. Dat is belangrijker dan een boek lezen waarbij je alleen maar 'ja' zit te knikkebollen. Want ze zegt onder andere... (mijn vertaling)

- alle stromingen en alle goeroes die je ergens naartoe willen brengen, gaan ervan uit dat je nu niet goed genoeg bent, dat er later meer te halen is als je maar dit of dat doet
- en dat is onzin
- je bent prachtig zoals je bent, je hoeft aan jezelf niets te veranderen, je moet alleen dat idee willen omarmen en accepteren
- ziek en gezond zijn aanduidingen die wij bedacht hebben, dat concept moet je loslaten, het enige waar het om gaat is dat je ziel iets leert van de situatie zoals die nu is
- een half uur per dag positief mediteren werkt niet als je onderbewuste de rest van de dag negatief denkt (en vaak is dat zo)
- zolang je zoekt ben je niet in het hier en nu, en dat is de enige plek waar je in contact bent met je scheppende kern
- je trekt aan wat je bent, niet wat je denkt of wilt, dus je begint met je gelukkig te voelen als je gelukkig wilt worden
- het universum is je goed gezind dus ontspan in hoe je nu bent, accepteer dat en geef je over

Dit is geen samenvatting van het hele boek, want er is veel meer. Maar misschien dat deze stellingen je helpen beslissen of je het wel of niet wilt lezen. In het boek zijn interviews verwerkt met Lynne McTaggart, Eric Pearl, Joe Dispenza, William A. Tiller en Gregg Braden. Dat vind ik soms wat verwarrend, want ik weet niet altijd of Annemarie zelf aan het woord is of een van deze geïnterviewden. Maar ik heb het boek in ieder geval met plezier uitgelezen en het is 100% integer. En Annemarie... sorry voor het vooroordeel.

Tot slot nog dit. Je kent het vast dat je iets bereikt hebt, iets afgemaakt hebt, een prestatie geleverd hebt en je dan heel even heerlijk voelt. Je zou kunnen denken dat dat komt omdat je iets succesvol hebt afgerond. Maar zegt Annemarie Postma... "Je voelt je niet fijn omdat je je doel bereikt hebt, maar omdat je tijdelijk uit het moeten en streven bent."

Plezier!

Annemarie Postma – De helende kracht van acceptatie
ISBN 9789022998618

Slechte adem

29 november 2012 Categorieën: Basis, Gastcolumn, Gezondheid, Qigong algemeen Tags: Basis, Chi Kung, slechte adem

(Gastcolumn Loed Rakels) Een poos geleden keek ik naar het programma Dit Is Mijn Lijf. RTL4 omschrijft dit programma op haar site als volgt: Heb je een medisch probleem waar je erg mee zit? Schaam je je voor je aandoening? In Dit Is Mijn Lijf geven twee huisartsen een consult. Ieder probleem is bespreekbaar!

Ik blijf het typisch vinden dat mensen met hun gênante klachten niet naar de huisarts durven, maar wel op tv voor een miljoenenpubliek met de billen bloot gaan.

Maar goed. Waar ik het eigenlijk over wil hebben is de mevrouw die in deze uitzending een oplossing zocht voor haar slechte adem. Zij had daar last van sinds ze medicijnen was gaan slikken voor een niet nader genoemde aandoening. De arts deed niks met die opmerking en bekeek haar mond, tanden en keel om te zien of er wellicht ontstekingen waren. De patiënte gaf opnieuw aan dat er volgens haar een verband lag tussen haar slechte adem en haar medicatie, maar de huisarts stuurde haar door naar de tandarts omdat ze een vrij dik tongbeslag had. De tandarts constateerde hetzelfde en adviseerde haar om een paar maal per dag haar tong te schrapen.

Toen stond ik zelf bijna met mijn billen bloot, want hier zakte mijn broek echt van af. Ten eerste omdat de arts en de tandarts de opmerkingen van de patiënte over haar medicatie volledig negeerden. En ten tweede omdat de huisarts en de tandarts zich niet afvroegen waar dat dikke tongbeslag vandaan kwam. Want volgens mij ligt het voor de hand dat dit wel degelijk met de medicatie samenhangt.

Tongdiagnose binnen de Chinese Geneeswijzen een belangrijk onderdeel van de gehele diagnose. De tong is het lichaamsdeel dat zich half binnen en half buiten het lichaam bevindt. Door naar de tong te kijken, kunnen we dus een beetje in het lichaam gluren. Waar kijken we dan naar?

De vorm is belangrijk, maar ook kleur, vochtigheid, gestuwde venen aan de onderzijde, tandafdrukken, barsten, en ook het tongbeslag is zeer essentieel. Het tongbeslag zegt in eerste instantie iets over de kwaliteit van de maag-qi. De maag ontvangt voedsel en drank en start het zogenaamde 'rottings- en rijpingsproces'. Als dit niet goed gebeurt, ontstaat er damp- en slijmvorming en dit slaat als beslag neer op de tong. Als het beslag wit is, ligt er koude aan de basis. Is het beslag geel (of in extreme situaties zelfs zwart), dan is er hitte in het spel. Het opvallende van hitte in het lichaam is dat dit meestal gepaard gaat met sterke geur. Denk maar aan een afvalcontainer. In de zomer ruikt deze veel sterker dan in de winter.

Bij mensen die chemo-therapie ondergaan is dit vaak heel duidelijk zichtbaar. In de loop van de weken zie je in een rap tempo de kwaliteit van maag en darmen achteruit gaan en tegelijkertijd het tongbeslag steeds dikker worden. Gelukkig kun je dit proces met Chinese kruiden effectief ondersteunen en de bijwerkingen verlichten.

Zo zou ook de mevrouw van Dit Is Mijn Lijf zeker geholpen zijn als er even met haar mee werd gekeken naar de oorzaak van haar probleem. Een veelgehoorde klacht van patiënten in mijn praktijk is dat Westerse artsen te veel focussen op de symptomen en te weinig op de onderliggende oorzaak en op de mens als geheel.

Denk bij een slechte adem dus in eerste instantie aan een probleem in de maag. Het kan veroorzaakt worden door medicijnen, maar wellicht ook door slecht voeding. Vooral gefrituurd

voedsel kan al snel een probleem als dit veroorzaken. Een tip. Mosterd helpt bij de vertering van vet. Vandaar dat het zo fantastisch combineert met... bitterballen.

Loed Rakels – www.centrumvoorchinesegeeneeswijzen.nl/

Loed Rakels heeft al meer dan tien jaar een praktijk voor Chinese Geneeswijzen in Meppel. Daarnaast is hij als docent betrokken bij Academie Qing-Bai (www.Qing-Bai.nl) en het Classics Research Institute (www.tcmclassics.org). Jaarlijks reist hij naar China om nog verder te leren. De komende tijd kun je meer interessante tips en verhalen van hem verwachten.

Warrig denken over zien en geloven

15 december 2012 Categorieën: Qigong algemeen Tags: zien en geloven

Hoe warrig kan een denkpatroon verlopen. Zat te bladeren in een vakblad over tekstschrijven (aardig blad: Tekstblad) en zag daar een stukje over een website die Latijnse spreuken vertaalt in Engelse. Als voorbeeld stond er 'Vide et crede', 'Zie en geloof' en toen ik dat zag, schoot het door me heen dat 'zien en geloven' bij je hoofd begint en dan pas je hart 'meeneemt'. Dat is jammer, want ons hoofd kan maar heel beperkt denken en zich maar heel beperkt een voorstelling van iets maken. De werkelijkheid is altijd mooier, lelijker, intenser, dieper, grootser dan wat er in een hoofd past. Da's ook niet zo gek want je hoofd is immers alleen maar een soort rekenmachine. (Hoewel ik dat vaak genoeg vergeet en dan even denk dat ik ben wat ik denk.)

Maar draai de volgorde van die spreuk, van 'zien en geloven' eens om! Dan wordt het interessant, want dan krijg je: 'geloven en zien'. Die volgorde impliceert dat je hart, je gevoel, je intuïtie z'n gang mag gaan en dat daarna je hoofd ingezet wordt om – waar dat nodig is – gegevens op te zoeken en te bedenken hoe je dat gevoel, dat weten kunt waarmaken. Ah, wat een rijkdom. Alles kan en alles mag, er zijn geen grenzen, alles kan waar zijn (in ieder geval voor jezelf).

Ik? Ik weet niet wat waar is, maar heb er wel een gevoel over...

