

Qigong



Door: Esther Wijga

Datum: Juni 2019

Geschiedenis van Qigong

Meer dan 5000 jaar geleden kwamen de oude Chinese meesters van esoterische genezing tot inzicht dat alles bestaat uit dezelfde energetische stof, zij noemde die Qi.

Deze oude Chinese meesters observeerden dat er eenheid en heelheid is in alle bestaan en dat alles is verbonden in één lichaam. Ze geloofden dat alle transformaties gebeurde onder invloed van Qi. De geboorte, veroudering en de dood van alles binnen hemel en de aarde. Maar ook alle dingen zoals wind, wolken, onweer, regen, water, bergen, bossen, woestijnen, oceanen, mensen, dieren en insecten worden gevormd uit Qi. Energie komt voor in vele verschillende vormen, alle dingen in de natuur en in feite zijn in alle dingen in het universum dus is met elkaar verweven en verbonden. Qi is constant in beweging, het is de katalysator voor alles en vloeit binnen het universum. De oude Chinese geloofde dat de Qi van Yin en Yang voldoet aan de "grote leegte of grenzeloosheid" (Wuji), die alle dingen bevat en niks buiten beschouwing laat.



In moderne tijden hebben de wetten van de fysica aangetoond dat materie en energie uitgewisseld kunnen worden, dus vaste materie gewoon een andere vorm van energie is. Qi trilt constant in de vorm van deeltjes of vormen een golf die voortdurend verandert en wordt beïnvloedt door interactie met andere energie. Energie is inherent aan het levend menselijk lichaam en het menselijk lichaam wordt in stand gehouden door energie.

De traditionele Chinese geneeskunde (TCM) erkende dat wanneer men leeft, men Qi verliest en daardoor de vitaliteit vermindert en uiteindelijk sterft. Qi wordt bewaard in energie buffers binnen het lichaam en vanuit deze energie buffers vloeien de rivieren van energie, deze rivieren worden ook wel meridianen genoemd.

De oude Chinezen beheersten specifieke technieken om lichaamseigen Qi te balanceren om zo in harmonie te leven met het aardse Qi of de universele energie (hemelse Qi). Verwijzingen naar de technieken vinden we terug in oude Chinese klassieke boeken. Men neemt aan dat Qigong begonnen is in de vorm van een genezende dans in de vorm van een sjamanistisch ritueel. De geschiedenis van de Qigong gaat tot heel ver terug. Men zegt dat er zelfs al zo'n tienduizend jaar geleden in China oefeningen werden gedaan die op Qigong lijken. De eerste geschriften over Qigong dateren van ongeveer 700 jaar voor Christus.



Vroeger werd Qigong beoefend achter gesloten deuren in oude kloosters, tempels en paleizen. De geheimen van Qigong werden zelden prijs gegeven en meestal van leraar op leerling mondeling overgedragen binnen de elite.

In de periode 1940 -1950 heeft de Chinese regering geprobeerd om de vele verschillende Qigong benaderingen te integreren tot een samenhangend systeem. Zodat er op wetenschappelijke basis gebaseerde Qigong vormen werden beoefend. Tijdens de Grote Sprong Voorwaarts (1958-1963) en de Culturele Revolutie (1966-1976) werd Qigong samen met andere Traditionele Chinese Geneeskunde (TCM) alleen aangemoedigd in door de staat gerunde revalidatiecentra en verspreid naar universiteiten en ziekenhuizen. Maar dat gebeurde onder strenge controle en met beperkte toegang voor het grote publiek.

Pas na de culturele revolutie en de dood van Mao, traden eind jaren zeventig Qigong meesters in de openbaarheid en werd Qigong geïntroduceerd aan het gewone volk. Zij vonden dat Qigong niet alleen maar voor een kleine elite bestemd mocht zijn, maar dat iedereen toegang moest krijgen tot de schatten. Qigong werd samen met Tai qi populair en werd massaal beoefend als dagelijkse ochtend gymnastiek. Deze groei heeft geleid tot een grote wildgroei van vele stijlen en systemen in China. In 1985 ging de staat Qigong reguleren omdat het aantal ongelukken toenam onder beoefenaars. De ongelukken namen toe omdat onervaren en op winst beluste leraren hun eigen Qigong vormen en systemen ontwikkelden.

In 1999 nam de Chinese regering in reactie op de wijdverspreide heropleving van oude tradities maatregelen om controle op openbare Qigong-praktijken af te dwingen. Zij sloten Qigong-klinieken en ziekenhuizen. De Nationale Qigong Wetenschap en Onderzoek Organisatie heeft toen de openbare Qigong-praktijk strikt gereguleerd. Alleen door de staat goedgekeurde gecertificeerde instructeurs mogen nu Qigong les geven.

