

# Hoe Chi Neng® Qigong mij weer op de been hielp

---

**Vallen en weer opstaan....**



**Ed Monsma**



Een persoonlijk verslag: Hoe een ongeval maakte dat werken niet meer ging en een leven op z'n kop kwam te staan door o.a. chronische pijnen en extreme vermoeidheid, en hoe de beoefening van Chi Neng® Qigong een belangrijke bijdrage leverde aan het uit het dal klimmen, en nog mooier: naar een bewuster, gelukkiger en vrijwel pijnvrij leven. Met veel dank aan Dr. Pang Ming, Patricia van Walstijn, en anderen.

Ik draag dit boek op aan 'mijn' Hanneke.

(omdat zij er altijd was, omdat ze allerlei dingen van me overnam, omdat zij de kracht vond waar ik die verloor, omdat zij me liet relativieren waar het mij niet meer lukte, omdat zij me mee nam naar Mallorca, en nog vele redenen meer.....)

Bij de foto's: Hanneke bezig met Chi Neng® Qigong. Links op de camping ("Bij ons in Groesbeek"), rechts poserend op Mallorca voor het klooster.

# Inhoud

5	Dankwoord
7	Inleiding
9	Eerste kennismaking met Chi Neng® Qigong
11	Nieuwsgierig
12	Mijn eerste ongeluk
15	Chi Neng® Qigong als fysiotherapie: geweldig
16	En dan nog een keer....
20	Bij toeval(?) naar Mallorca
21	Een nieuwe ervaring
24	De 3 reservoirs
26	3 daags na 3 daagse
27	Langer op de tenen
28	Ooi Kean Hin
30	Energie
31	Weer Mallorca
33	De opleiding
37	De meerwaarde van de opleiding
39	Dood vogeltje
40	Zomaar ineens zonder pijn
43	Daode
45	3 <sup>e</sup> keer Mallorca
49	Examen level 2
54	Lesgeven en Chinese leraren
55	De hele dag Chi Neng® Qigong
59	Samenvatting
63	Nawoord



## Dankwoord

Allereerst wil ik mijn dankbaarheid uitspreken.

Zonder de relativiserende hulp en de overname van verantwoordelijkheden na mijn ongelukken door Hanneke was ik nooit geweest waar ik nu ben.

Ik was altijd degene die verantwoordelijk was en alles overzag, en in één keer was dat voorbij. De manier waarop Hanneke dat heeft moeten overnemen was heftig. Ze moest eerst een deel van mijn werk overnemen en later heel ander werk gaan doen om voor inkomen te zorgen, zelfs weer naar school om aangenomen te worden. En dan nog de veranderde taken als moeder en partner.

Dankbaarheid ook naar de kinderen die het moesten doen met een vader die in vele opzichten veranderd was. Niet alleen qua mogelijkheden, maar ook deels qua karakter.

En in dit proces natuurlijk dankbaarheid aan Dr. Pang Ming, die vanuit vele methoden de Zhineng Qigong ontwikkelde in China, en aan Patricia van Walstijn die het naar Europa bracht onder de naam Chi Neng® Qigong.

En met Patricia ook dank aan alle anderen binnen het instituut die er mede voor hebben gezorgd dat het zo geweldig vertoeven was op Samaya, tijdens elke 3-daagse. Net als de workshops op Mallorca was elke 3-daagse op zich een warm bad met heel veel Qi en al die baden samen hebben me geholpen te zijn waar ik nu ben en de diepgang van de Chi Neng® Qigong te ervaren.

Dank dus ook aan o.a. Patricia, Anneke, Veronique, Mirjam, Frank.

En natuurlijk ook dank aan Peter, waarmee ik het level 2 examen deed. Mooi zoals ik onze samenwerking en het examen relaxed heb ervaren. Het maakte mij zo mooi duidelijk hoe ik was gegroeid door de Chi Neng® Qigong. Hoe veel meer vrijer ik was geworden in de kern.

Ik ben een dankbaar mens.....



## Inleiding:

Ik zal niet ontkennen dat dit kortboek een ode is aan Chi Neng® Qigong hoewel de Chi Neng® Qigong niet mijn enige hulpmiddel was. Natuurlijk spelen in zo'n complexe situatie allerlei factoren mee, en speelt wilskracht en doorzettingsvermogen een grote rol. En niet te vergeten de liefde om je heen van partner en kinderen. En de kennis en levensvisie die er al is. Neemt niet weg dat de knal van het ongeluk wat me overkwam in 2003 – met een herhaling, ook dat nog, in 2005 – nog steeds doordreunt. Doordreunt in de vorm van het niet meer kunnen doen van mijn werk. Mijn werk als arts, wat niet alleen mijn hobby was, maar ook mijn roeping, mijn levensdoel.

Juist omdat ik lang probeerde toch nog wat te werken, omdat de (andere) medici en ikzelf niet precies begrepen wat er aan de hand was en omdat het financieel nodig was, raakte ik energetisch in de jaren na 2003 steeds verder uitgeput.

Paradoxaal is dat juist het beoefenen van de Chi Neng® Qigong vanaf een zeker moment maakte dat ik langer op mijn tenen liep (omdat ik het op die manier langer kon volhouden op dat lagere niveau) voordat ik de handdoek in 2008 definitief in de ring gooide.

Degene die daarbij de doorslaggevende (voor mij noodzakelijke) duw gaf was de leraar Ooi Kean Hin, in april 2008.

Grappig is achteraf dat ik de Chi Neng® Qigong op twee manieren heb beoefend: eerst als 'fysiotherapie', en later volledig zoals het bedoeld is. De verschillen in effect zijn onmiskenbaar.

Logisch was de stap om de opleiding te gaan doen, en de beloning daarvoor was dat de hardnekkige en chronische pijn vrijwel volledig verdween. Ook wordt Chi Neng steeds meer een levenswijze, waardoor gevoelens van vrijheid en geluk steeds meer ervaren worden. En vooral dankbaarheid.





## *De eerste kennismaking met Chi Neng® Qigong*

In 1998 maakte ik mijn derde NEI-week mee. NEI staat voor Neuro-Emotionele Integratie en is een heel effectieve en weinig belastende manier om emotionele problemen te behandelen. De effecten zijn snel en voor mij nog steeds onovertroffen.

De eerste – tevens de eerste NEI-week ooit – had ik gedaan als kersverse NEI-coach, de tweede als deelnemer toen Hanneke coach was, en deze derde deed ik als arts dienst. Drie totaal verschillende rollen in drie verschillende NEI-weeken.

NEI-weeken waarin je in een paar dagen mensen enorm zag veranderen in positieve zin. Ik zal daar verder niet op in gaan, evenmin op mijn ervaringen in mijn rol als arts, die ook heel leuk waren.

Roy Martina, de bedenker van de NEI-week, had in die tijd een vriendin die Patricia van Walstijn heette. Elke avond, voor het slapen gaan – dat was 's avonds heel laat of zelfs na middernacht – deed Patricia voor de zaal met honderden deelnemers en coaches een Chi Neng® Qigong oefening voor, die we met z'n allen nadeden. De 'Lift Chi Up, Pour Chi Down'.

