

Chi Neng Qigong Geïnspireerd en ontspannen leven

Veertien jaar geleden werd Patricia van Walstijn gegrepen door Chi Neng Qigong. Wat is Chi Neng Qigong, voor wie is het en hoe draagt het bij aan levensvreugde?

CHI NENG QIGONG

Chi Neng Qigong is een Chinese bewegingsleer. Met eenvoudige, vloeiende bewegingen stimuleer je de doorstroom van energie en krijg je een ontspannen en sterk lichaam. Anders dan bijvoorbeeld bij meditatie, staat bewegen centraal. De oefeningen verbeteren je gezondheid en welzijn. Door te bewegen, wordt je lichaam soepeler. Je krijgt meer energie en je organen en spieren laten spanning los.

HOE HET ALLEMAAL BEGON

Patricia van Walstijn woonde al twee jaar in Florida toen ze in 1997 in aanraking kwam met Chi Neng Qigong. Ze volgde een workshop en dat voelde meteen goed. Ze deed al aan meditatie, maar dit bood meer; na de Chi Neng Qigong oefeningen voel je naast ontspanning ook kracht. Niet alleen Patricia werd gegrepen door deze bewegingsleer, ook een bevriende arts. Samen besloten zij naar China te gaan. Daar traiden zij een maand lang dertien uur per dag. Terug in Amerika kreeg Patricia meteen de mogelijkheid om ook les te geven. Na enige omzwervingen heeft ze er toen toch voor gekozen zich in Nederland te vestigen. Binnen de kortste keren was haar eigen opleidingsinstituut een feit.
“Eenmaal per jaar ga ik terug naar China om mijn

kennis up-to-date te houden en zelf extra kracht op te doen”, aldus Patricia.

HET CHI NENG INSTITUUT

Het Chi Neng Instituut bestaat nu veertien jaar. Hier kunnen mensen onder andere een opleiding volgen om zelf instructeur te worden. Iedereen start met een workshop die een dag duurt. Zo kun je bepalen of Chi Neng echt iets voor jou is. Heb je interesse voor de opleiding? Kijk dan op www.chineng.nl voor meer informatie. Wil je meedoen aan de eendaagse workshop voor beginners? Stuur dan een mail naar Nederland@chineng.nl. Vermeld in de het onderwerp ‘Lezersactie Dichterbij’ en profiteer van 10% korting. Deze actie duurt tot en met 31 december 2011.

KIDS TO MOVE

Patricia was in 2000 toe aan een nieuwe uitdaging binnen Chi Neng Qigong. Ze kreeg toen de kans om tijdens een zomerkamp les te geven aan kinderen. Patricia: “Het was mooi om te zien hoe onbevangen de kinderen meededen met de oefeningen. Ik was daar helemaal verbaasd over. Ik ben toen begonnen om een speciaal programma voor kinderen te ontwikkelen. Dit programma wordt inmiddels gegeven op een aantal



basisscholen. De oefeningen blijken een positief effect te hebben op alle kinderen in de klas. Ze hebben minder stress en gezondheidsklachten. Het is wel belangrijk dat de oefeningen iedere dag worden gedaan. Dat geeft meer resultaat dan wanneer de oefeningen een keer in de week worden gedaan. Zweeds onderzoek ondersteunt de positieve resultaten.

VITALITEIT OP DE WERKVLOER

Patricia richt zich nu voornamelijk op de vitaliteit van bedrijven. Hiervoor heeft zij QiVisie opgericht. QiVisie staat voor Kijk op Energie, een complete manier om met energie om te gaan binnen organisaties en bedrijven. Door het energiepeil van de medewerkers te optimaliseren wordt een vitale organisatie gerealiseerd. "In het begin werd ik door bedrijven gevraagd om tijdens een vergadering of beleidsdag de 'break' te verzorgen om even te ontspannen. Nu verschuift dit en word ik vaak gevraagd om een dagdeel of training te verzorgen. Daarbij ligt de nadruk op het verband tussen fysieke en mentale ontspanning.

We gaan als het ware op zoek naar hetgeen waardoor je energie verdwijnt. Door dit op te lossen blijft je energie beter op peil. Het is mooi om te zien hoe mensen met argusogen aan de sessie beginnen, maar in de loop van de training verbaasd staan over het resultaat."

BURNOUT

"Bedrijven worden zich steeds meer bewust van het belang voor medewerkers om in balans te zijn. Zij vallen dan minder snel uit voor een lange periode. We hebben gezien dat bedrijven zich vroeger alleen focusten herintegratie, maar langzamerhand zich meer gaan richten op preventie van ziekte. Ze beseffen dat voorkomen beter is dan genezen. Bedrijven investeren erin dat medewerkers goed in hun vel zitten. En dat bereik je onder andere door te zorgen voor voldoende ontspanning. Gaat het dan toch mis, dan realiseert men zich steeds meer dat het geen zin heeft als een medewerker gewoon weer langzaam begint met werken. Het is belangrijk is om inzicht te krijgen in wat je energie kost en hoe je je energie op peil kan houden.



Chi Neng Qigong kan daarbij helpen. Zo kwam eens een keer een mevrouw met een burnout naar de eendaagse workshop. Ze was volledig uitgeput. Nu is ze zelf een gevorderd instructeur. Daar is toch fantastisch?”

WAAR GENIET JIJ HET MEEST VAN?

Over die vraag denkt Patricia niet lang na. “Uiteraard geniet ik van het ondernemerschap. En ik vind het ontzettend leuk om mijn bedrijf uit te bouwen. Op dit moment kan ik al mijn passie kwijt in het geven van workshops en trainingen bij bedrijven. Maar ook op emotioneel vlak geeft mijn bedrijf me veel. Ik word er blij van als ik zie wat Chi Neng Qigong bij mensen teweegbrengt. Daar doe ik het voor!”

Voor meer informatie:
www.chineng.nl
www.kidstomove.nl
www.qivisie.nl