Van Oost naar West

Door de toename van migratie van Chinezen, toerisme in China en de globalisering, spreidde Qigong zich vanaf de jaren tachtig verder uit naar de rest van de wereld. Qigong kent in het westen dus nog een relatief jong bestaan, maar is wel steeds meer terrein aan het winnen. Door de krachtige effecten van Qigong om de gezondheid en welzijn en kwaliteit van het leven te kunnen verhogen wordt het steeds populairder. Vandaag de dag beoefenen miljoenen mensen over de hele wereld uit diverse culturele achtergronden Qigong.



Qigong en ik:

In het eerste Qigong Tuina jaar kwam ik pas echt met Qigong in aanraking. Het was voor mij heel moeilijk om geduld op te brengen om lang te staan en om te mediteren. Vooral de onrust in mijzelf zat in de weg tijdens het oefenen. Tijdens het lange staan kreeg ik ook last van slaapvoeten, stijve schouders, speelde de vermoeidheid op en kon ik moeilijk stil blijven staan. Het was moeilijk om met mijn gedachten bij de visualisatie te blijven aangezien mijn denken constant de overhand nam.

Tijdens de Qigong week in 2018 waren de eerst 3 dagen heel erg lang voor mij. Ik ging met gezonde tegenzin naar de dag toe, wetende dat het goed voor me was, maar ik vond het heel zwaar. De dagen erop kwam er eindelijk rust, mijn gedachten werden stiller en ik kon genieten van niks doen. Het ongeduld in mij werd minder en de gedachtestroom rustiger. Totdat ik er werkelijk van ging genieten om de hele dag met Qigong bezig te zijn. De energie ging ik steeds meer voelen en ik kon mij focussen op de visualisaties, heerlijk! Ik voelde me zo relaxed en zat de weken erna nog zo goed in mijn energie en was vrolijker, werkelijk fantastisch.

Het tweede jaar startte en toen kwam de Huang Cao Qigong. Jeetje wat duurde dat lang in het begin, het leek wel of Amien elke keer langzamer ging tellen tijdens de lessen. Maar daar kwam bij mij natuurlijk weer dat ongeduld naar boven. Maar ik wist dat ik mezelf er aan over moest geven. En die discipline om zo vroeg op te staan en dan voor een lange werkdag nog 'even' Qigong te doen is en blijft voor mij een uitdaging. Maar het resultaat van regelmatig oefenen van deze vorm is wel ontzettend gaaf. Mijn handen zijn zo veel meer gaan stromen en ik zit beter in mijn vel en energie. Mijn humeur is duidelijk beter en stabiel. Voor dit studie jaar had ik twee dagen in de week hoofdpijn maar dat heb ik niet meer.

De Qigong week in mei 2019 heb ik gedeeltelijk kunnen volgen maar was weer super fijn. De eerste dag sloeg de vermoeidheid aardig toe en heb het maar toegelaten. De dagen erna waren heerlijk rustig. Ik vind het nog steeds ontzettend moeilijk om mijn denken uit te zetten, maar de focus tijdens de Qigong vormen gaan steeds beter en het denken gaat steeds meer naar de achtergrond. De Taji Qigong vorm vind ik vooral heerlijk om te doen, omdat het meer een bewegende vorm is. Het is zo heerlijk om je handen te bewegen en dat je de energie voelt stormen, alsof je met je vingers de lucht opzij duwt net als bij water, heerlijk.

Persoonlijke groei:

Door de Qigong ben ik een prettiger mens geworden. Ik ben minder veroordelend over andere mensen. Ik kon vaak uren of een dag lopen tobben en piekeren over eigenlijk niet hele grote problemen of dingen. Door de Qigong doe ik dat nog amper hierdoor zit ik stukken beter en stabiel in mijn emoties. Ik was heel vaak met de toekomst bezig en vooruit aan het kijken, door deze opleiding leef ik meer in het moment en kan ik genieten van niks doen en heb ik leren lummelen. Al voel ik mij daar natuurlijk soms nog wel schuldig over, maar ja, gewoontes veranderen kost tijd. De Qigong lessen waren of zijn ook met rust opgebouwd terwijl ik vanuit mijn andere studies gewend ben om flink tempo te maken, dus ben behoorlijk onthaast tijdens de opleiding. Er is dus op meerdere vlakken veel meer rust ontstaan in mijn leven.

Ervaringen tijdens Qigong:

Door meer over te geven aan de oefening en mij gedachten te laten voor wat ze zijn, merk ik dat ik meer bewust wordt van de energie die door mij heen stroomt en het gevoel van vrede dat ik ervaar. De Qi stroomt dan door mijn hele lichaam maar ik voel het meeste mijn handen. De ene keer voel ik dat ze warm worden, de andere keer gaan ze tintelen of worden ze stijf. Ook gebeurt het wel dat de energie zo veel is dat het bijna pijn doet in mijn handen. Tevens ervaar ik dat mij lichaam lichter wordt en dat mij kruin chakra tintelt als ik Qigong beoefen of mediteer.