Patricia was samen met Roy in China geweest, in het centrum van Dr. Pang Ming. Ze had de Chi Neng® Qigong, die in China Zhineng Qigong heet, in Nederland (Europa) geïntroduceerd. Een leuke, frisse, spontane meid die we allemaal met veel plezier volgden in het doen van de oefeningen. En het voelde goed, die oefeningen. Het kon verbeelding zijn, maar het leek alsof ik er lekkerder door sliep en frisser het bed uit kwam.

Patricia had ook verteld over het centrum van Dr. Pang Ming met het medicijnloze ziekenhuis, de verbeteringspercentages van 95%, en de genezingpercentages van 56%(!). Onvoorstelbaar als je bedenkt dat er mensen waren met de meest ernstige ziekten en aandoeningen, die vaak uitbehandeld waren of nergens konden worden geholpen. Dat percentage met gewoon wat oefeningen! Onze reguliere geneeskunde haalt dat echt niet....

De NEI-week was intensief, met weinig uren slaap en heel veel bewegen. 's Ochtends om 7 uur sporten en in de kleine uurtjes naar bed. Maar met die Chi Neng® Qigong voor het naar bed gaan leek dat heel goed te gaan.

Wij waren net verhuisd, waren nog lang niet klaar met de inrichting, en nadat we naar huis gingen met een videoband van Chi Neng® Qigong (Hanneke en 2 kinderen waren mee geweest naar de NEI-week) zetten we het patroon nog een paar dagen door: vroeg op, en rond 3 uur naar bed. En natuurlijk voor het naar bed gaan de oefeningen terwijl we op de TV naar de videoband keken. Dat ging goed, tot we een keer toch op tijd naar bed gingen. Op dat moment bleek het patroon niet meer vol te houden en leek het alsof we weken moesten bijslapen. Terug naar normaal.

Maar met de oefeningen gingen we door. Een aantal maanden later gingen we naar een open dag van Chi Neng® Qigong, waarbij we werden gecorrigeerd door mensen die de opleiding tot instructeur deden. Toen bleek dat we diverse bewegingen toch niet helemaal goed deden. Ook rond die tijd waren we op een bijeenkomst geweest waar was uitgelegd wat de plannen van Patricia waren. Er zou een opleiding komen, en de instructeurs die zouden worden opgeleid, konden dan les gaan geven. Het klonk mooi, maar wij waren al bij een aantal dingen in de eerste lichten begonnen en maakten nu even pas op de plaats, ook al omdat het om veel geld ging (en natuurlijk wilden we allebei, dus dubbel zoveel).

Wel hadden we allebei duidelijk iets van 'dit is wel wat voor ons, maar dat komt nog wel'. We hadden allebei destijds een gevoel dat het wel weer op ons pad zou komen en we er dan ook iets mee zouden doen.....

Na de open dag deden we de oefeningen weer een tijd enthousiast tot, door de drukte waarschijnlijk – we hadden nu praktijk aan huis – het langzaam wegbe. De Chi Neng® Qigong was verleden tijd....

## *Nieuwsgierig.....andere vormen van Qigong*

Toch had de Chi Neng® Qigong gemaakt dat ik nieuwsgierig werd naar die manier van bewegen. Ik was altijd al nieuwsgierig en op zoek naar zaken die goed waren voor de gezondheid. Ik was immers geneeskunde gaan studeren omdat ik mensen gezond(er) wilde maken, en had al de nodige frustraties achter de rug omdat het met de reguliere geneeskunde als huisarts niet echt lukte. Ik was niet tevreden. En met homeopathie ging dat beter, maar het duurde soms veel te lang. Er moesten betere manieren zijn om mensen gezond te maken. Sneller, dieper, zonder farmacie.

En, hoewel ik in die periode vrijwel geen Chi Neng meer deed, het verhaal van het centrum van Dr. Pang Ming en de geweldige resultaten was wel blijven hangen. Het genezingspercentage en verbeteringspercentage wat daar werd gehaald met alleen oefeningen, was hier met onze geneeskunde en alle medicamenten niet haalbaar. Dat maakt een mens met als roeping mensen te genezen, nieuwsgierig.

Struinend in een boekwinkel kwam ik zo een boekje tegen over de Falun Gong. Ik wist vaag dat het een in China verboden beweging was, door sommigen 'sekte' genoemd. Maar ook dat deze 'sekte' vele miljoenen aanhangers had. Dat maakte me nieuwsgierig(er). Ik kocht het boekje en deed daarna een paar jaar de oefeningen. Ze waren een beetje lastig, maar de eerste oefeningen kon ik doen en ik voelde iets als ik de oefeningen deed. Dat zou dan wel de Qi zijn. Tijdens de jaren dat ik Tai Chi deed, had ik dat nooit gevoeld. En hoe meer ik de oefeningen deed, hoe beter ik dat ging voelen. Bovendien vond ik de intentie – zoals die in dat boekje werd beschreven – goed. Niet primair voor jezelf, maar voor de aarde en de medemens.

Hoe dan ook, ik beoefende een tijdlang Falun Gong en voelde me daar lekker bij. ( Later beoefende ik ook de Springforest® Qigong van Chunyi Lin. Ook lekkere oefeningen)

## *En dan: Mijn eerste ongeluk*

In de zomer van 2003 – wij waren aan het fietskamperen op Texel – sloeg het ‘noodlot’ toe. Ik had een paar maanden ervoor de marathon van Rotterdam gelopen, en had me in deze vakantie voorgenomen mijn gezin voortaan meer aandacht te gaan geven (en mogelijk een halve dag minder te gaan werken). Ik mediteerde dagelijks, deed Falun Gong, en had naar mijn gevoel een goede balans. Ik hield van mijn werk, mijn gezin en had ontspanning voldoende. Maar een dag voordat we naar huis zouden gaan sloeg ik met de fiets over de kop, omdat ik een erg steile verkeersdrempel niet zag. Ik was even met mijn gedachten elders. In een fractie van een seconde deed ik een ongewenste salto. En kwam nogal ongelukkig neer.

Ik had gigantisch veel pijn, maar half negen 's avonds op Texel is niet een handige tijd om medische problemen te hebben. Bovendien was ik zelf arts, dus ik liet Hanneke al mijn wonden verbinden (een gemene op de elleboog en verder veel schaafwonden), en besloot tot de volgende dag te wachten voor medische hulp. De pijn en de onbruikbaarheid van de linker arm me deden vermoeden dat er daar iets gebroken was. De pijn leek ook erg op de pijn die ik 10 jaar eerder rechts had gehad na een gebroken handwortelbeentje. Maar nu had ik ook veel pijn richting elleboog in de linker arm. De belangrijkste reden om af te wachten, was dat ik mijn vrouw en kind niet alleen wilde laten en niet wilde opzadelen met al het gedoe wat er van zou komen op dit tijdstip.

De volgende ochtend had ik weinig geslapen – slaapt niet zo lekker in die toestand in een laag tentje op een matje van enkele centimeters – en was de pijn en de onbruikbaarheid van de linker arm alleen maar toegenomen. Ik besloot te gaan wandelen, de linker arm met de rechter ondersteunend, omdat ik op die manier de pijn het best kon hanteren en wellicht kon ik dan ook bedenken wat me te doen stond.