Diep in m'n hart – gek, het gezegde is 'diep in m'n hart' niet zoals je zou verwachten 'diep in m'n hoofd' – geloof ik dat alles waar is. Dat iedereen een eigen wereld ervaart en dat iedereen een eigen wereld ziet en er bewijs voor vindt. Vaak geloof ik dat alles in je leven een mening is – een visie. Wie weet is ook het leven zelf alleen maar een mening.

Zo warrig gaat het soms. Denken. Of was dit geen denken. Hoe dan ook, ik zat aan tafel te lezen en de zon brak door. Ik heb het blad dicht gedaan en in de warmte van de zon lekker een kopje thee gedronken. (Dragonwell voor het geval je van groene thee houdt.)

Plezier.

Peter Veen

Boek van Ed Monsma over ziek zijn en Chi Neng Qigong

3 januari 2013 Categorieën: Basis, Boek, Chi Neng / Zhineng Tags: Boek, ed monsma, qigong en gezondheid

Wat doet qigong met je gezondheid, je leven en je beleving van werk en relaties? Daar heeft iedereen een eigen verhaal over. In de interviews die in de loop van de jaren op dit weblog zijn verschenen, kun je daar al wat over lezen. Meestal heel beknopt natuurlijk. Voor wie daar een uitgebreid verhaal over wil lezen, heeft Ed Monsma zijn persoonlijke geschiedenis met gezondheid en qigong opgeschreven.

In een digitaal boek van 65 pagina's lees je een eerlijk verslag van wat hem als arts is overkomen op het gebied van gezondheid en hoe hij daar met qigong weer vrijwel bovenop gekomen is. De titel van het boek is 'Hoe Chi Neng Qigong me weer op de been hielp; vallen en weer opstaan' en je kunt het boek gratis downloaden en op je gemak op je eigen pc lezen.

Ja, het is interessant, want het is een openhartige geschiedenis over ziek zijn, weer (veel) beter worden en wat qigong daarin betekent heeft. Zelf zegt Ed Monsma: "Dit boek gaat vooral over Chi Neng Qigong en mijn persoonlijke strijd tegen intense chronische pijn en extreme vermoeidheid, die maakten dat ik mijn roeping/missie als arts moest beëindigen. Dit alles als gevolg van een fietsongeval. Vanuit een diep dal heeft o.a. Chi Neng Qigong me weer in de kracht gekregen waar ik nu ben. En bovenal bijna pijnvrij, dankbaar en gelukkig."

Van harte aanbevolen. Dit is de [downloadlink](#).

Plezier. Peter Veen

Het Geheim van Toelaten

15 januari 2013 Categorieën: Basis, Chi Neng / Zhineng, Gastcolumn, Gezondheid, Qigong algemeen

(Gastcolumn Frank Lageweg) Met Het Geheim van Toelaten ben ik voor het eerst in aanraking gekomen toen ik 18 jaar oud was. Als bijbaantje werkte ik bij de maatschappelijke dienstverlening en maakte ik schoon bij zieke en/of oude mensen. Op een dag werd ik ingedeeld bij een man in een rolstoel. Hij had een spierziekte waaraan hij later overleden is. Deze man straalde ongelooflijke rust en positiviteit uit. Ik maakte zijn huis schoon en later werden we vrienden. Ik rende vaak naar hem toe en dat gaf me aanvankelijk een opgelaten gevoel. Ik kon hardlopen en hij kon alleen maar met zijn vingers zijn elektrische rolstoel besturen. Al snel had ik door dat het niet nodig was me opgelaten te voelen, want deze man had iets wat ik niet kende. Het was heel bijzonder. Het leek hem niet te deren dat hij niks kon en de hele dag thuis zat. Sterker nog, hij leek compleet vervuld te zijn, en ik schaamde soms dat ik zoveel kon, zo ogenschijnlijk vrij was, maar niet zo positief en écht vrij was als hij.

Hij vertelde dat hij als kind nooit welkom was geweest en dat zijn ouders er alles aan hadden gedaan om hem dat te laten voelen. Op zijn vijftiende probeerden zijn ouders hem te wurgen, waarna hij uit huis is gerend en nooit meer thuis is gekomen. Het voelde thuis als een concentratiekamp, vertelde hij. Later kreeg hij de spierziekte.

Hij was erg dankbaar dat hij een stok had waarmee hij kon lopen en later de rolstoel waarmee hij zijn hondje kon uitlaten. Zijn hondje was bijna het enige contact dat hij had en langzamerhand zag ik mijn vriend aftakelen tot hij met een rietje in zijn mond de letters op het alfabet kon aanwijzen om duidelijk te maken wat hij bedoelde omdat hij niet meer kon praten.

Terwijl hij werkelijk niks meer kon dan vloeibaar eten en ademen en pijn had van de doorligplekken, gaf hij aan dat sommige andere mensen het nog veel erger hadden dan hij. Hij bleef altijd positief en zei tegen mij altijd: 'Wat er ook gebeurt, altijd blijven doorgaan.' De eenvoud, rust en niet-aflatende positiviteit en dankbaarheid van deze man maakten diepe indruk op me. Tot overmaat van ramp ging ook zijn hondje dood. Ik vroeg hem hoe hij alles had aangekund. Het concentratiekamp thuis, de spierziekte en het voortdurend afscheid moeten nemen van alles wat hij kon. Hij keek me diep in de ogen aan en zei: 'door toe te laten'. 'Als je zo ver bent, begrijp je wat ik bedoel.'

De diepere betekenis van Jezus aan het kruis werd een paar jaar geleden mooi verwoord door Eckhart Tolle. Het kruis staat symbool voor het ultieme lijden en de ultieme beperking. Door complete overgave en het toelaten van het lijden, wordt het ultieme lijden getransformeerd tot iets wat voorbij gaat aan het lijden, wat je het goddelijke zou kunnen noemen.

In de woorden van Tolle: 'Lijden is nodig totdat je beseft dat het niet nodig is.' Verzet tegen wat er is, is de oorzaak van al het lijden. Hoe groter het verzet, hoe meer het ego wordt versterkt. Het zien dat je je verzet, is het begin van het einde aan lijden en schept ruimte voor iets dat voorbij gaat aan het denken.

Het gaat er hierbij niet om de situatie of het verhaal toe te laten. Mijn vriend liet niet het verhaal toe dat hij een spierziekte had. Hij liet het moment toe. Hij beseftte dat hij de toekomst niet aan hoefde te kunnen. Alleen goed omgaan met dit ene moment was voldoende. Keer op keer. Hij voegde geen extra lijden toe door te vinden dat hij geen spierziekte zou moeten hebben of dat er iets anders zou moeten zijn of gebeuren. Het was goed zoals het was. De totale afwezigheid van verzet maakte hem vrij van alles. Daardoor kon hij het leven intens en direct ervaren.

Merk op wanneer je je verzet, ook al is het verzet heel subtiel. Je ligt in je warme bed en je moet er uit om naar het koude toilet te gaan.

Voel je ergens in jezelf verzet?

Moet het verzet weg of mag het er zijn?

Kijk of je het subtiele gevoel van weerstand kunt toelaten en kijk wat er zich dan ontvouwt.

Vervolgens kun je het ervaren in meer uitdagende situaties.

Het touw van het lijden strakker aantrekken door nog meer verzet, zien dat meer verzet meer pijn oplevert... Je hebt ieder moment een keuze. Als je erbij bent.

Hartelijke groet,

Frank Lageweg e-mail: franklageweg@gmail.com

Frank Lageweg heeft Chi Neng Qigong gestudeerd in China en Nederland en is docent aan de instructeuropleiding van het Chi Neng Instituut. Hij heeft lesgegeven aan o.a. de golfsters van jong oranje, geneeskundestudenten en diverse bedrijven.

Boek / Pim Christiaans – De Houdbare Man (De Houdbare Vrouw)

24 februari 2013 Categorieën: Basis, Boek, Gezondheid Tags: de houdbare man, de houdbare vrouw, Hanny Roskamp, Pim Christiaans

Wat moet je eten, drinken, slikken, spuiten, doen en laten om zolang mogelijk fit en vitaal te blijven? Natuurlijk kun je erop gokken dat je dagelijkse oefening voldoende is of op wat de biologische of niet-biologische voedingsindustrie je als gezond voorschotelen, maar of je het daarmee redt is maar de vraag. Want zegt Pim Christiaans in zijn de boek De Houdbare Man: "Fysieke veroudering is geen onschuldig proces waar je alleen maar wat trager en grijzer van wordt. Vanaf je veertigste nemen de risico's om ziek te worden explosief toe!"

