

# Een uitleg van de bewegingsleer Qigong en hoe het je weer in balans kan brengen

**De bewegingsleer Qigong was duizenden jaren het best bewaarde geheim van China. Dankzij het positieve effect op lichaam en geest wint het inmiddels ook buiten de landsgrenzen aan populariteit. We stelden Anne Hering, eigenaresse van het Zhigong Institute, vijf prangende vragen over deze traditionele bewegingsleer die kan helpen de energiebalans in het lichaam te herstellen.**

## Wat is Qigong?

“Qigong (spreek uit: tsjie ghong) is een bewegingsleer uit China. Samen met accupunctuur, kruidenleer, massage en voeding wordt Qigong gezien als onderdeel van de traditionele Chinese geneeskunde. ‘Qi’ staat voor levensenergie, de kleinste bouwsteen en de basis van alles wat leeft. ‘Gong’ betekent ‘werken’, soms ook wel vertaald met ‘discipline’. Kortom betekent Qigong dus: ‘werken met levensenergie’. Praktisch gezien zijn het vloeiende rek- en strekbewegingen die vooral staand worden uitgevoerd. Het zijn simpele oefeningen die vrij makkelijk kunnen worden aangeleerd.”

## Waar is het goed voor?

“Volgens de traditionele Chinese geneeskunde stroomt de Qi door energiebanen in het lichaam, het meridiaanstelsel. Als daar ergens een blokkade in zit, kunnen er ziektes ontstaan. Qigong zorgt er dan voor dat de Qi weer vrij door je lichaam kan stromen en je weer in balans bent. Zhineng Qigong (een bepaalde vorm van Qigong) gaat ervan uit dat het lichaam van nature over helende krachten beschikt, die het mogelijk maken om onze gezondheid te verbeteren. Niet alleen de oefeningen helpen daarbij, maar ook onze gedachten. Zo wordt je je ook bewuster van de wisselwerking tussen lichaam en geest.”

## Wat zijn jouw eigen ervaringen daarmee?

“Zelf maakte ik jaren geleden kennis met de Zhineng Qigong (een bepaalde vorm van Qigong) en al snel plukte ik daar de vruchten van. Door het beoefenen van Zhineng Qigong ervaar ik rust. Als lichaam en hoofd rustig zijn, zie je dingen om je heen helderder. Mijn focus verbeterde waardoor ik bewustere keuzes kon maken. Uiteindelijk heeft de leer me zoveel gebracht dat ik besloot het mijn missie te maken om Zhineng Qigong met mensen te delen.”

## Waarom is dat belangrijk volgens Qigong?

“Net als planten en kinderen baat hebben bij persoonlijke aandacht, heeft ons eigen lichaam dat ook. Het is belangrijk regelmatig en heel bewust tijd voor jezelf te nemen. De zachte, vloeiende bewegingen van Qigong zijn ontspannend en brengen de geest tot rust. Dat heeft een positieve uitwerking op je lichaam en geest. Qigong draait niet

alleen om de fysieke oefening, maar ook om mentale training – je bewust worden dat wat er in je hoofd omgaat minstens zo belangrijk is voor je gezondheid als je lichamelijke staat. We worden ons er steeds bewuster van dat nare gedachtes net zo slecht voor je welzijn kunnen zijn als het eten van fastfood.”

### Hoe vaak zouden we de oefeningen moeten doen?

“Wie echt resultaat wil boeken, adviseer ik om minstens honderd dagen lang dagelijks twintig tot dertig minuten oefeningen te doen. Dat klinkt misschien als veel, maar ‘gong’ betekent niet voor niets ‘werken’. In honderd dagen hebben bijna alle cellen in je lichaam zich vernieuwd. Zie het als een computerupdate, maar dan voor je lichaam. Honderd dagen is een goeie periode om jezelf nieuwe patronen voor lijf en geest aan te leren. Tegelijkertijd zeg ik ook: beter twee keer in de week dan helemaal niet.”

Bron: <https://www.bedrock.nl/een-uitleg-van-de-bewegingsleer-qigong-en-hoe-het-je-weer-in-balans-kan-brengen/>