Immers, met de fiets als vervoermiddel kon ik niets, en we moesten naar Den Helder als we naar een ziekenhuis wilden.....

Terug op de camping bood een buurman aan ons naar huis te brengen. Heel sympathiek, ik ben hem nog dankbaar. Hij zette me onderweg op mijn verzoek

af bij het ziekenhuis in Alkmaar. Daar werd geconstateerd dat ik naast de wonden een dubbele armbreuk had. Én een handwortelbeentje (klopte dus met mijn gevoel), én net onder de elleboog. Met gips van vingers tot schouder ging ik naar huis.

Nadat ik in onwaarschijnlijk snel tempo genas, bleek er een adder onder het gras. Door een foute beoordeling van een collega bestond de breuk van het handwortelbeentje ineens niet meer volgens hem en ik werd ontslagen, ‘genezen’. Maar ik hield zoveel pijn – wat niet klopte – dat ik via de huisarts weer naar het ziekenhuis ging en daar werd niet alleen geconstateerd dat het botje wel degelijk gebroken was, maar dat er bovendien een complicatie was: posttraumatische dystrofie. Dat verklaarde de pijn en aanwezige veranderingen aan de pols en hand, die de andere collega gemist had.

Naast die lokale symptomen, die het geheel al niet vrolijk maakten, was er meer aan de hand. Ik had regelmatig dezelfde soort pijn aan de andere kant en soms zelfs in mijn benen. Alsof de huid verbrand was, en ik kon er niets op velen. Wat was dat nu allemaal weer? Zat dat tussen mijn oren? Ik had er geen verklaring voor, ik begreep het niet. En ik had geleerd dat als je het niet begreep, het tussen de oren zat.

Bovendien bleek ik niet meer te kunnen lezen. Zelfs de Donald Duck lukte niet. En er was een bizarre extreme vermoeidheid zodra ik me enigszins geestelijk had ingespannen. Mijn lichamelijke uithoudingsvermogen was wel goed, ik kon – zodra dat mocht van de collega’s – weer met gemak 20 kilometer rennen.

De artsen waren er vaag over. De PTD (tegenwoordig CRPS – complex regionaal pijnsyndroom; voorheen ook wel reflex sympathische dystrofie genoemd: RSD) zou ervoor zorgen dat er verkeerde signalen naar de hersenen gingen en dus kwamen er ook verkeerde signalen terug. Een zootje dus. Een van de collega’s zei heel eerlijk tegen me: “er zijn vele boeken over geschreven, maar eigenlijk weten we er weinig van”.

Na enige maanden was ik bij iedereen ontslagen, want ze konden er niets mee. Ze zeiden dat ik vooral veel geduld moest hebben en in het voordeel was

omdat ik een positieve en optimistische instelling had.

Ik voelde er weinig voor om chronisch pijnstillers te slikken en had ontdekt dat een supplement – MSMpoeder – mijn pijn hanteerbaar maakte.

Fysiotherapie was volgens de artsen niet nodig en daar had ik zelf ook niet zoveel zin in.

Ik voelde me wel behoorlijk aan mijn lot overgelaten door het ontslag en de mededeling vooral veel geduld te hebben. Ik begreep het overigens wel.

Ik werd geweldig gesteund door Hanneke en de kinderen, maar kon niet wat ik graag wilde. Er was altijd pijn en ik was extreem moe. Ik probeerde wel enkele mensen op consult te zien, maar viel tussendoor letterlijk van vermoeidheid in slaap zodra ik op de bank ging zitten. Nogal bizar. Het was roeien met de riemen die ik had, maar wel door stroop.

Met de Falun Gong was ik voor zover mogelijk doorgegaan, maar het was in de periode toen het gips er net af was, dat ik ineens aan de Chi Neng® Qigong moest denken. Mijn linker schouder en linker pols waren stijf en pijnlijk. De schouder kraakte, de ligamenten kraakten en de beweging was beperkt. En bij de pols was elke beweging pijnlijk en dat had natuurlijk ook geleid tot een mindere beweeglijkheid (ook al door het gips). Terwijl ik me dat steeds bewuster werd, dacht ik ineens aan de oefening van CNQ, waarbij je de bewegingen met de schouder en de polsen maakte in die oefening van destijds.

Vanaf dat moment ging ik dagelijks de Chi Neng® Qigong beoefenen. De Lift Chi Up, Pour Chi down oefening, want die kon ik me herinneren, zeker nadat ik nog eens naar de video had gekeken.

Als fysiotherapie, want van theorie en het ‘spelen’ met de Qi had ik nog nooit gehoord. Elke ochtend weer had ik het gevoel dat ik mijn schouder links moest losmaken, de bewegingen gingen eigenlijk niet, maar als ik de Chi Neng® gedaan had ging het wat beter. Het kraakte dan niet meer zo.

Overigens was er ook op dat moment te veel pijn om andere dingen te ervaren, het was al mooi dat ik het gevoel had dat er iets gebeurde.

## *CNQ als fysiotherapie: geweldig*

En ik had er geen spijt van dat ik met de CNQ was begonnen. Al vrij snel verbeterde de linker schouder, en wat langzamer volgde de linker elleboog en weer later de pols. Niet zozeer de pijn, wel de beweeglijkheid.

De klachten van extreme vermoeidheid bleven, en mijn gehele (on)welzijn schommelde. Soms leek het een paar dagen beter te gaan, en dan volgde er weer een terugslag. Ik merkte dat ik op die goede dagen blij was, maar diep teleurgesteld tot down was op de slechte dagen. Na een paar dagen was dat wel weer over, maar die schommelingen maakten me niet vrolijker en ik bleef erin trappen: elke dag als het goed ging was ik optimistisch, om weer teleurgesteld te zijn als het ijdele hoop bleek te zijn. Ik vond het stom van mezelf, maar het gebeurde. Ik had er op dat moment geen vat op.

Toch was het fijn om te merken dat het door de Chi Neng® Qigong beter ging met de linker arm. De pijn was er wel, maar de bewegingen gingen steeds beter. Het gaf me het gevoel dat ik zelf iets kon doen aan dat stukje van mijn functioneren. Het maakte me ondanks alles af en toe dankbaar.

Verder was 't redelijk hommeles. Het werken ging niet of nauwelijks. En de arbeidsdeskundige die namens de verzekering langskwam begon zijn geduld te verliezen. Ik begreep het beeld al nauwelijks, die man (zonder enige medische kennis) denk ik ook niet. En de verzekeringsarts die iets later in beeld kwam, leek het ook niet echt te begrijpen.

Kortom, het was lekker dat de linker arm beter functioneerde, maar dat was ook het enige stukje van mij wat 'redelijk' functioneerde.

Toch had ik ook het gevoel dat de Chi Neng® Qigong die ik dagelijks deed me iets rustiger maakte. Er kwam iets van kalmté, misschien zelfs wel een beetje van acceptatie. Acceptatie van hoe ik was op dat moment, niet van de situatie er omheen.