Praktische handleiding

Een jaar lang heeft Pim Christiaans op een eiland met een prettig klimaat gezocht naar het antwoord op de vraag hoe je zo lang mogelijk je jeugd bewaard. Of hoe je als man zorgt voor meer energie, een strakke buik, grotere sexdrive, beter geheugen, gezond hart en minder stress. In twaalf leefregels legt hij uit wat je zelf kunt doen om dat te bereiken. En ja, ik heb de meeste hoofdstukken in het boek verslonden. Niet omdat ik me zo oud voel, maar omdat er ineens veel dingen op z'n plaats vallen en ik voor het eerst een hele praktische handleiding heb die de meeste vragen over gezond leven beantwoordt. Belangrijk is dat alle adviezen wetenschappelijk verantwoord zijn of op z'n minst gegeven zijn door wetenschappers die op hun vakgebied de toon zetten. De keuzes die het boek maakt op het gebied van voeding, supplementen, beweging, stressbeheersing, etc. zijn dan ook gebaseerd op de laatste inzichten.

Shockerend

Ik weet niet hoe jij dat ervaart, maar ik vind het shockerend om te lezen dat een gezonde levensstijl inhoudt dat je supplementen slikt. Natuurlijk moet je allereerst gezond eten, maar zelfs als je dat doet, krijg je niet alles binnen dat je nodig hebt. Aanvullen dus. Het liefst met dagelijks 16 vitamines en mineralen, maar als dat je te gek is toch zeker met een stuk of 5. In ieder geval elke dag een goede multivitamine, 3 g vitamine C, 1000 i.e. vitamine D3 en een capsule visolie met 240 mg DHA en 360 mg EPA. Bij de visolie gaat het om de stofjes EPA en DHA, die zitten ook in algen. Dus je kunt de visolie vervangen door een speciaal algenextract. En eigenlijk zou je ook nog dagelijks 400-500 mg magnesium moeten slikken.

Sporten? Ja, dat moet, maar urenlang fitnessen is onzin en helpt niet, netzomin als bijvoorbeeld hele of halve marathons lopen. Twee keer per week een half uurtje HIT-training in een goede sportschool plus een keer per week een half uurtje intervaltraining werkt voor je gezondheid veel

beter!

Zo heeft elk hoofdstuk een conclusie, gecombineerd met een simpel en uitvoerbaar advies. Ook als je dat niet uitvoert, is het boek de moeite waard om te lezen. Want het geeft een compleet beeld van wat je zou moeten doen om zo lang mogelijk jeugdig te blijven. Echt samenvatten kan ik dat niet, want dan zou dit stuk honderden pagina's lang worden. Overigens is elke mening goed gedocumenteerd met een uitgebreide literatuurlijst, dus als je wilt kun je alle bronnen ook zelf bestuderen.

De leefregels...

Verbrand je buikvet

Sport kort maar krachtig

Versterk je spieren

Eet als een Griek

Slik als een Amerikaan

Hou je hormonen op peil

Tem stress

Slaap als een os

Bescherm je libido

Red je haar

Strijk je rimpels glad

Geniet van het leven

De Houdbare Vrouw

Een vrouw zit anders in elkaar dan een man. Logisch dus dat er ook een 'houdbaar' boek is voor vrouwen, geschreven door Pim Christiaans & Hanny Roskamp. Het concept en de aanpak zijn gelijk. Maar nu gaat het naast gezondheid en voeding ook over borsten, vagina, menstruatie, vrouwelijke hormonen en andere vrouwenzaken. Nee, ik heb het niet gelezen (het ligt wel op tafel omdat mijn vriendin het net heeft aangeschaft), maar even snel doorbladeren leert dat het voldoende anders is. De adviezen zijn soms anders en ook sommige leefregels verschillen. Dus wel de variant kiezen van je eigen geslacht! Wat aanvullende informatie lees je op www.dehoudbareman.nl/.

Ik zou zeggen: lees De houdbare man / De houdbare vrouw een keer. Het geeft je heldere antwoorden en duidelijke adviezen voor een gezonde levensstijl. Wat je er dan mee doet, moet je natuurlijk zelf weten.

"Afrikaanse afkomst"

Omdat ik toch bij m'n huisarts was, vroeg ik hem een check op vitamine D te laten doen. Hij weigerde. 'Vitamine D-tekort is onzin' zei hij. 'Als je elke dag een uurtje buitenkomt en niet van Afrikaanse afkomst bent, heb je dat echt niet.' Terwijl de natuurdiëtist die ik om advies vraag keihard stelt dat je er verstandig aan doet om elke dag een multivitamine, vitamine C, vitamine D, visolie en magnesium te slikken, zelfs als je gezond eet! Precies het advies dat ik ook tegenkom in 'Het gouden boekje voor de gezondheid' van Dr. Gert Schuitemaker. 'Want' schrijft hij 'de aarde is zo verarmd, dat je anders niet meer genoeg voedingsstoffen binnenkrijgt. En ook eten volgens de veelgenoemde schijf van 5 van het Voedingscentrum is niet goed genoeg. Zelfs dan, krijg je geheid tekorten.'

Zo zie je maar weer dat je zelf de verantwoordelijkheid moet nemen voor je gezondheid en zelf moet besluiten naar wie je luistert. Mijn keuze is wel duidelijk.

Plezier! Peter Veen

Maak je leven leuker

26 april 2013 Categorieën: Basis, Chi Neng / Zhineng, Qigong algemeen

Of je leven leuk is, heeft vooral te maken met je eigen instelling. Als je alles niks vindt, is het ook niks en zal het nooit wat worden. Als je blij bent met wat er nu al is – en dan mag je best wensen dat het nog veel beter wordt – heb je op z'n minst een positieve instelling. Dat maakt het voor anderen aantrekkelijker om met je om te gaan en leuke of interessante dingen komen daardoor eerder op je pad.

Prettig leven begint dus met zoveel mogelijk genieten van dit moment en dat lukt alleen maar als je ook kunt en durft te genieten van jezelf. Want als je jezelf een zeikerd vindt, een zeurpiet, onaantrekkelijk en niet de moeite waard, dan straalt je dat uit. Iedereen ziet het aan je en reageert op je alsof je echt een zeikerd en een onaantrekkelijke zeurpiet bent die niet de moeite waard is.

Dus je kunt jezelf maar beter aardig, lief, vrolijk en best de moeite waard vinden. Pas dan kun je ook anderen aardig vinden. Pas dan vinden anderen dat ook van jou. Lastig? Ja, vaak wel. Maar gelukkig is er een hele simpele methode om jezelf te leren waarderen. In één zin gezegd is dat: met een warme glimlach naar jezelf kijken. Dat doe je door je aandacht naar je buik te laten zakken en tegelijk de focus in je voorhoofd wat los te laten. Dat geeft ontspanning en in die ontspanning maak je een glimlach in je buik. Die laat je steeds groter en breder en warmer worden, tot je buik en je borst lekker warm zijn en de glimlach ook je mond bereikt. (Met zo'n stralende lach wordt het sowieso een heerlijke dag.) Dat gevoel probeer je de hele dag vast te houden en als je merkt dat je het kwijt bent, zoek je het gewoon weer op.

Als je jezelf op die manier aardig vindt en waardeert, breng je die warme glimlach als vanzelf ook naar buiten. Op dezelfde warme manier kijk je dan naar de mensen om je heen. Dat maakt jou, de mensen in jouw omgeving en zelfs de wereld om je heen een stuk gezelliger, vrolijker en leuker.

Plezier!

(Kevin Ayers – een bescheiden popheld uit de jaren '70 die ook op de eerste elpees van de toen legendarische band Soft Machine meespeelde, zong: 'and I'm talking just as much to myself as I am to you'. Dat zinnetje hoor ik vaak in mn hoofd als ik dit soort dingen opschrijf. Dus voor alle duidelijkheid, ik schrijf dit soort dingen allereerst voor mezelf! En wie weet, heb jij er ook wat aan :-)

Peter Veen

Baat het niet dan schaadt het wel

15 mei 2013 Categorieën: Basis, Gastcolumn, Gezondheid, Qigong algemeen Tags: chinese kruiden, loed rakels

(Gastcolumn Loed Rakels) Het een-kindbeleid in China leidt soms tot merkwaardige situaties. Ouders hebben alles over hun enige kind. Sober, maar goed en gezond eten nam altijd een belangrijke plek in, maar in het rap kapitalistisch wordende land, schieten de McDonalds als paddestoelen uit de grond. Ook arme ouders nemen hun verwende zoon (er is een overschot aan jongens, nog een nare bijwerking van dit beleid) graag mee naar het hamburgerparadijs. Ze hebben net voldoende geld om voor hun kind een Big Mac en een Cola te kopen en kijken zelf met lede ogen toe hoe hun als maar vetter wordende zoon zichzelf vol stopt. Zelf bijten ze op een houtje omdat ze niet genoeg geld hebben om ook voor zichzelf iets te kopen. Maar ze hebben het graag voor hun enige telg over. Niets is te veel voor hun enig kind.

