

Chi Kung en RSI

Vanwege RSI-klachten doe ik veel aan sport. Daarnaast doe ik regelmatig Mensendieck-oefeningen. Tijdens een les Afrikaanse dans maakte ik kennis met Chi Kung. We deden een rekoefening voor de arm die ik nog niet kende. Vrijwel direct merkte ik dat er iets gebeurde in mijn lichaam. Ik voelde de doorbloeding toenemen en mijn arm werd helemaal warm. Mijn lerares vertelde mij dat de oefening afkomstig is uit de Chi Kung. Daar wilde ik meer over weten...

Richard Sudiono is docent Chi Kung en Tai Chi Chuan. Sinds 1990 geeft hij les op verschillende plaatsen in Nederland, onder de naam TANESKA. Hij vertelt zeer bevolgen over de oorsprong van de Chinese bewegingsleer. En over wat deze leer in het dagelijks leven voor ons kan betekenen.

Menselijke atlas

De Chinese gezondheidsleer is gebaseerd op het principe van yin en yang. Dit houdt in dat het lichaam in balans moet zijn. Als je ziek bent, is de balans verstoord en gaat het lichaam op zoek naar een manier om de balans te herstellen. Het gaat dan energie sturen naar het zieke lichaamsdeel. Chi, de levensenergie, stroomt door het lichaam, dat je kunt zien als een soort menselijke atlas. Door het lichaam lopen acht belangrijke meridianen, die

elk weer vertakkingen hebben. Chi Kung is een manier om de chi te sturen in de richting van de pijnpunten. Je stimuleert dan de stroming van energie en dus de doorbloeding naar dat lichaamsdeel. Omdat dit ontspannen moet gebeuren, doe je dit door middel van langzame en zachte bewegingen. Oneindige bewegingen ook. Waar de ene beweging ophoudt, begint de volgende. Hierin komt het principe van yin en yang terug. Chi Kung is gebaseerd op de samenwerking tussen drie factoren: bewegingen (rustig en ontspannen), ademhaling (rustig en vanuit de buik) en gedachten (gericht op de plek waar pijn of spanning zit).

Chi Kung en RSI

Op basis van de principes van Chi Kung kun je constateren dat deze

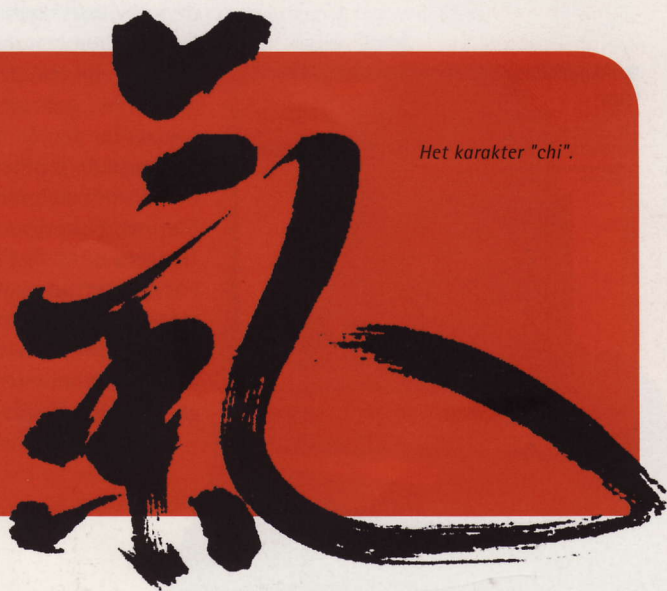
bewegingsleer een belangrijke therapie bij RSI of andere pijnklachten kan zijn. En dat is het ook voor veel mensen. Mensen van allerlei leeftijden beoefenen Chi Kung om allerlei redenen. Bij TANESKA variëren de leeftijden bijvoorbeeld van 24 tot 82 jaar. Verlichting van pijnklachten is een belangrijke reden waarom mensen aan Chi Kung doen. Maar er zijn veel meer redenen. Ontspanning vinden. Meer energie krijgen. Langer gezond blijven. Beter slapen. Verbetering van concentratie. Over het algemeen kun je stellen dat mensen aan Chi Kung doen omdat ze *beter in hun vel willen zitten*.

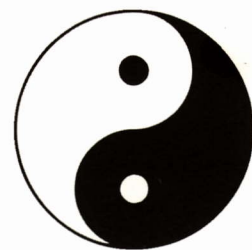
Het mooie aan Chi Kung is dat je de oefeningen kunt aanpassen aan de klachten waarop je je wilt richten. Je stuurt de *chi* immers naar de plek waar het het hardst nodig is. Evenzo

Chi Kung

Chi Kung (ook wel gespeld als Qigong) is een onderdeel van de Chinese gezondheidsleer, die erop gericht is de fysieke en geestelijke gezondheid te verbeteren. *Chi* betekent energie, en *kung* betekent training of oefening. Je leert dus je energie beter te sturen. Chi Kung bestaat uit een reeks van rustige, ontspannen bewegingen en wordt vaak gebruikt als opwarming voor Tai Chi (ook wel: Taiji).

Het karakter "chi".





zijn de oefeningen aan te passen aan de eventuele beperkingen van het lichaam. Je hoeft nooit verder te gaan dan jouw lichaam aankan.

Een les Chi Kung in de Jordaan

Tijd om het zelf te ondervinden. Ik ga een proefles Chi Kung volgen bij Roberto Bos. Hij geeft sinds enkele jaren les in Chi Kung op verschillende locaties in Amsterdam. Op een dinsdagochtend doe ik een keer mee. De les vindt plaats in het dromerige Karthuizerhofje in de Amsterdamse Jordaan. Ik ben benieuwd, maar verwacht zeker geen wonderen. Ik heb nooit veel baat gehad bij yoga of visualisatie-oefeningen, dus ik ben wat terughoudend.