Ik had steun aan de CNQ, het gaf structuur en ik kon het wat beter aan.

## *En dan nog een keer.....*

Terwijl de arbeidsdeskundige en de verzekering ongeduldiger werden en begonnen te dreigen met nog minder uitkering, en ik me intussen gedwongen in de armen van een arbeidspsycholoog had laten drijven, gingen we op vakantie.

Ik had vlak ervoor geprobeerd ietsje meer te werken en dat viel vies tegen, omdat ik nog extremer moe werd, maar gaf me ook (valse) hoop dat ik na de vakantie weer meer zou kunnen. Dan was ik immers weer een aantal weken verder en sterker?!

Vol goede moed ging ik dus de vakantie in. Lekker in een huisje in de Eiffel. Fietsen mee. Uitrusten en daarna opnieuw beginnen.

Nadat we 's avonds van de ondergaande zon hadden genoten, besloten we de volgende dag een klein stukje te gaan fietsen. Met een brace om de pols kon ik fietsen. Het was wel erg gevoelig, maar te doen.

Door de MSMpoeder en de Chi Neng® Qigong was de pijn wel hanteerbaar, maar zeker niet weg. Ook had ik sterk de neiging de pijn zoveel mogelijk te negeren, omdat ik wist dat het ergens niet klopte. Zo was het me verteld. Anderzijds was de pijn ook een signaal en teveel negeren leidde weer tot verergering. Het was dus steeds weer zoeken naar de juiste balans.

Vanaf het huisje naar de receptie was zo'n honderd meter, en na een meter of dertig was er een bochtje vrij snel naar beneden. Ik wist dat nog van de aankomst.

De anderen waren me al voorgegaan. Terwijl ik op het bochtje af ging, met steeds meer vaart zonder te trappen, realiseerde ik me in een fractie van een seconde dat ik niet wist wat ik moest doen. Wonderlijke ervaring....

Even later doe ik mijn ogen open, heb veel pijn en bekijk mezelf: bloedrode vlekken over mijn T-shirt, bloed wat over mijn gezicht gutst van boven het linker oog, overall schaafwonden en heel veel pijn in de linker schouder en het hoofd. Ik kon mijn linker bovenkant nauwelijks bewegen van de pijn.

Vervolgens wordt ik per ambulance naar het ziekenhuis vervoerd en daar behandeld. De wond boven het oog wordt gehecht met verdoving, de vele



schaafwonden met alcohol schoongeboend zonder verdoving. Met excuses van de behandelend arts.

Terwijl op dat moment de tranen van de pijn over mijn gezicht lopen, besef ik hoe **dankbaar** ik mag zijn dat ik hier pijn lig te lijden. Ik had ook net anders kunnen vallen en mijn nek kunnen breken, en dan had ik dit allemaal niet meer gevoeld. Het mag een rare gedachte zijn op zo'n moment, maar het vormde ook een soort ommekeer in mijn leven: vanaf dat moment ben ik nooit meer langer dan een paar minuten depressief of down geweest.

Een pijnlijk moment om heel dankbaar voor te zijn dus.

(In de huisartsenpraktijk van 1982 tot 1994 was ik soms vrij lang depressief, en ook best wel heftig – al probeerde ik het te verbergen – en de laatste twee jaar waren er nu die schommelingen geweest, waarbij ik neigde naar depressiviteit op die momenten dat mijn optimisme weer niet bewaarheid werd. Dat was af en toe best eng, want ik wist hoe erg het zou kunnen zijn).

Na een paar dagen mocht ik het ziekenhuis uit. De dystrofie was weer verergerd, en ik had gebroken ribben. Slapen op het bed en de bank in het huisje waren een ramp en vrijwel onmogelijk, zodat we na 2 nachten naar huis gingen. Ook niet lekker in de auto (elke hobbels voelde ik), maar beter dan het alternatief.

Ik had voor de vakantie eindelijk iets over posttraumatische dystrofie kunnen lezen wat maakte dat ik begreep wat er aan de hand was. En dat na 2 jaar! Ik had voorheen altijd veel gelezen, soms meerdere boeken per week, en nu lezen een groot probleem was geworden, was ik er na 2 jaar in geslaagd op internet uitgebreide informatie te lezen door dat met één A4-tje per dag tot me te nemen. Een overwinning op zich. En duidelijkheid.

Alle klachten, inclusief het lezen en de vermoeidheid bleken bij het beeld te passen. De informatie kwam van een Amerikaans, in PTSD (of RSD of CRPS) gespecialiseerd neuroloog, die zelf veel onderzoek had gedaan en honderden mensen had behandeld met deze aandoening. Aan de hand van al die ervaringen en zijn kennis gaf hij een mooie beschrijving van het waarom en de

klachten die hij zag als onderdeel van de ziekte.

Vrij snel na dit nieuwe ongeval kwam de arbeidsdeskundige langs, die opmerkingen maakte die me een onaangenaam gevoel gaven. En weer vrij snel daarna kwam er een verzekeringsarts langs die mijn woorden wat verdraaid op papier zette en concludeerde dat ik in toenemende mate arbeidsgeschikt was (?). Wat uiteraard door de verzekering werd omarmd.

Toen die met de mededeling kwam over de uitkering die ze nog zouden betalen, stortte er opnieuw een stukje wereld in. Ik was – terwijl ik bovenmatig mijn best had gedaan en deed – niet in staat meer te doen dan ik kon. Als ik eerlijk was, dan deed ik al te veel. De verzekering vond dat ik nog veel meer zou moeten kunnen doen.

Hier kwam de advocaat in beeld die begon met “Misschien moet u wel tevreden zijn met de uitkering die u krijgt”.

Een wonderlijke wereld waarin je iets overkomt en je vervolgens meer wordt geacht te werken dan je kunt. Terwijl je zelf al over je grenzen gaat om je goede wil te tonen.

Er volgde een periode met nog meer spanningen door al dit gedoe. Het maakte het leven er niet vrolijker op, en de klachten werden er erger door; maar gelukkig was er Chi Neng® Qigong!

Het was de Chi Neng® Qigong die me het gevoel bleef geven dat ik toch nog iets zelf kon doen. Waar ik verder afhankelijk was van de mening van anderen en nogal machteloos was. De Chi Neng gaf structuur.

Bovendien merkte ik dat ik weliswaar slecht kon lezen, maar wel kon schrijven. En ik was veel van de dingen die ik altijd aan patiënten doorgaf zelf gaan doen: visualiseren, affirmaties, en vele andere nuttige technieken en handvaten. Om uit het dal te komen.

Het maakte dat ik me ondanks alles mentaal sterker ging voelen zolang ik maar niet met die advocaat of de verzekering werd geconfronteerd. Dat bleven energievreters die ondermijnend werkten. De arbeidspycholoog, die altijd vriendelijk was en me steun gaf omdat hij het leek te begrijpen, bleek achteraf

zijn rapporten zo geschreven te hebben dat de verzekering kon concluderen dat het aan mijn psyche lag en er niet iets lichamelijks was. Vrijwel het tegenovergestelde van wat hij mij verteld had. En wat mij via internet was duidelijk geworden. Jammer.