In mijn praktijk schrijf ik vaak Chinese kruiden voor. Soms reageren mensen daarop door te zeggen "Ach, baat het niet, dan schaadt het niet". Maar dat hebben ze mis. Dat is absoluut niet waar. Daarom herhaal ik het hier nog maar een keer: Niets is per definitie gezond of ongezond. Of iets vergif of medicijn is, wordt niet bepaald door het kruid, maar door de conditie van de persoon die het inneemt. Het gaat dus om de interactie. Dit geldt voor kruiden, maar ook voor voeding, supplementen en Westerse medicatie.

Iedereen zal beamen dat Cola niet bepaald een gezond voedingsmiddel is. Toch kan het in sommige situaties misselijkheid verlichten. In dit geval zou je Cola als medicijn kunnen zien. Tomaten daarentegen staan bekend als erg gezond. Maar mensen met een allergie voor planten van de nachtschade-familie (waar de tomaat onder valt) kunnen na het eten van een tomaat huiduitslag, ademhalingsproblemen, darmkrampen of in ernstige gevallen zelfs een shock krijgen. Voor hen is een tomaat dus vergif.

Ook belangrijk is de dosering. Als je algehele conditie goed is, is er op zich niets mis een Big Mac (nou, heel af en toe dan), paaseitjes of een glaasje wijn. Maar meestal gaat het fout met de dosering. Mijn leraar professor Li zegt altijd: "The secret of the formula is in the dosage of the herbs". Dus zelfs een natuurlijk medicijn, door de beste arts op maat voor je gemaakt kan als je er teveel van inneemt schadelijk voor je zijn. Dus wat die dikke Chinese zoon betreft: hoogst waarschijnlijk een verkeerde dosering Big Mac!

Loed Rakels – www.centrumvoorchinesegeneeswijzen.nl/

Loed Rakels heeft al meer dan tien jaar een praktijk voor Chinese Geneeswijzen in Meppel. Daarnaast is hij als docent betrokken bij Academie Qing-Bai (www.Qing-Bai.nl) en het Classics Research Institute (www.tcmclassics.org). Jaarlijks reist hij naar China om nog verder te leren. De komende tijd kun je meer interessante tips en verhalen van hem verwachten.

Weg met de stress

12 juni 2013 Categorieën: Chi Neng / Zhineng, Gastcolumn, Oefening, Qigong algemeen Tags: china, elektrostress, ingrid van steenwijk

(Gastcolumn Ingrid van Steenwijk – China) Het trainen van je mind, van je bewustzijn en karakterontwikkeling zijn key-practice in Qigong. Je kan dus elke activiteit in je dagelijks leven gebruiken om je Gong Fu (vaardigheid) te trainen. En dan kom je al snel aan je 30 minuten Mindfulness per dag.

Toch is ook “gewoon” oefenen erg belangrijk om te doen. Want je kan nog zo’n mooi ontwikkeld karakter hebben en moeiteloos “in het midden” blijven, als je iets in de wereld wilt zetten dan is kracht ook belangrijk. De volgende oefening vind ik zelf heel plezierig ook al kan de oefening zelf pijn doen. Probeer ‘m eens uit zou ik zeggen.

Eerst een bodyscan

Zet je voeten naast elkaar, je voeten stevig geworteld in de grond. Sta rechtop. Je armen hangen op een natuurlijke manier naast je lichaam. Trek nu je perineum (het zachte gedeelte tussen anus en schaamstreek) naar binnen en omhoog. Stel je voor dat er van je perineum een vrijwel onzichtbaar maar wel heel stevig lijntje naar je kruin loopt. Als je dan je perineum naar binnen trekt, duw je met datzelfde perineum je kruin een beetje omhoog. Waarschijnlijk trek je dan al automatisch je kin iets in maar als dat niet zo is... trek je kin in. Je staartbeen wijst naar beneden en je hele ruggengraat is op een natuurlijk manier recht, Als je voor je gevoel heel erg op je hielen staat, dan klopt dat en moet je vooral zo blijven staan.

Staar rustig voor je uit en knipper niet met je ogen. Trek nu geleidelijk je blik naar binnen, naar het midden van je hoofd. Sluit rustig je ogen. Ontspan de binnenkant van je hoofd, de binnenkant van je nek, je schouders en je armen, je borst, je bovenrug, je buik, je onderrug, je heupgewrichten, je benen en je voeten.

Een paar tips. Ontspannen betekent niet slap. Je blijft dus in de actieve houding staan zoals die hierboven is beschreven. Verder sta je stil want ontspannen doe je met je mind. Tijdens de oefening scant je met je mind je hele lichaam van boven naar beneden en waar je spanning tegenkomt, geeft je de opdracht dat deze spanning verdwijnt en gaat daarna rustig verder met scannen. Ontspannen is in dit kader dus niet allerlei lichaamsdelen losschudden. En het hoeft ook geen uren te duren. Een gemiddelde scan kost een minuutje of 5.

Daarna je ademhaling regelen

Klaar? Richt dan je aandacht op je ademhaling. Breng je aandacht in je onderbuik, tussen je navel en je onderrug. Stel je voor dat daar een soort luchtbedpomp zit. Een kenmerk van een luchtbedpomp is dat de lucht eruit gaat als je hem indrukt en dat lucht aangezogen wordt als hem loslaat. Dit kan ook in je buik. Van binnenuit maak je je buik groter en daardoor wordt er lucht aangezogen. Op het moment dat je je buik kleiner maakt (indruk), ontsnapt er lucht. Concentreer je hierbij op het proces in je buik en laat je ademhaling op een natuurlijke manier volgen. Als je deze ademhaling een tijdje volhoudt, kan het zijn dat je hele lichaam een grote in- en uitademing wordt. Dat is de bedoeling van deze manier van ademen. Mocht je heel erg gaan hoesten of kuchen. Gewoon doorgaan met ademen, want dat zijn blokkades die oplossen.

De voorbereiding voor de oefening is hiermee klaar. Je staat actief ontspannen en je aandacht is in je buik, bij je ademhaling. Maak nu even heel bewust contact met de wereld buiten je en stel je voor dat dit een groot energieveld is dat je draagt. Stel je ook voor dat er geen binnen en geen

buiten bestaat. Je gaat helemaal op in dat veld. Als je dat gevoel goed in je buik hebt geplant (terwijl je rustig doorgaat met ademhalen) kan de oefening beginnen.

Dan de oefening

Breng je armen zijwaarts omhoog tot schouderhoogte. Schouderhoogte betekent dat je ellebogen en schouders (die wel ontspannen omlaag wijzen) op een lijn zijn. Gebruik zo weinig mogelijk spierkracht. Stel je voor dat je armen door een golf omhoog getild worden en dat ze op die golf lekker ontspannen blijven drijven. Je onderarmen zijn dan vaak iets hoger. Flex je handen omhoog en duw je handpalmen stevig uit. De kracht komt hierbij van binnenuit. Alsof er vanuit je buik via je borst en je armen een laserstraal je handpalmen naar binnenuit naar buiten duwt.

Blijf een tijdje lekker uitduwen. Start met een minuutje of 10 en bouw dit uit. Zet een kookwekker voor je neus. En ja, je armen en schouders kunnen zeer doen en gaan trillen. Besteed er geen aandacht aan. Houd je armen hoog, concentreer je op je ademhaling, blijf duwen en ervaar wat er dan gebeurt. De oefening heet Pushing the mountain dus je bent letterlijk bergen aan het verzetten.

Breng je armen na 10 minuten (of langer) rustig naar beneden en laat ze lekker hangen. Laat ze niet abrupt vallen. Blijf even zo staan. Stel je dan voor dat je een strandbal oppakt tussen je handen en breng die strandbal je boven je hoofd. Dan ploft de bal en een plens water (energie) spoelt je lichaam van boven naar beneden schoon. Je handen volgen de beweging en je brengt ze omlaag, voor je gezicht langs, voor je buik langs, tot naast je lichaam. Dan pak je een nieuwe bal en je herhaalt de beweging. Na drie of vier keer leg je je handen op je buik en blijf je nog even zo staan. Open je ogen en ga verder met waar je mee bezig was.