Door het beoefenen van de Sao huang long Qigong zijn mijn handen echt goed open gegaan. Laogong openen en sluiten en de Qi door mijn vingers laten gaan is een onbeschrijfelijke ervaring. De energie die zich dan vormt in mijn vingertoppen of handen lijkt wel alsof mij handen of vingertoppen dan groeien/opzetten maar ook wel kloppend of tintelend zijn. Door vooruit met open ogen de oefening te doen ervaar ik soms dat er in de lucht de energie beweegt en zie ik kleine flitsjes.

Qigong Tuina:

Met Qigong Tuina behandelen is heel effectief. Ik merk dat ik het bijna bij alle klachten inzet al is de Qigong Tuina soms alleen ter afsluiting van een behandeling. Dan doe ik de Jing Zhui Bing in het kort bij mensen en dan zijn ze weer helemaal terug in hun lichaam. Ze zeggen dat hun hoofd dan weer helder is en dat ze voelen dat hun nek en rug weer ruimte heeft, ze ervaren het als zeer prettig. De Qigong Tuina behandelingen bij pijnklachten of stijfheid zijn zo ontzettend effectief. De doorstroming van de Qi en bloed is sterker dan bij acupunctuur en het effect is meteen voelbaar, hierdoor is de cliënt na de behandeling tevreden. Door de positieve feedback van cliënten ben ik zelfverzekerder geworden en durf ik tijdens de behandelingen steeds vaker Wai Qi te geven. Als ik 's ochtends mijn Qigong oefeningen heb gedaan dan stroomt de Qi velen malen sterker en geven mensen aan dat ze warmte voelen of energie voelen stromen. Maar beter nog, dat klachten zoals pijn aan het hoofd of waar dan ook sterk verminder of weg zijn na de Wai qi behandeling. Ook als ik de klacht nog niet heb kunnen weg nemen met acupunctuur helpt het vaak om dan met Wai Qi de pijn weg te nemen. Soms lijkt het wel of ik kan toveren, dat geeft echt een kick, zodat ik het bijna aan iedereen wil vertellen wat ik kan. Maar door de opleiding heb ik geleerd bescheiden te blijven.

Door met Wai Qi te werken krijg ik feedback van cliënten dat ze tijdens de behandeling zich voelen zweven, kleuren zien of hun hele lichaam voelen tintelen. En dat tijdens een geleide meditatie i.c.m. Wai Qi de cliënten hun gedachten veel stiller krijgen en ze de visualisatie goed kunnen volgen en voelen.

Door veel Qigong Tuina te geven gedurende de week heb ik in eerste instantie zelf ook klachten ontwikkeld zoals meer last van mijn rug, klemming op de borst, heupklachten en pijn aan de duimgewichten. Gelukkig zijn deze weer zo goed als weg onder andere door de begeleiding in de lessen, de Qigong Tuina behandelingen en doordat ik steeds beter op mijn eigen houding ben gaan letten.

Ervaringen tijdens het geven van behandelingen:

Door de Sao huang long Qigong komt er nog meer Wai Qi uit mijn handen. Tijdens behandelen van mensen kan ik mijn handen aanzetten. Steeds meer vertrouw ik op de energie uit mijn handen en steeds meer gebruik ik mijn handen in plaats van naalden. Wanneer ik naalden zet voel ik beter wanneer ik de meridiaan te pakken heb en of er energie op de naald staat. Als de naalden erin zitten kan ik met de energie van mijn handen de naald nog een extra boost geven zonder dat ik de naald hoeft aan te raken. Steeds vaker voel ik welk acupunctuur punt ik moet behandelen en voel ik welk punt op welke kant van het lichaam of een meridiaan leeg is en gevoed moet worden. Door met energie te 'spelen' tijdens een behandeling merk ik dat het bij mij gaat stromen en dat ik de juiste benadering heb voor diegene die ik behandel.

Mijn nuchtere ik is soms wat onzeker en soms heb ik een conflict met mijzelf of het allemaal wel waar is die Qi stroom. Ik weet dat ik het voel, maar soms is het gewoon raar. Ik ben opgegroeid dat alleen alles wat we zien de waarheid is en dat God of enige vorm van energie niet bestaat. Maar intussen weet ik natuurlijk wel dat dat niet zo is.

Tot slot

Door deze opleiding heb ik een enorme groei gemaakt op persoonlijk, emotioneel en energetisch gebied. Het twee jaar ben ik vaak met mezelf in tweestrijd geweest en ik vond het niet altijd even makkelijk. De discipline om te oefenen blijft een groot ding bij mij. Maar ik ervaar de groei als ik wel netjes mijn Qigong beoefen. Ik ben er bewust van dat ik pas aan het begin sta en nog een hele weg te gaan heb. Niet alleen ik maar ook de mensen die ik behandel merken het verschil. Daarom ben ik heel blij dat ik bij het selecte groepje mensen behoor die bij het Wuji Instituut les heeft gehad. Dus dankjewel Amien!