Dagelijks bleef de Chi Neng® Qigong een vaste plaats houden en het werd steeds lekkerder. De Falun Gong deed ik steeds minder.

En in plaats van alleen fysiotherapie voor de linker arm, begon ik de CNQ steeds meer te ervaren als goed voor mijn hele gestel. Ik kon qua werk nog steeds weinig, maar voelde me toch wel sterker worden. Het sporten was er gaandeweg bij ingeschoten omdat ik dacht dat ik dan meer energie zou houden om te kunnen werken. De CNQ was toch ook een soort sporten, in elk geval bewegen, bedacht ik me.

Achteraf was dat sporten achterwege laten een onjuiste gedachte, maar voor toen wel een logische. Immers, als je minder aan het één verspilt, houd je het wellicht over voor het andere. Maar zo werkte het dus niet en het is jammer dat ik de ontspanning van het sporten op die manier liet glippen.

Daardoor was CNQ de belangrijkste ontspanning geworden. En hoewel ik het nog steeds deed zonder enige theorie, was het heel belangrijk. Zowel voor mijn lichaam als voor mijn geest. Het gaf houvast en het gaf me wat omhanden. En bovenal het gevoel dat ik zelf iets kon doen.

## *Bij toeval (?) naar Mallorca....*

Ruime tijd na mijn tweede ongeluk, en nog steeds door de stroop roeiend voor wat betreft het werk – ik moest wel, want op die manier konden we rondkomen – ontmoette Hanneke een neef. Bij hem lag het boek van Luke Chan (101 Miracles) over ervaringen van mensen in het centrum van Dr. Pang Ming. Hanneke stelde hem voor samen naar een open dag te gaan van de Chi Neng® Qigong.

Na die dag kwam Hanneke thuis met een folder.

“Ed, ze gaan ook met workshops naar Mallorca. Zullen we dat doen?”.

Nu was het zo dat alles wat energie kostte door mij gemeden werd om dat beetje te kunnen blijven doen wat ik deed. Dus ik ging niet naar verjaardagen of andere situaties waar meer mensen waren. Dat kostte me teveel energie, het was alsof ik dan werd leeggezogen. Ik begreep niet hoe het kon, maar het gebeurde. En als je dat bewust wordt, dan vermijd je dat soort situaties. Dus de kans dat ik ‘ja’ zou zeggen was erg klein.

Ik hoorde de vraag, begreep dat het in een klooster was in de bergen en dacht ‘rust’. En dat de Chi Neng® Qigong goed voor me was, had ik wel door. Dus was mijn antwoord heel verrassend voor Hanneke: “Ja, dat lijkt me een goed idee”.

Nu moest zij even slikken, want vliegen was niet iets waar ze op zat te wachten. Ze had ook verwacht dat ik resoluut ‘nee’ zou zeggen. Ze probeerde zelfs nog te kijken of ze er niet op een andere manier kon komen, maar dat was allemaal te ingewikkeld. Bovendien was ik door alle onzekerheid en onbegrip over mijn eigen functioneren veel op Hanneke gaan steunen. Zij was mijn houvast. Alleen voelde ik me te onzeker. Ik was het vertrouwen in mezelf kwijt, ook al omdat ik een paar keer om niets in paniek was geraakt. Die paniek duurde weliswaar niet lang – want ik besepte steeds snel dat het nergens op sloeg – maar het had mijn zelfvertrouwen en eigenwaarde niet groter gemaakt.

## *Een nieuwe ervaring.....*

In mei 2007 gaan we naar Mallorca.

We reizen midden in de nacht af. Ik kom mezelf regelmatig tegen als we op Schiphol in de rij moeten, wachten tussen een grote groep mensen. In allerlei situaties voel ik dat ik wordt leeggezogen, maar ik houd het doel voor ogen: straks rust in een klooster, en CNQ op Mallorca. Ik dwing mezelf door dit zure stuk van de appel heen te bijten.

We ontmoeten de andere mensen die meegaan op de reis en workshop. Ze hebben er allemaal zin in. Maar er is ook een nieuwe uitdaging: namen onthouden, gesprekjes hebben en me blijven concentreren op wat ik aan het doen ben. En dat is heel lastig als je je maar op één ding tegelijk kunt concentreren. Het was de kunst mezelf niet verliezen.

's Ochtends komen we aan op Mallorca en worden we naar het klooster gebracht in Mancor. Inderdaad in de bergen, met een schitterend uitzicht over een groot deel van Mallorca en zelfs zicht – bij helder weer – op de Middellandse Zee. Een heerlijke plek.



*Overzicht over Mallorca vanaf het dak van het klooster.*

Het wordt een onvergetelijke week. In vele opzichten. De mensen die mee zijn, zijn divers. Stuk voor stuk aardige en zelfs heel lieve mensen, maar allemaal met hun eigen achtergrond. Sommigen vertellen er veel over, anderen zijn meer gesloten. Maar bovenal is het een week met Chi Neng® Qigong. En dat blijkt toch iets anders te zijn dan ik heb gedaan in de jaren ervoor.

De bewegingen van de oefeningen deed ik weliswaar redelijk goed, maar wat ik als gymnastiek had gedaan, blijkt veel meer diepgang te hebben als je het met de juiste informatie doet. En dat merkte ik direct.

De eerste keer dat we de Lift Chi Up oefening deden, was dat direct een pittige. Thuis deed ik het redelijk snel met 3x een beweging van de armen. Op Mallorca sprak Patricia hem door, een stuk langzamer en dan met 5x die beweging. Ik had het gevoel dat mijn armen naar beneden zouden vallen en mijn handen begonnen te tintelen alsof het leven eruit ging (of juist erin?)

Maar wat me vooral in die week duidelijk werd, is dat je de mind (je geest) gebruikt bij CNQ en visualiseert. En dat dat in combinatie met de aandacht op de bewegingen een enorme meerwaarde heeft.

Ook toen werd me pas duidelijk dat CNQ op minstens drie gebieden werkt:

1. Lichamelijk: doorbloeding, spieren, afvoer van afvalstoffen, e.d.
2. Mentaal: door de focus op de oefening mediteer je en ontstaat rust
3. Energetisch: de energiebanen (meridianen) worden gestimuleerd en gedeblokkeerd, en met de aandacht bestuur je de levensenergie, de Qi.

Het was een eyeopener. Het maakte dat wat ik al een paar jaar deed ineens een heel andere dimensie kreeg, meer diepgang, meer effect.



*De patio van het klooster*

's Ochtends werd besteed aan level 1 op de patio, en verder op de dag werd ook level 2 geoefend. Ik deed niet aan alles mee, omdat het voor mij te vermoeiend was. Die vrijheid was er. Fantastisch. Het maakte me dankbaar. Dat ik dit mocht meemaken! En in mijn tempo kon opnemen en doen.

Op de momenten dat ik niet meedeed, rustte ik uit, sliep, of genoot van de anderen die vol overgave aan het oefenen waren. Het was een groot actief ‘feest’ voor mij, waarbij ik weliswaar met mijn beperkingen werd geconfronteerd, maar ook zoveel leerde en zoveel warmte ervoer – letterlijk en figuurlijk – dat die beperkingen niet zo belangrijk leken.