Als je deze oefening vaker doet, merk je dat spanning in je schouders verdwijnt. Ook komt er meer ruimte in je borst. Maar het belangrijkste: je wordt er ook lekker kalm van. Het is een uitstekende stressregulator.

Have fun. Ingrid van Steenwijk

Ingrid traint een half jaar lang in China bij een aantal Zhineng Qigong Teachers en houdt een blog bij over wat ze meemaakt en leert. Ook deze oefening is daarop te vinden. Volg haar avonturen via <http://www.ingridvansteenwijk.blogspot.nl/>.

Boek / Dr Pang Ming – The Methods of Zhineng Qigong Science

11 juli 2013 Categorieën: Basis, Boek, Chi Neng / Zhineng, Qigong algemeen Tags: Boek, Pang Ming, Patricia Fraser, Wei Qi Feng

Het leerboek dat Dr. Pang Ming schreef voor de twee jaar durende opleiding van instructeurs in zijn qigong-ziekenhuis is vertaald. Wei Qi Feng, die ook regelmatig in Nederland lesgeeft, en Patricia Fraser hebben samen de tekst vanuit het Chinees omgezet in het Engels. Ze hebben daarbij

de oorspronkelijke tekst zo goed mogelijk gevolgd, zegt ze in de inleiding, want zo doet het boek het meeste recht aan het taalgebruik van Pang Ming. Zijn naam staat dan ook als auteur vermeld. Dat vind ik een sympathiek uitgangspunt.

Het boek is ook prima voor elkaar. Natuurlijk, je moet zorgvuldig lezen, maar dat geldt ook voor de andere boeken over Zhineng of Chi Neng. Vooral het Engels is keurig verzorgd -in andere boeken is dat wel eens wat minder- en het is zo geschreven dat ook 'buitenlanders' de tekst redelijkerwijs kunnen volgen. Dus ook op dat punt, helemaal goed.

Het beschrijft level 1, 2 en 3, plus wat interessante extra's zoals een uitleg van de 8 versen en de theorie in een beknopte samenvatting. Daarbij wordt -net als in andere boeken over Chi Neng/Zhineng- gebruik gemaakt van de oorspronkelijke afbeeldingen uit het centrum.

Was dit het allereerste boek over Zhineng geweest, dan zou ik razend enthousiast zijn. Maar dat is het natuurlijk niet. In Nederland hebben we de wat meer algemene Nederlandstalige boeken van Patricia van Walstijn en Anne Hering en voor de verdieping vooral de Engelstalige boeken van Ooi Kean Hin. Wat is dan de waarde van dit boek?

Ik heb het gevraagd aan Patricia Fraser, een van de vertalers. Haar antwoord is heel helder en overtuigend. Kortweg zegt ze dat er tot nu toe geen enkel boek van Pang Ming direct in het Engels is vertaald. Dit is het eerste en daarmee hebben wij westerlingen ook eindelijk toegang tot een van de bronteksten. Daarbij doet deze vertaling ook recht aan Pang Ming, want het benadert zijn taalgebruik en zijn logica veel meer dan een boek dat geïnspireerd is op zijn werk. Wat ze daarbij extra benadrukt is dat er gekozen is voor grammaticaal juist Engels dat in principe door iedereen begrepen kan worden.

Dat wil overigens niet zeggen dat de inhoud altijd direct te begrijpen is. De beschrijving van de oefeningen is duidelijk, en ook de richtlijnen om ze goed uit te voeren. Maar soms sluipt er een zin tussendoor die veel begrip vraagt van de Chinese cultuur of van de achtergronden van qigong. Maar ter geruststelling, dat gebeurt ook in de andere boeken over qigong.

De vertalers kiezen ervoor geen extra uitleg toe te voegen aan de teksten van Pang Ming. Het past niet in de opzet en daarbij vinden ze dat je qigong moet ervaren in plaats van er al teveel over te praten en te lezen. Dat snap ik, maar zelf hoop ik wel eens op een boek dat de tijd neemt om juist die achtergronden te belichten, zonder ook maar een woord Chinees te gebruiken.

Op de achterkant staat Harmonious Big Family Teaching Book No. 1. Dat suggereert dat er meer gaat komen. Dan kan dit boek een mooie eerste stap zijn in een reeks, want er zijn nog heel wat titels van Pang Ming te vertalen. Daar kijk ik belangstellend naar uit!

Samengevat: het is een Engelstalig basisboek dat de theorie beknopt uitlegt en de levels 1, 2 en 3 behandelt, plus een paar extra oefeningen. Het boek telt 195 pagina's. 27 gaan er over level-1, 31 over level-2 en 53 over level-3. De prijs is 31,25 euro, inclusief verzending.

Je bestelt The Methods of Zhineng Qigong Science by Dr Pang Ming via www.qigongtrust.org.nz of www.createpace.com/4071513. Reken op een levertijd van 7 tot 10 dagen. Vragen? Mail dan met Patricia Fraser: nzpatricia@gmail.com.

Plezier. Peter Veen

Marja Ruijterman: ‘Bedenk eens iets geks’

17 september 2013 Categorieën: Boek, Gastcolumn, Qigong algemeen Tags: Marja Ruijterman

(Gastcolumn Marja Ruijterman) Al jaren kom ik bij de bakker om de hoek en op zaterdag werken de twee dochters achter de toonbank. Vanaf een jaar of twaalf helpen ze de zaterdagen al mee. Ze hadden precies geleerd wat je moet zeggen tegen de klanten. Beiden met het zelfde toontje als hun moeder. “Dag mevrouw, waarmee kan ik u van dienst zijn?” Elke keer het vaste riedeltje. Als ik ze iets anders vroeg of zei, kreeg ik een vaag glimlachje en ze bleven in hun rol. “Anders nog iets, mevrouw?” Nu zijn ze beiden in de twintig en nog steeds dezelfde zinnestukjes. Met Sinterklaas waren ze beiden verkleed als zwarte Piet. Een revolutie! Ik begroette ze enthousiast en complimenteerde ze met hun prachtige pakken. Een vaag lachje terug en: “Waarmee kan ik u van dienst zijn?” Aan de VU geef ik presentatietrainingen aan studenten. Dit zijn over het algemeen keurige jonge vrouwen en mannen. Ze doen altijd netjes wat ik zeg en hebben geen piercings of zichtbare tatoeages.

Vorig jaar begon het bij me te kriebelen en gaf ik de groep opdracht om die week eens iets gekks te doen. Iets wat ze nog nooit hadden gedaan. “Wat dan?” ze vonden het maar een rare opdracht. “Waarom zouden we dat doen?” “Bedenk eens iets gekks,” antwoordde ik, “stap eens uit jezelf en je dagelijkse doen. Breid je zelf eens uit! Wie weet wat er allemaal nog meer in je zit? Dat kom je te weten als je iets doet, wat je normaal niet zou doen.”

Ik was erg benieuwd en ik moet eerlijk zeggen dat ik er weinig vertrouwen in had dat ze het ook werkelijk zouden doen.

De week daarop kwam ik het gebouw binnen en daar stond in de hal één van de studenten paaseieren uit te delen.

“Bedoelt u dit?” vroeg hij toen hij me zag. Ik ben bang dat ik hem ter plekke begon te zoenen van enthousiasme en ik nam natuurlijk een ei. “Ja, dat bedoel ik!”

Ze hadden allemaal iets gedaan. Een was teruggegaan naar haar vorige stageplaats en daar feedback gegeven over misstanden die ze niet eerder had durven te brengen. Weer een ander had bloemen uitgedeeld in de metro. Een jonge vrouw had haar tante geconfronteerd met iets dat ze nooit had durven zeggen en had een goed gesprek met haar.

Het was geweldig en ze waren er zelf ook erg tevreden over.

Deel II

Voor de derde keer zat ik te snikken bij de film: “Pay it Forward.” Het gaat over een jongetje dat voor school een werkstuk moet maken. Hij heeft het volgende bedacht: hij doet iets goeds voor drie mensen, met als voorwaarde dat die drie ook weer drie mensen gaan helpen, en dat dit zich dan zo verder uitbreidt.

Het jongetje denkt dat zijn werkstuk mislukt is, maar wij als kijker kunnen zien wat er met die mensen is gebeurd die ook mensen zijn gaan helpen en hoe zich dat snel verspreid heeft.

Eigenlijk doen we het nu al allemaal. We realiseren ons niet wat we allemaal uitzenden in deze wereld. Tot we het wel gaan beseffen en dan gaan we het bewuster doen.

