



David Knibbe:

‘Mijn rug gaf zijn stijfheid op en werd *soepeler*’

ten hoorde ik steeds meer over Chi Neng Qigong en wat me fascineerde, is dat er (toen nog) speciaal een leraar uit China overkwam om examen af te nemen. Ik gaf al jaren les in Tai Chi Chuan en wilde meer van deze Qigong weten. Eerst heb ik enige workshops gevolgd in Groningen en in januari 2003 ging ik naar de ééndaagse workshop in Nijkerk. Het voelde zo goed dat ik me direct voor alle workshops van de opleiding heb ingeschreven en een jaar later examen deed. Ik ben actiever geworden, heb minder last van vage klachten en mijn houding

is behoorlijk verbeterd. Ik had erg veel moeite met de Wallsquat. Ik ben een gong gaan doen van drie keer per dag 10 minuten de Mingmen walk en mijn rug gaf zijn stijfheid uiteindelijk op en werd soepeler. Anderen viel het op dat de Wallsquat aanzienlijk gemakkelijker ging. De Lift Qi Up Pour Qi Down oefening gaf me veel ontspanning en ontroering zonder dat ik wist waar het vandaan kwam.

Door het doen van de Body & Mind en met name onderdeel 5, Bend Body, Arch Back werden plekken in mijn lichaam, waarvan ik mij nauwelijks bewust was, gerevitaliseerd. Mijn borstkas is ruimer geworden, mijn lichaamshouding verbeterd en ik voel me beter in mijn vel zitten. De Qi is weer gaan stromen op plaatsen in mijn lichaam waarvan ik me niet meer bewust was. Dat doet me denken aan: 'Heineken Beer reaches parts of the body other beers cannot reach'. Het is alsof ik ruimer ben gaan wonen in mijn eigen lichaam. Ik ben een tijd bezig geweest met het opknappen en herstellen van mijn huis en nu is mijn lichaam aan de beurt. De 3-Centres Merge heeft me geholpen om beter te aarden. Ik merk dat door het doen van de oefeningen ik gemakkelijker emoties naar boven kan laten komen, zodat ik heftige ervaringen, zoals de dood van mijn broer, beter kan verwerken.

Tijdens de inspirerende opleiding heb ik geleerd tijdens het lesgeven meer contact te houden met de groep. Ik ervaar meer en meer allerlei zogenaamde toevalligheden die het leven plezieriger maken. Alsof het pad door de Rode Zee zich vanzelf opent. Ik ervaar nu het leven en ook mezelf als een avontuur. Ik ontdek dingen van mezelf die nieuw voor me zijn en me verrassen. ●

In januari 2002 hoorde ik voor het eerst van Chi Neng Qigong tijdens een nieuwjaarsreceptie. Iemand vertelde me over de wallsquat en we zijn toen een paar squats gaan doen tegen de muur. Het werd doodstil achter ons. Onze actie viel erg uit de toon en men vroeg of we wel weer 'normaal' wilden doen. Ik woon namelijk in Groningen. Van verschillende kan-