Naast de oefening die ik al die tijd al deed, bleken er nog een aantal te zijn die ik nog niet kende. Stuk voor stuk niet al te moeilijk – hoewel soms lastig – en lekker om te doen.

Het was heerlijk om enerzijds veel te oefenen en anderzijds de ruimte te hebben veel te rusten.



Hanneke besloot vlak na Mallorca om de opleiding te gaan doen, en ik kreeg ook weer dat gevoel van 1998 (toen was het nog te vroeg), maar liet eerst Hanneke instappen in de opleiding.

Natuurlijk was er bij mij twijfel of het niet te veel zou zijn voor me....na alle frustraties over mijn eigen functioneren was dat ook logisch.

## *De 3 reservoirs*

Ik moet nu eerst even vertellen over de 3 centra, de 3 reservoirs van Qi (levensenergie) in ons lichaam. Zo'n reservoir noemen we Dantian.

Ik weet nog dat Patricia op Mallorca vertelde over die 3 reservoirs. Het onderste is vooral voor het fysieke, het lichamelijke. Het middelste heeft te maken met emoties (en de organen waar ze invloed op hebben) en het bovenste met het bewustzijn en creativiteit. Ik stel het nu even eenvoudig voor.

Ze vertelde dat je, wanneer je ziek wordt, alle Qi nodig hebt voor je lichaam en daardoor vooral de Qi in het onderste Dantian gevoed wordt (soms) ten koste van het middelste en bovenste. Dat weer betekent dat de creativiteit afneemt en dat we ons neigen terug te trekken van de omgeving (de omgeving zorgt immers voor emoties). Als we herstellen zie je vaak dat we eerst weer oog krijgen voor de omgeving (de vogeltjes horen fluiten, weer op visite gaan, weer naar een club gaan, meer emoties gaan laten zien, etc.) en vervolgens ook de interesse in de grote wereld weer toeneemt en we weer meer creativiteit gaan ervaren.

Dit was zo onvoorstelbaar herkenbaar in mijn leven in die fase. Terwijl ze het vertelde, schoten de tranen me in de ogen. Nergens in de reguliere geneeskunde vind je dit soort theorie en verklaringen. Ik had voor mijn eerste ongeval veel geschreven en creatieve ideeën gehad, maar na mijn valpartijen was ik lamgeslagen. Ik was alleen maar bezig met overleven. Uit de put van depressie proberen te blijven die me angst aanjoeg. Geen ideeën, geen creativiteit, niets van dat alles.

En omgeving? Ik zat in mijn kamer, was bezig met repeterende routine-dingen die nergens nuttig voor waren. Ik ging nergens meer heen omdat alles me vermoeide. Ik heb in één zomer zo'n honderd cd's gebrand en voorzien van stickers en hoesjes. Waar ik nooit iets mee deed. Dat was het enige waarmee ik bezig was.

(en die 3-4 patiënten per dag). Toen was dat lekker om te doen, maar nu



achteraf moet dat voor mijn omgeving bizar zijn geweest. Het was een manier van overleven, neem ik aan.

Toen ik iets begon op te knappen liet ik weer mensen in mijn omgeving toe – nog steeds beperkt omdat meer mensen meer prikkels gaven en dat vermoeide – ik kon weer eens op visite als het echt moest, ging tennissen.

Ook de creativiteit nam weer toe. Ik ging weer schrijven. De E-zine die ik al vele jaren daarvoor schreef en was gestopt, pakte ik pas in 2010 weer op, maar daarvoor schreef ik al een paar boeken over o.a. de technieken die ik had gebruikt om uit het dal te klimmen, over het leider zijn van je eigen leven. Het ging beetje bij beetje, maar ik deed het wel.

Het werkt dus inderdaad zo als de CNQ theorie vertelt.

Ons lichaam – ik noem het liever systeem, want het is niet alleen een tastbaar lichaam – zit zo mooi in elkaar! Ik had er al grote bewondering voor in de periode dat ik homeopathie ging doen. Die bewondering is alleen maar groter geworden. Door de CNQ ben ik ook nog meer van het lichaam gaan begrijpen. En vooral van mijn eigen gedrag. Tijdens mijn ziekte, maar ook daarvoor en daarna.

Het is grappig, ik bedenk me ineens dat al voor ik met het begrip Qi werd geconfronteerd, ik het toepaste. Als ik erg moe was ging ik met mijn vingers gespreid en de handen diagonaal en schuin naar beneden staan, handpalmen naar voren, en voelde ik me even één met de blauwe lucht. Ik deed het ook alleen als er een blauwe lucht was, dan werkte het 't best.

Daarna voelde ik me weer opgeladen. En kon ik er weer tegenaan.

## *3-daagse na 3-daagse*

Hanneke ging na Mallorca een driedaagse doen, omdat je op die manier met de opleiding kon beginnen. Ze vond het heerlijk. Drie dagen alleen Chi Neng® Qigong in een heerlijke entourage en sfeer.

Vanaf de keer erna zijn we ze samen gaan doen. Ik ervoer de Chi Neng® Qigong na Mallorca veel intenser en het spelen met de Qi werd steeds leuker. Daardoor werd het effect ook veel sterker. Zowel lichamelijk als geestelijk kreeg ik nog meer steun aan de Chi Neng® Qigong.

Tijdens de 3-daagse was ook telkens de meerwaarde te ervaren van de groep. Een hele groep die tegelijk een oefening met Qi doet maakt dat het Qi-veld om die groep en dus ook jou als lid van die groep groter is. En dat was merkbaar. Gaandeweg werd het thuiskomen als we weer op een 3-daagse kwamen. Op het eind was het bijna alsof we bij het meubilair hoorden. En het gaf mij een enorme steun. Na zo'n weekend kon ik er weer een periode tegenaan. Minstens tot de volgende...

Niet dat het qua werk beter ging, maar geestelijk kon ik er duidelijk meer door aan. Het was alsof het leven weer meer waarde kreeg. Alsof er meer was dan alleen proberen te overleven. En omdat er meer oefeningen waren dan die ene die ik al die tijd had gedaan, had ik ook meer om te oefenen. Gewoon lekker bezig zijn.

En, het moet door de CNQ zijn gekomen: het leek alsof er meer evenwicht kwam. Ik was niet in staat om meer te werken, maar ik viel ook niet meer zomaar in slaap. En als ik doodmoe was door het gedoe met de advocaat of door schrijven, dan gaf de CNQ me zelfs weer wat energie.

Het werd een beetje alsof ik werd gedragen door de CNQ. Het maakte dat er wat meer plezier was in mijn leven. Hoewel ik vrijwel was gestopt met hardlopen, was ik wel gaan tennissen, en zelfs in de pauzes daarvan stond ik CNQ te doen.

## *Langer op de tenen*

Toch was de Chi Neng® Qigong er achteraf ook de oorzaak van dat ik langer dan anders op mijn tenen heb gelopen alvorens de handdoek in de ring te gooien.

Ik begon 's ochtend om 7 uur met Chi Neng® Qigong, deed het 2 uur en kon daarna een paar mensen op consult zien. Soms deed ik ook 's middags nog even CNQ. Doordat ik de CNQ deed, was ik in staat die mensen te helpen, anders was dat niet gelukt.