In de tijd dat ik het moeilijk had en me eenzaam voelde, zat ik bij mij om de hoek een kop koffie te drinken. Opeens bedacht ik me dat ik het vuur onder mijn rijst had laten branden. Ik zei tegen de ober dat ik snel zou terugkomen. Toen ik terugkwam had hij het schoteltje op mijn kopje gezet om de koffie warm te houden. Geloof het of niet, maar ik was ontroerd door dat kleine gebaar. Het kwam natuurlijk extra aan omdat ik me zo alleen voelde op de wereld. Nu jaren later schrijf ik er over. Dat zal die goede man zich niet hebben gerealiseerd toen hij deed wat hij deed. Nog af en toe denk ik aan het vriendelijke gebaar van de ober. Nu doe ik het ook altijd als iemand van tafel moet opstaan en de koffie dreigt koud te worden. Het is maar een heel klein gebaar, maar toch...

Je loopt op straat, een grijze dag, iedereen loopt wat somber voor zich uit. Dan is er opeens iemand die naar je kijkt en lacht. Ook zo iets kleins en toch verwarmt het je en je loopt nog wat na te gloeien en even later kijk je plotseling lachend in de ogen van iemand anders. Pay it Forward. Andersom kan ook natuurlijk. Ik zal vast heel wat mensen vernietigend hebben aangekeken en toegesproken. Ook dat heb ik de wereld ingestuurd. Onbewust van wat ik aanrichtte. "Pay it Forward" in negatieve zin.

Rond oud en nieuw wenste de bakkersvrouw me een gelukkig Nieuwjaar. Ze zei dat ze hoopte op meer vrede.

Daarna zei ze meteen dat het ijdele hoop was en dat de mensheid slecht was en de jeugd deugd ook niet. Ze voelde zich machteloos. "Maar wat kan ik er aan doen?" vroeg ze.

In de bakkerswinkel staat een stoel en buiten staat een bankje voor mensen die niet lang kunnen staan. Naast het bankje staat een standaard met gratis kranten. Het geurt in de omgeving naar vers gebakken brood.

De bakkersvrouw is altijd vriendelijk en houdt met iedereen een praatje.

Dus zei ik: "U doet al wat. Uw winkel verspreidt de heerlijkste geuren, u hebt altijd een vriendelijk woord voor iedereen. Oudere mensen zitten hier gezellig op hun beurt te wachten en gaan weer met een glimlach naar buiten. Dan komen ze hun burens tegen en geven de glimlach door." Lekker op dreef voegde ik er nog iets aan toe over de jeugd: "Ik geef presentatielessen aan geneeskunde studenten aan de VU. Tachtig procent zegt dit vak te hebben gekozen om iets voor de mensheid te doen. Een deel daarvan loopt stage in Afrika en werkt met kinderen die HIV hebben. Dus het valt nog wel mee met de jeugd." De vrouw begon te glunderen. "Dat doet mijn dochter! Die studeert geneeskunde aan de VU, ze zit nu in Johannesburg en werkt met kinderen met HIV in de townships!"

We gingen lachend uit elkaar.

Toen ik naar huis liep met mijn volkorenbrood, bedacht ik me dat ik laatst een stukje heb geschreven over haar dochters. (zie "Doe eens gek!") Het zat me helemaal niet lekker. Het ging over hoe ze al van jongs af aan dezelfde zinnestjes zeiden. Zelfs als ze als zwarte Piet achter de toonbank staan. Heb ik ze ooit wel eens gevraagd wat ze doen? Heb ik de tijd genomen om wat langer met ze te praten? Nee, ik heb geoordeeld en ze gebruikt in mijn stukje. Dus hier is weer een les voor me te leren: niet oordelen en vraag eens verder dan alleen de oppervlakkigheden.

Wie was hier nou oppervlakkig?

Dus ook dit gesprek levert weer iets op. Dank jullie dames van de bakker. Ik geef het weer door

met dit stukje.

Wie weet lezen drie mensen dit?

Marja Ruijterman

Marja Ruijterman traint en coacht sinds 1993 met heel veel plezier. Haar eerste boek met verzamelde columns heet Gedachtenkracht. Dit jaar volgt haar tweede boek: De magie van de Ziel. Meer columns lees je bij 'columns en media' op haar site: www.marjaruijterman.nl

Docbox / Spontane momenten van inzicht

21 oktober 2013 Categorieën: Basis, DocBox Barefoot Doctor, Gastcolumn, Qigong algemeen Tags: barefoot doctor, docbox

Verspil geen tijd met jezelf zielig te vinden, als je jezelf terugvindt in een volgens jou minder geslaagde vorm van de werkelijkheid, want dat tast je persoonlijke kracht aan en houdt je gevangen in de gedachte dat je slachtoffer bent van de omstandigheden. Erken in plaats daarvan dat je je situatie zelf gemanifesteerd hebt en dat de omstandigheden precies zijn zoals je ze voor jezelf gewent hebt. Gun jezelf daarbij het voordeel van de twijfel, want hoe fout en onaantrekkelijk de dingen nu ook lijken, dit is precies wat je nodig hebt om de volgende stap te zetten op weg naar de voor jou perfecte situatie. De onderliggende spirituele kracht die druk bezigt is de dingen in de buitenwereld zo te rangschikken dat dit het voor jou optimale resultaat oplevert, werkt op een geheimzinnige en ondoorgrondelijke manier. En je doet er goed aan om erop te vertrouwen dat die kracht weet wat ze doet, anders maak je jezelf zonder enige noodzaak helemaal gek.

Je kan er ook voor kiezen jezelf zonder enige noodzaak helemaal gek te maken.
Dat is helemaal je eigen keuze.

Maar als het je bedoeling is om zoveel mogelijk momenten van inzicht en verlichting te ervaren, blijf jezelf er dan aan herinneren dat je je hele situatie met opzet zo gemanifesteerd hebt omdat je deze uitkomst graag wilde. En zodra je toegeeft dat je deze situatie gewent hebt – zelfs al je rationele mind zich ertegen verzet – transformeert alles in positieve zin. Zo werkt het nu eenmaal als je je op dit niveau met magie bezighoudt.

Kijk eens goed naar de werkelijkheid zoals jij die waarneemt (het is uiterst subjectief hoe je je waarneming en je gedachten daarover vorm geeft en vervolgens benoemt als jouw werkelijkheid) en voor ieder aspect dat je onder ogen komt, zeg je tegen jezelf 'ik heb dat gemanifesteerd omdat ik dat prettig vind.' Doe het bij wijze van experiment en probeer het niet verstandelijk te analyseren of te onderzoeken. Als het je lukt om je rationele mind lang genoeg buiten spel te zetten om -desnoods maar heel even- te begrijpen dat je wat je waarneemt inderdaad zelf manifesteert, ervaar je direct een moment van verlichting. Hoe vaker je dit doet, vooral op momenten van twijfel, angst, bezorgdheid, stress, schuldgevoel, spijt of waar je dan ook maar last van hebt, hoe krachtiger je wordt en hoe minder je het nodig hebt om de pijn van het leven te verdoven met afleiding buiten jezelf.

Integendeel. Je verwelkomt die pijn als een teken dat je hier op deze planeet leeft en je gebruikt hem om sterk te worden, zelfstandig, veerkrachtig en zeker van jezelf.

Of niet natuurlijk. Dat beslis je helemaal zelf.

Maar een ding staat vast.

Jezelf vertellen dat jij alles gemanifesteerd hebt zoals het nu is omdat jij dat prettig vindt en jij dus ook in staat bent om het te veranderen als jij dat zou willen, levert je een veel interessantere dag op dan jezelf vertellen dat je een machteloos slachtoffer bent van een wrede, onvoorspelbare wereld. Het is alleen maar een kwestie van je kijk op het leven veranderen. (In de Members' Wisdom Drop lees je een mooie techniek om dit te doen. Je moet dan wel lid worden, maar het is de moeite waard – alleen in het Engels).

Ik wens je dat je geniet van een heerlijke dag waarin je zoveel momenten van spontane verlichting meemaakt dat je ze niet meer kunt tellen

Love, Doc

(vertaling Peter Veen)

Stop dat gezeur in je hoofd

31 december 2013 Categorieën: Basis, Chi Neng / Zhineng, DocBox Barefoot Doctor, Gezondheid, Oefening, Qigong algemeen Tags: barefoot doctor, Basis, Chi Kung, chi neng, Oefening, qigong, zhineng

Veel dingen waar je mee zit, kun je niet veranderen. Ook het ermee bezig zijn, levert vaak helemaal niks op. Hetzelfde geldt voor de vragen waar je jezelf mee kwelt: of je het wel goed doet, wat de toekomst brengen zal, wat je vroeger allemaal fout gedaan hebt, waarom iemand voor jou niet bereikbaar wil zijn, waarom iemand wegegaan is... Natuurlijk, als je er iets aan doen kunt, moet je dat doen. Snel en doelgericht. Maar als dat niet kan en je bent moe van al dat gezeur in je hoofd, van dat stemmetje dat voortdurend zegt hoe het anders had gemoeten en wat er allemaal fout ging of nog zal gaan en dat je leven niet deugt zonder dit of dat of hem of haar?

