



Op ontdekkingstocht met Chi Kung

Door: Joni Bais

“Stel je voor dat je tot je knieën in de modder staat... Voel dat je voetzolen sterker verbinding maken met de grond en de modder langzaam aan harder wordt. Een soort klei... Merk je dat je daardoor steviger staat?” Met een groep van zo’n vijftien mensen, staan we in een zaal in hartje Amsterdam. De drukte van de stad buiten vergeet je snel als je de ruimte van Roberto Bos binnenstapt. Kimm en ik bezoeken de Chi Kung les om verslag te doen voor het New Life Magazine. Voor ons een interessante en vooral nieuwe ervaring om te ontspannen, te aarden en bewuster te worden van het lichaam.

Spelen met het voorstellingsvermogen

Chi Kung is een eeuwenoude energietraining uit China. Chi staat voor energie en Kung voor training. Al meerdere malen heb ik de term de laatste jaren voorbij horen komen en steeds vaker vroeg ik mij af wat het nu precies is. Is het yoga? Tai Chi? Of toch meer een soort spiritueel ritueel? Aan het eind van de avond moet ik concluderen dat dit voor mij een totaal nieuwe ontmoeting is met een dergelijke energietraining. De oefeningen voer je vooral staande uit, en je ‘speelt’ op verschillende manieren met je bewustzijn en je lijf. Door je intentie en je voorstellingsvermogen in te zetten, kun je makkelijker je aandacht verspreiden, verplaatsen en focussen. Met als doel om meer in je lijf te komen en de wirwar van gedachten makkelijker los te laten. Ik denk dat ik Roberto’s Chi Kung nog het best kan omschrijven als de meest vrolijke en fantasierijke meditatie die ik ooit heb meegemaakt...

Humor

Op het moment dat ik binnenstap bij de Chi Kung les valt mij direct de aanwezigheid van Roberto op. Open gezicht, vriendelijk, rustig, maar vooral erg vrolijk. Ik houd daar wel van. Op moment dat dergelijke trainingen zwaar en dogmatisch gebracht worden, met regeltjes die 2000 jaar geleden bedacht zijn en nu nog exact zo moeten gelden, dan haak ik snel af. Nee, de les bij Roberto is luchtig, humoristisch, maar vooral ook open voor interpretatie. Hij geeft steeds verschillende oefeningen, en verschillende versies van elke oefening, zodat je zelf kan kiezen wat het best bij jou past.

In het oosten is het al eeuwen bekend, maar in ons westere

wereldbeeld dringt het meer en meer door: de heilende werking van bewustzijnsoefeningen. Uit steeds meer wetenschappelijk onderzoek blijkt dat bijvoorbeeld meditatie stress reduceert en een positief effect heeft op het immuunsysteem. Het enige nadeel van meditatie vind ik dat het soms een drempel creëert

‘De meest fantasierijke meditatie die ik ooit heb meegemaakt.’



bij een groter publiek. “Moet ik dan tien minuten stil zitten? Alleen maar op mijn adem letten? Elke dag”, enzovoorts. Pas als ze werking van meditatie werkelijk ervaren en het geen verhaal meer van discipline is, kunnen mensen meditatie inpassen in hun leven. Helaas haakt het leeuwendeel van de beoefenaars voor die tijd al af. In dat opzicht is deze vorm van Chi Kung een veel toegankelijker manier om kennis te maken met bewustmakende oefeningen om dagelijks in te zetten.

Toegankelijke training

De helende werking van Chi Kung deed Roberto beslissen om elf jaar geleden hiermee aan de slag te gaan. Al sinds zijn 22ste had hij last van clusterhoofdpijn. Voor wie niet bekend is met het verschijnsel: migraine is er een eitje bij. De pijn is bijna niet uit te houden en kan soms maandenlang elke dag terugkomen. “Twee maanden per jaar zat ik elke nacht van 2 uur 's nachts tot 5 uur 's middags in een hoekje met het gevoel dat je je hoofd tegen de muur aan wilt slaan... Zoveel pijn doet het,” vertelt Roberto. Clusterhoofdpijn kan leiden tot sociaal isolement en arbeidsongeschiktheid die het er niet makkelijker op maken. Roberto had al ongeveer alles geprobeerd om meer controle te kunnen uitoefenen op de hoofdpijnen, helaas zonder veel resultaat. Op een gegeven moment kwam hij met Chi Kung in aanmerking en dat zorgde geleidelijk voor verlichting. De episodes van hoofdpijn komen nu veel minder frequent voor, en duren elke keer korter.

Verwondering

Met grote fascinatie luister ik naar Roberto's levensverhaal. De helse pijnen die hij intens omschrijft en de manier hoe hij ermee omgaat, staan in schril contrast met hoe hij de les geeft en beleeft: vrolijk en luchtig. Tijdens de les waan ik me terug in de tijd dat ik klein

was en ik me nog verwonderde over de werking van mijn eigen lijf. Als kleintje kon ik in bed liggen en minutenlang kijken naar hoe mijn handen bewoogden en vingers los van elkaar mooie figuren maakten op de muur. Die verwondering merk ik op in de les als ik de naar de verschillende deelnemers kijk: 20 of 60 jaar – het heeft het zelfde effect.

Concreet en tastbaar

De één zet Chi Kung in voor ontspanning, de ander om het hoofd leeg te maken, de volgende omdat hij last heeft van zijn knieën of gewrichten, blijkt uit de gesprekken die we na de les voeren met de deelnemers. Iedereen noemt het gemak waarmee je Chi Kung in de dagelijkse praktijk in kunt zetten. Het is concreet en tastbaar. Juist omdat je niet alleen maar stil hoeft te zijn, maar je geest kan laten visualiseren. Zo kun je de oefeningen ook tijdens de afwas beoefenen, onder de douche, of tijdens het wachten. Het lijkt misschien in het begin een beetje gek als jezelf voorstelt om met je knieën aan toe in de modder te staan... en verre van concreet. Toch beamen de deelnemers er veel aan te hebben, en dat juist de visualisaties helpen bij het beter voorstellen van hoe je moet staan en hoe je je aandacht kan sturen.

Nieuwe betekenis..

Mijn eindconclusie: Chi Kung is helemaal zo gek nog niet. Sterker: ik geloof dat het een zeer toegankelijke manier is om bewustzijnsoefeningen in te zetten. En ikzelf besluit: wachten krijgt voor mij een nieuwe betekenis. Niet meer een half uur wachten bij een loket, of op een trein. Nee, tegenwoordig verandert wachten in een vrolijk half uurtje chi kungen... ;-)

Meer weten over de Chi Kung lessen van Roberto Bos? Kijk op www.chi-kung-training.com