Maar omdat de CNQ me die energie gaf, bleef ik er ook mee doorgaan. Ik liep op m'n tenen, en dat lukte net (dacht ik). Voor andere dingen was er geen energie. Tijdens de vakantie van 2007 gingen we niet eens weg (we waren wel naar Mallorca geweest in mei), ik was te moe. Ik sliep veel. Het was toch nog steeds vooral overleven.

Het uitte zich ook in allerlei andere dingen. Ik was eens in de maand een week ziek, en dat gebeurde steeds vaker. Op een gegeven moment werd kreeg ik ook koorts nadat ik Body & Mind oefeningen (level 2) had gedaan. Dat was vreemd, maar gebeurde bij herhaling; moest met elkaar te maken hebben. Hoewel ik me geestelijk beter voelde, ging het lichamenlijk dus toch niet echt goed.

In maart 2008 ging ik tijdens een partijtje tennis onderuit, plat op m'n gezicht. En vooral op de linker kant van het lichaam (weer onderuit, weer links). Het gevolg was een week koorts en doodmoe. Een rare reactie, maar mijn lichaam reageerde wel vaker onlogisch (en nog af en toe – het went).

De week erna zouden we voor het eerst naar een workshop van een buitenlandse leraar. In dit geval Ooi Kean Hin. Ik had ernaar uitgekeken, maar nu was ik zelfs te moe om thuis even Chi Neng® Qigong te doen. Laat staan dat ik een workshop kon doen. Toch adviseerde Veronique (van het instituut) na overleg met Patricia aan Hanneke om mij mee te nemen naar de workshop. Ik zou er zeker beter door naar huis gaan en ze zouden Ooi vragen om een healing te doen.

En dus sleepte ik me in de auto en reed Hanneke ons naar Hoeven.

## *Ooi Kean Hin*

In Hoeven aangekomen bleek dat we een kamer hadden op de tweede verdieping. Daartoe moesten we 4 trappen oplopen. Van die zware marmeren trappen in een grijs oud voormalig klooster/seminarie. Het viel me zwaar. Alsof het gewicht van de trap zelf omhoog moest.

De volgende dag bleek Ooi Kean Hin iemand die van aanpakken wist. Hij liet ons pittig trainen en lange oefeningen doen. Het meeste deed ik tot mijn eigen verbazing mee (ik was natuurlijk ook al gewend het 2 uur achtereen te doen), maar ik was dan ook 's avonds bekaf. Ik was letterlijk te moe om mijn eten te kauwen, ik kreeg mijn kaken niet meer van elkaar, zo moe was ik. Na het eten kwam Ooi Kean Hin naar ons toe, Patricia had gevraagd of hij naar me wilde kijken.....

Nu moet ik erbij vertellen dat we op weg naar Hoeven in de auto een pittig gesprek hadden gehad. Hanneke vroeg zich af of ik niet gewoon moest stoppen met werken. Ik had het nu lang genoeg geprobeerd en het was toch wel duidelijk dat ik echt niet meer kon. Maar ik voorzag dat we het financieel dan niet zouden redden, en wilde mijn patiënten niet in de steek laten. Vooral dat laatste maakte Hanneke heel boos. “Denk eens aan jezelf in plaats van aan je patiënten”. Dat gesprek zat nog in mijn hoofd. Zou ik dan toch de handdoek in de ring moeten gooien? Maar wat dan? Ik besef nu – achteraf – dat ik het ook als mijn falen zag als ik zou stoppen.

Tijdens de 1<sup>e</sup> NEI-week destijds was ik eens helemaal leeg geweest qua energie. Het voelde toen letterlijk leeg. En een min of meer bevriende therapeut had toen iets gedaan waardoor ik de energie direct weer vanaf mijn voeten door mijn lichaam voelde stromen. Ik hoopte dat Ooi Kean Hin iets dergelijks zou doen. Dan was het probleem ‘weg’.....?

Ooi ging achter me staan, ‘scande’ me, en ging weer zitten. Hij vertelde me dat alle Qi(levensenergie) zo uit me wegliep en dat het dus ook geen zin had om nu iets te doen. Als ik ooit nog in staat wilde zijn om mensen te helpen, zou ik met al mijn werkzaamheden moeten stoppen en 8 uur per dag Chi

Neng® Qigong moeten gaan doen. En alleen level 1, om te tanken. Absoluut geen level 2 oefeningen en geen wallsquats. Dat zou teveel energie kosten.

Het was de noodzakelijke laatste duw. Natuurlijk viel het een beetje tegen dat hij niet deed wat die therapeut destijds had gedaan, maar het werd me ook ineens volslagen duidelijk hoe erg ik eraan toe was. Ik had jaren roofoefening op mezelf gepleegd. En Hanneke had volkomen gelijk: ik moest stoppen met werken.

Ik moest accepteren dat mijn werkzame leven als arts voorbij was. Ook al was ik pas 54. En ik had al veel eerder moeten stoppen. Maar misschien zou ik na een langere periode heel veel Chi Neng® Qigong beoefenen weer in staat zijn om te werken? Hoop doet immers leven?

Het was een naïeve gedachte, maar die houden je soms op de been of laten de toekomst er potentieel fraaier uitzien. Het was iets om aan vast te houden of naar uit te kijken. Maar voor de komende periode wist ik het: heel veel uren per dag Chi Neng® Qigong.

De workshop heb ik afgemaakt, ook al deed ik veel niet mee en ging ik stukjes wandelen door Hoeven. Om te verwerken wat ik had gehoord en min of meer al had beslist. Het kon niet anders.....

Een van de deelnemers was een collega homeopathisch arts waarvan ik helemaal niet wist dat hij CNQ instructeur van het eerste uur was. Hij had in die periode ook de nodige gezondheidsuitdagingen en begreep wat ik doormaakte. Dat was fijn. Ik voelde me heel kwetsbaar, maar ook heel dankbaar.

Achteraf was het misschien maar goed dat het zo'n actieve en lichamenlijk pittige workshop was. Er was bij mij veel verwarring en door de meer lichamenlijk actieve workshop was er minder ruimte voor emotie dan in een ander soort workshop. Ik had weinig tijd om te denken.

Hoe dan ook, deze workshop vormde het begin van een ander leven, een leven zonder werk, zonder werk als arts.

## *Energie?*

Wat ik me enorm begon te realiseren na het gesprek met Ooi Kean Hin, is de missing link in de reguliere westerse geneeskunde.

Dat is de Qi.

Of zelfs het begrip ‘energie’.

Zelfs als je letterlijk bij de dokter binnenkomt met de tekst “ik heb zo weinig energie”, kijkt de dokter je raar aan en kan er helemaal niets mee.

Als mensen moe zijn, laat je als arts wat bloed prikken; en als er niets uit komt, dan is er niets. Of ja, misschien moet je maar aan de antidepressiva.

Ooi legde in een paar zinnen uit waar het probleem zat, geen westers arts had dat kunnen doen. Bij gebrek aan een begrip als Qi, levensenergie.