Loslaten is de oplossing. Dat is makkelijker gezegd dan gedaan, dat ontdek ik ook iedere dag opnieuw. Blijkbaar houden we van die onmogelijke zeurvragen. Maar je kunt er vanaf in drie vrolijke stappen. En nee, dat is geen bestaand systeem, maar mijn persoonlijke samenraapseltje. Een van de drie werkt bijna altijd wel.

Vergeten

Allereerst. Waar je aandacht is, daar stroomt als vanzelf je energie naartoe en dus wordt dat groter. Daarom moet je stoppen met die zeurgedachten en zeurvragen te voeden. Je moet ze loslaten. Vergeten. Want anders groeien ze toch door en worden ze alleen maar groter. Aan olifanten denken, is hetzelfde als steeds denken dat je niet aan olifanten wilt denken. In beide gevallen denk je aan olifanten en groeit de olifant.

Dat wordt hier nog eens uitgelegd ;-)

(Van Barefoot Doctor Stephen Russell vind je op QiTalks een flink aantal vertaalde docboxen. Hier vat hij het samen in een lekker knullig filmpje.)

<https://youtube.com/watch?v=ylc4DekeOOI>

Wat dan wel? Als je het filmpje bekeken hebt, zag je de oplossing al langskomen. Die is belachelijk simpel: richt je aandacht op je uiteindelijke doel. Zie dat voor je, ruik het, proef het, hoor het, voel het, leef het. Dan gaat daar je energie naartoe en versterk je vanzelf ook die ontwikkeling. Daarbij voelt het al direct een stuk beter.

Voel het vallen

Weet je even geen einddoel? Dan is er een andere aanpak die je misschien wat extra ruimte geeft om over een doel na te denken. Kortweg is dat 'just drop it'. Of in mijn vertaling: laat de gedachte of het gevoel dat in de weg zit los en voel die uit je hoofd/uit je systeem omlaag vallen en in de grond verdwijnen. Klaar. (Voor even dan.) Duikt zo'n gedachte of gevoel toch weer op, dan laat je het opnieuw los, je voelt het naar beneden vallen en je laat het liggen. Klaar. Dat herhaal je net zo lang tot je de ruimte hebt om een prettig toekomstbeeld te visualiseren en dat te versterken.

Ook daar is een filmpje van met de titel: 3 – 2 – 1 – DROP IT !!! ~ Mooji

<https://youtube.com/watch?v=Yn7UiVuGqNg>

Knal het eruit

Zit het je ondanks deze techniekjes nog steeds tot hier? Heb je zin alles eruit te gooien? Doen.

Daar is een speciale schreeuw voor die enorm oplucht. Een filmpje dat vrij verspreid mag worden, heb ik er niet van kunnen vinden, maar het gaat zo: Ga rechtop staan met je voeten op schouderbreedte. Bal je vuisten, buig langzaam voorover en breng je vuisten naar je onderbuik (voor je milt en je lever). Verzamel in die beweging alles wat je dwars zit, alles wat je kwijt wilt en neem dat mee met je vuisten. Knijp je vuisten stevig samen en zet flink druk op de spieren in je armen. Als je de maximale spanning voelt, kom dan met een harde schreeuw rechtop, steek je armen schuin omhoog en spreid je vingers. Knal het geluid naar de horizon of naar de maan en voel de rommel van je afspatten en uit je vingertoppen wegvonken. Blijf nog even zo staan tot de schreeuw is uitgewerkt en als het goed is voel je je daarna heerlijk opgelucht.

Schreeuw niet vanuit je keel, want dan ben je direct schor, maar laat een klank als een vulkaanuitbarsting uit je onderbuik omhoog zwellen. Herhalen mag, maar waarschijnlijk is dat niet nodig. Mijn ervaring is dat je het overal kunt doen. Geen mens die je lastig valt. En mocht er toch iemand iets vragen, dan riep je toch gewoon je hond?!

Plezier! Peter Veen

Een extra hart net boven je neus

17 februari 2014 Categorieën: Qigong algemeen

Een zhineng-leraar zei in een onlinesessie eens dat een mens volgens de Chinese opvatting twee harten heeft. Natuurlijk heb je een hart op de plek waar je je hart sowieso verwacht, dus inderdaad dat kloppende ding links in je borstkas. Maar je hebt ook een hart in je hoofd, direct

boven je neusbrug tussen je wenkbrauwen. Dat bovenste hart -yintang- kun je heel gemakkelijk opvrolijken en lichter maken. Omdat beide harten direct met elkaar in verbinding staan, vrolijkt daarvan ook je onderste hart op. Ja, bij mij werkt het uitstekend!

Hoe je dat doet?

Heel simpel. Trek je wenkbrauwen een klein beetje op. En doe dat de hele dag door, zo vaak als je eraan denkt. Dat is alles. Eén aandachtspuntje, zorg er bij het optrekken van je wenkbrauwen voor dat je oren niet mee omhoog gaan. Dus wel even voor de spiegel oefenen!

Plezier! Peter Veen

Kou maakt gezond, de methode Wim Hof

23 maart 2014 Categorieën: Basis, Gezondheid, Oefening, Qigong algemeen Tags: wim hof

‘Kilimanjaro...’ Voor in de zaal zit een man in kleermakerszit luidkeels te zingen terwijl hij zichzelf op een gitaar begeleidt. Het enige woord dat ik versta is Kilimanjaro, de naam van de berg die een groepje door hem getrainde mensen in de recordtijd van drie dagen bedwongen heeft. Let wel, in korte broek.

Onlangs deed ik een workshop bij Wim Hof, ook bekend als ‘the Iceman’. Ja, het was erg interessant en het ijsbad was ijskoud. Wim kan uren praten over de methode en de effecten, dus deze impressie is per definitie ongenueanceerd en onvolledig. Vandaar de links onderaan dit artikel. Als je het interessant vindt, google dan ook even naar de wetenschappelijke onderbouwing.

Oppepper voor immuunsysteem

‘Ons lichaam is verzuurd door ons luxe leven’ zegt Wim Hof. Ons lichaam is nog steeds dat van een jager/verzamelaar en het kan veel meer dan wij ervan vragen. Vroeger werd het lichaam blootgesteld aan grote temperatuurschommelingen en dat was goed, want dat houdt het lichaam alert en actief en geeft het hormoonsysteem de broodnodige impulsen. Omdat onze levensstijl ons lichaam niet meer uitdaagt, worden veel mensen ziek. Anders gezegd: kou is een perfecte remedie om je immuunsysteem een oppepper te geven. Regelmatige blootstelling aan kou, zorgt ervoor dat lichaam en geest een stuk gezonder worden. Hoe je dat doet? De makkelijkste manier is ‘s ochtends als je onder de douche staat de warme kraan dichtdraaien en dan een seconde of twintig blijven staan. Het gaat erom dat je lichaam de ‘naar ademhappenreflex’ ervaart, want juist die activeert je ingedutte hormoonsysteem. Zodra je ademhaling weer normaal is, mag je onder de koude douche vandaan.

Ik doe het al een paar weken en het is erg interessant. Vooral valt op hoe groot mijn weerstand is tegen die paar seconden kou. Het vraagt een kort besluit en een gedecideerde actie. Dan even naar adem happen. En daarna loop je zingend de douche uit. Een mooi begin van de dag.

Ademen tegen verzuring

Maar er is meer. Want Wim Hof heeft een ademhalingstechniek ontwikkeld die je immuunsysteem en dus je gezondheid verder versterkt. Het idee erachter is dat het goed is om je lichaam regelmatig te doordrenken met zuurstof en het daarna even zuurstof te onthouden. Ook dat gaat verzuring tegen. Daar is een simpele ademhalingstechniek voor: op je rug liggen, ontspannen, 30

keer diep inademen en flink uitademen (ik werd licht in mijn hoofd, duizelig, mijn armen en benen gingen tintelen, alles ging trillen, naast me begon iemand te huilen, kortom het doet van alles met je), daarna adem je uit en stop je met ademen tot je weer aandrang voelt, dan haal je diep adem, houdt de lucht 10-15 seconden vast, ademt uit en dan begint de cyclus van voren af aan. De tijd dat je niet ademhaalt wordt steeds langer naarmate je langer oefent. Twee, drie minuten gaan probleemloos en dat is nog maar het begin. De ademhalingsoefening doe je elke dag een kwartiertje op je nuchtere maag en daarna koud afdouchen.