We staan in een groep van zeven personen rond de leraar. We beginnen met een opwarmoefening. Benen op heupbreedte uit elkaar, stevig op de grond. Handen tegen elkaar wrijven, terwijl je je heupen losschudt. Meteen worden mijn armen warm. Wow, dat werkt al snel. Vervolgens gaan we onze armen losslaan, waarbij de kracht vanuit je heup komt. De armen slaan schuin naar boven tegen de schouder aan. Na een tijdje losslaan staan we stil om te bepalen wat het effect op ons lichaam is. Zeer ontspannend, ik kan niet anders zeggen.

Chi Kung is een bewegingsvorm die je jarenlang kunt beoefenen en waarbij je steeds weer nieuwe inzichten opdoet.

Dan volgt een oefening die ik mensen in het park wel eens heb zien doen. De armen worden gelift vanuit de ellebogen. De armen gaan vervolgens naar voren en weer langzaam naar beneden. Alles met de zachte bewegingen die kenmerkend zijn voor Chi Kung. Al na een paar keer merk ik tot mijn verbazing dat mijn armen als vanzelf lijken te gaan. Alsof ze uit zichzelf naar boven zweven. Ik voel me zeer ontspannen worden en doe mijn ogen dicht. Na een tijdje merk ik dat ik zelfs een paar seconden 'weg' ben geweest. In deze setting (staand, in een groep mij nog onbekende mensen) vind ik dat op z'n minst opmerkelijk. We doen dezelfde oefening ook een keer superlangzaam, waarbij we er enkele minuten over doen om onze armen tot op schouderhoogte te liften. Meteen voel ik in mijn armen en schouders vervelende spierspanning en pijntjes ontstaan en ik hou het ook niet vol. Dit is duidelijk een oefening voor gevorderden. Het maakt meteen duidelijk dat Chi Kung een continu leerproces is, waarbij je steeds weer nieuwe resultaten bereikt.

Na de les bespreek ik mijn bevindingen met een paar cursisten. Vooral mijn verwondering over het onverwacht sterke effect van de ontspanningsoefeningen. Mijn medecursisten zijn er niet echt verbaasd over. Hoewel ze hier om uiteenlopende redenen komen, ervaren ze dit

vervolg op pagina 14

ontspannende effect allemaal. Volgens hen komt dat door de relaxte en aangename sfeer tijdens de les. En dat sluit aan op mijn eigen ervaring. Het gaat om ontspanning, maar niet op een dogmatische manier. Niet teveel gedoe. De oefeningen moeten toepasbaar zijn in het dagelijks leven.

In een nabespreking met Roberto vraag ik hem waarom Chi Kung zo'n ander effect op mijn lichaam heeft dan de reguliere rekoefeningen die ik regelmatig doe. Volgens hem komt dit door de vloeiende, zachte bewegingen. Bovendien leer je bij elke beweging gebruik te maken van veel meer verschillende spieren dan bij geïsoleerde rekoefeningen. Je leert bijvoorbeeld je armen te bewegen vanuit je voeten, via je heupen en je rug. Omdat je zoveel verschillende spieren inschakelt, belast je de afzonderlijke spieren juist minder.



Een jarenlang proces

We kunnen dus stellen dat Chi Kung een belangrijke bijdrage kan leveren aan ontspanning, pijnvermindering en eigenlijk de gezondheid in het algemeen. In de praktijk wordt Chi Kung voor een variëteit aan gezondheidsproblemen ingezet. Valpreventie voor ouderen bijvoorbeeld, en ook diabetes, hart- en vaatziekten. Een waarschuwing is hierbij wel op zijn plaats. Verwacht niet direct wonderen. Chi Kung is een bewegingsvorm die je jarenlang kunt beoefenen en waarbij je steeds weer nieuwe inzichten opdoet. Het is zeker geen trucje dat je even kunt aanleren. Maar als je de principes een beetje beheerst, kun je er op bepaalde momenten wel heel bewust gebruik van maken. En veel profijt van hebben.

Tekst en foto's: Annemiek Hutten

Taneska

De oprichter en trainer van TANESKA, Richard Sudiono, geeft Tai Chi- en Chi Kung- trainingen in diverse stijlen. Hij doet dit in Amsterdam, Alphen aan den Rijn, Oegstgeest, Den Haag, Rotterdam, Voorburg en Katwijk. Heb je interesse? Stuur dan een e-mail naar info@taneska-taichi.nl of bel Richard Sudiono: 06 - 45 34 82 65.

Ervaringsdeskundige

Roberto Bos heeft zelf ernstige RSI-klachten gehad. Op zijn website beschrijft hij uitgebreid hoe hij, na jarenlang experimenteren met therapieën en hulpmiddelen, baat vond bij Chi Kung.

Een paar citaten:

Toen had ik schoon genoeg van al die pijn in m'n hoofd en arm. Ik besloot te stoppen met al het getherapeuter. En te leren zelf goed om te gaan met mijn energie. Want voor mijn gevoel zat er te veel energie in mijn (hete) hoofd en te weinig in mijn (koude) handen en voeten. Dus ik wilde leren om 'uit mijn hoofd te komen'. Leren om naar believen energie (warmte, circulatie) door mijn lichaam te sturen. En me eindelijk lekker in m'n vel te voelen.

In het verleden deed ik veel aan hardlopen, yoga, meditatie, ontspanningstechnieken, stretchen, wandelen, fietsen en massage. Maar op de een of andere manier voelt Chi Kung anders. Het werkt veel effectiever voor me dan alles wat ik tot nu toe heb gedaan.

Roberto's hele verhaal is te lezen op www.chi-kung-training.com/rsi.html