Mindset

Natuurlijk moet je vastbesloten zijn om dit te doen en daarom hebben het trainen van wil en wilskracht een enorme impact op je immuunsysteem. En vastbesloten moet je natuurlijk sowieso zijn, want hoe kun je anders alles uit het leven halen wat erin zit? Om de juiste mindset te oefenen, mogen we als afsluiting van de workshop in bad. In een ijsklontjesbad, want 'voelen is weten' zegt Wim Hof. Dus: erin stappen, gaan liggen en de 'naar ademhapreflex' wegademen, pas dan opstaan en eruit. Brrrrrrrrrr. Maar als je eruit stapt, heb je iets gedaan, een grens verlegd. En dat is precies waarom de methode Wim Hof en zijn aanpak me aanspreken: actief onderzoeken en doen!

Dus om te beginnen...

- elke ochtend als je wakker wordt een kwartiertje die ademhalingsoefening doen
- daarna koud afdouchen zodat je naar adem hapt en je adem reguleren voordat je de kraan dichtdraait.

Daardoor krijgt je immuunsysteem een extra impuls en het is goed voor je mentale en fysieke gesteldheid. Volgens Wim kun je dit ook gerust doen als je last hebt van bijvoorbeeld parkinson, burnout, stress, ms, hartritmestoornissen, longklachten of astma.

In mei 2014 is er nieuw wetenschappelijk onderzoek gepubliceerd op basis van bloedtesten die afgenomen zijn bij Wim Hof en een aantal van zijn cursisten. De resultaten zijn spectaculair en laten zien dat de ademhalingsoefeningen en het blootstellen aan kou de gezondheid en het immuunsysteem enorm bevordert. Check de laatste resultaten op de [de site van Een Vandaag](#). Nog meer informatie vind je [hier](#).

Plezier! Peter Veen post@qiworks.nl

PS. Mijn nieuwsgierigheid naar de methode van Wim Hof ontstond in contact met Hans Spaans. Hans is op zoek naar een remedie tegen Parkinson en leerde bij mij elementen van Zhineng Qigong. Hij traint -en trainde- met goed gevolg bij Wim Hof en bereikt goede resultaten met zijn aanpak: [challenging parkinson](#).

Veranderen begint met loslaten wat vastzit

10 juni 2014 Categorieën: Basis, Chi Neng / Zhineng, Qigong algemeen Tags: loslaten

Soms ben je iets anders aan het doen en dan treft je ineens een inzicht of een gedachte. Zeker als je buiten wandelt, kan dat makkelijk gebeuren. Was aan het lopen met de hond en ondertussen bezig me te ontspannen, want dat is een actief proces in aantal heldere stappen. Ik liet mijn schouders zakken en loshangen en ontspande direct ook mijn diafragma (spieren boven de

maagstreek). Het voelde ineens of ik daardoor ook de wereld losliet, vrij liet.

‘Dus dáár hou je krampachtig je eigen beeld van de wereld vast’ flitste het door mijn hoofd. Dáár in je maagstreek bevries je jouw beeld van de wereld zodat het star en onbeweeglijk wordt. Zodat je zelf star en onbeweeglijk word. Zodat je wereld niet meer beweegt en veilig lijkt. Maar die veiligheid is natuurlijk een illusie, iets wat stromen moet, kun je weliswaar tegenhouden, maar dan hoopt het zich op en het zoekt een uitweg langs routes die daar helemaal niet voor bedoeld zijn.

Ineens snapte ik dat als je iets wilt veranderen, je moet beginnen met loslaten van wat vastzit. Met ontspannen van je spieren, en vooral die rond je maag. Voor mij gebeurt dat bijna vanzelf als ik mijn schouders ontspan, want dan kan ik de spanning in mijn diafragma niet meer negeren. En als die ook lossen wordt, zakt mijn aandacht heel gemakkelijk uit mijn hoofd naar onderen. En ja, dan ligt de wereld open en is er weer ruimte voor een vrolijke lach.

Misschien heb je er iets aan.

Plezier. Peter Veen

Om van het leven te kunnen houden, moet je houden van de dood

30 januari 2020 Categorieën: Qigong algemeen

Barefoot Doctor Stephen Russell is in januari 2020 overleden. Een goed moment om een van zijn columns over de dood nog eens te herlezen. (Je vindt veel meer van hem op dit blog.) En als je een beetje Engels kunt, kijk dan ook eens naar zijn 1-minuut-video's met Daoïstische technieken op <https://barefootdoctorworld.com/mini-doodahs/>

—

Er is maar een ding zeker in je leven: op een zeker moment op een zekere tijd – en je weet nooit wanneer dat zal zijn, misschien over tien jaar, of over een paar seconden – ontdoe je jezelf van dit lichaam en alle bezigheden, gebeurtenissen, ervaringen, herinneringen, relaties, successen, bezittingen, verwachtingen, angsten, en drama's die erbij horen. Behalve in sprookjes over onsterfelijkheid heeft nog nooit iemand dit kunnen voorkomen. Het is blijkbaar een door en door beproefd systeem en omdat er nog nooit iemand van de andere kant is teruggekomen om te klagen, moeten we ervan uitgaan dat het helemaal veilig is en precies gaat zoals het bedoeld is. Als je wilt, kun je je zelfs voorstellen dat het een geweldige ervaring is omdat je geest vrijgemaakt wordt van de beperkingen van de fysieke werkelijkheid.

Desondanks spenderen we enorme hoeveelheden tijd en energie om het te ontvluchten en net te doen of het nooit gebeuren zal en raken we zo betrokken in de alledaagse wereld dat we zelfs geloven dat die echter en krachtiger is dan de dood. Maar we weten allemaal dat het anders is – niets is sterker dan de dood. In plaats van haar te bevechten en jezelf zo af te leiden dat je er niet meer aan denkt, is het beter jezelf erin te trainen de dood te omarmen. Leer van je dood te houden. Zie haar niet als een vijand, maar als een helper. Dan ben je niet langer bezig met haar te ontkennen en verhuil je niet langer de existentiële angst voor de dood, maar volg je je pad in vrede

in de wetenschap dat aan het eind ervan je geliefde dood op je wacht om je ziel te bevrijden voor de volgende fase van je reis, wat dat dan ook zijn mag en wat dat dan ook brengen zal – niemand die dat zeker weet. Natuurlijk betekent het niet dat je nooit meer bang voor haar bent, wel dat er naast je angst een gevoel groeit van acceptatie en overgave.

Heb je je eenmaal overgegeven aan de werkelijkheid van de dood, dan geef je je automatisch ook over aan het leven. Als je weet dat alles op zekere dag toch voorbij is, begrijp je dat je niks te verliezen hebt en het avontuur van het leven ten volle kunt aangaan. Zoveel mogelijk groeien, maakt je vrij. Natuurlijk kun je nog steeds vol overtuiging meedoen aan de wereldse spelletjes. Alleen hou je jezelf niet langer voor de gek door te denken dat ze het belangrijkste in je leven zijn en vind je het niet meer zo belangrijk of je wint of verliest.

De Daoïsten zeggen dat er niets gebeurt als je sterft.

Dat is dubbelzinnig. Aan de ene kant betekent het dat alles stopt, tenminste voor zover het jou betreft, deze jij waarin je bent gaan geloven. Aan de andere kant betekent het dat – zodra je je lichaam verlaat – je onsterfelijke geest, het aspect van jou dat leven na leven getuige geweest is van de reis van je ziel, zichzelf terugvindt op de plek waar je eigenlijk altijd al was: in het eeuwige nu.

Je een paar minuten per dag bezinnen op je eigen sterfelijkheid en eer te betuigen aan je vriend de dood, is voldoende om je te helpen het juiste perspectief te bewaren en je te herinneren aan de ongelofelijke waarde van ieder moment en van alle momenten die je deelt met degenen die je liefhebt, terwijl je danst in de wereld van de tienduizend dingen.

Mijn wens: dat je dit begrijpt en ieder moment van dit wonderbaarlijke bestaan zo volledig waardeert dat je nog geen nanoseconde verliest met je ook maar een heel klein beetje blauw te voelen.

Love, D