Ik realiseerde me dat ook op dit gebied wij mensen het leven een stuk ingewikkelder maken dan het is. Niet gebruik maken van alle (oosterse) kennis die er al is, maar een totaal andere westerse geneeskunde die op te weinig een afdoend antwoord heeft.

“Dokter, waarom ben ik zo moe?”

Vermoeidheid is een van de meest gehoorde klachten in de huisartsenpraktijk. En in verreweg de meeste gevallen wordt er niets gevonden.

Vanuit de Qi theorie zou je zeggen dat er iets met de Qi aan de hand is. Te weinig, of een verkeerde verdeling. Door CNQ te doen kun je dat herstellen. Maar als westers arts kun je weinig meer doen dan zeggen dat er niets aan de hand is, of denken ‘laat ik maar eens antidepressiva geven want deze patiënt komt nu al voor de tweede of derde keer vertellen dat hij/zij moe is. Zal wel tussen de oren zitten’ ...

Dat valt de arts ook nauwelijks te verwijten, want de andere benadering bestaat niet, is dus geen realiteit. Daarom is het m.i. ook een missing link, die jammer maar niet verwijtbaar is. ‘Energie’ en Qi zijn in de westerse geneeskunde vage niets zeggende begrippen.

## *Weer Mallorca*

Vrij snel na de workshop met Ooi Kean Hin gingen we weer naar Mallorca. Veel was al bekend, en het was voor mij een week om enerzijds te werken aan een stuk acceptatie en anderzijds toe te mogen geven aan de behoefte af en toe niet of juist wel mee te doen. Om soms zelfs te kiezen voor alleen op het dak van het klooster level 1 te trainen in plaats van met de groep aan level 2 beneden onder de bomen, een beetje uit de zon.

Die tweede week Mallorca was ook weer een aparte week. Deels omdat de samenstelling heel anders was dan de week een jaar eerder, deels omdat er al veel bekend was en het een weerzien was, deels door de verwerking van de laatste ontwikkelingen, deels omdat de temperatuur en het weer anders waren, deels omdat ik er zelf anders in stond, deels.....



*Kortom weer Mallorca, maar toch heel anders.*

Ik was ook al begonnen het advies van Ooi ter harte te nemen, hoewel ik 8 uur Chi Neng® niet haalde. Toch was ik elke dag tussen de 4 en de 5 uur Chi Neng® Qigong aan het doen, op een gefocuste manier. En ik voelde me met de dag sterker worden, al kwam dat natuurlijk ook ten dele omdat ik niet mezelf uitputte door te werken. Het zal ook gemaakt hebben dat ik anders naar Mallorca ging. Enerzijds sterker, anderzijds bewuster van wat wel en niet goed voor me was.

Bij het midweekse uitstapje besloot ik bijvoorbeeld om niet het authentieke dorpje of stadje in te gaan, omdat het me een jaar ervoor gesloopt had. De combinatie van hitte, inspanning, bezienswaardigheden e.d. had me zoveel energie gekost dat ik 2 dagen moest bijtanken.

Nu ik dat wist, besloot ik dat stukje over te slaan en me koest te houden. En op die manier toch te genieten van bijvoorbeeld de markt en de haven/het strand.



*Dit jaar bezocht ik het museum met de mandala dus niet in Pollensa....*

Als ik dat zo schrijf, besef ik dat ik dat jaar bewuster keuzes maakte dan het jaar ervoor. Dat ik beter wist waar ik stond en wat (niet) goed voor me was.



## *De opleiding*

Zowel Hanneke als ik hadden toen al een aantal 3-daagses gedaan en beiden waren we bezig om gongs te doen (100 dagen achter elkaar dezelfde oefening). In mijn geval was dat ook niet zo'n kunst, want als je 4-5 uur per dag Chi Neng® Qigong doet heb je alle tijd om alle oefeningen dagelijks te doen.

In het begin hield ik me keurig aan het advies geen level 2 te doen, maar in de loop van 2008 en zeker in 2009 probeerde ik het toch telkens. In het begin kreeg ik weer o.a. koorts, maar ik las in een boekje van Ooi Kean Hin dat dat mogelijk was en betekende dat je rustiger moest trainen, maar niet stoppen. Het was een Qi-reactie, een reactie omdat de Qi beter gaat stromen en je gaat ontgiften. Dus ging ik rustiger door, en snel bleek ik er niet meer 'negatief' op te reageren.

Een van de redenen dat ik die level 2 af en toe toch deed, was dat teacher Li zou komen. Bovendien had ik nog steeds behoorlijk wat pijn en hoopte ik in stilte dat level 2 me daar vanaf zou helpen. Ik kon steeds beter met de pijn omgaan, maar het bleef niet leuk en kostte toch ook vaak te veel energie. Heel gemeen vermoeiend.

Het sporten wisselde. Na het stoppen met de praktijk probeerde ik steeds weer te gaan hardlopen in de hoop dat ik het weer zou kunnen oppakken en weer met m'n oude loopclub mee zou kunnen trainen; ik had immers voorheen een goede conditie. Misschien zelfs weer halve marathons lopen voor de lol. Maar telkens bleken er klachten op te duiken als ik weer wat langer kon lopen, als ik dacht dat ik me weer aan zou kunnen melden. Vaak klachten van de achillespezen of de kuiten. En dan stopte ik weer maanden.....niet eens meer teleurgesteld, eerder berustend.

Maar er waren dus periodes dat ik 4-5 uur Chi Neng Qigong deed en daarnaast 3x per week bijna een uur hardliep. Het voelde best gaaf, dat weer te kunnen. De Chi Neng® gaf me ook vaak de energie om dat hardlopen te kunnen. Vaak deed ik eerst CNQ en ging daarna hardlopen.

En dan ook nog een paar keer rustig tennissen in de week.

Het was lekker, lichamelijk weer redelijk wat te kunnen, temeer daar er de teleurstelling was de dingen die ik echt wilde niet te kunnen.

Hoewel het steeds beter ging, bleef ik me ook een soort jojo voelen. Dan weer beter, dan weer minder, maar gemiddeld een langzame opwaartse beweging.

Intussen probeerde ik voor mezelf, maar ook voor de verzekering (en dus uitkering) duidelijk te krijgen wat er nu aan de hand was. Dat de verzekering probeerde het af te doen als ‘weinig aan de hand’ kwetste me in de portemonnee, maar meer nog in het hart, in mijn integriteit. Ik had altijd hard gewerkt, had roofofbouw gepleegd door toch teveel te blijven werken terwijl het niet ging (mede onder druk van diezelfde verzekering). En nu voelde ik me als aansteller weggezet.

Natuurlijk wist ik ook wel dat het een verzekeringstechnisch spelletje was, maar het raakte me (teveel nog).

Ik zal de details achterwege laten, maar ik schreef op een gegeven moment een hoogleraar neurologie die lezingen hield over PTD. Ik dacht “die is geïnteresseerd, die wil wellicht iets voor me doen”. Hij liet, zonder me gezien te hebben, een uitgebreid onderzoek doen door een andere hoogleraar.

Zijn collega constateerde dat er sprake was van een functionele hersenbeschadiging, maar wist niet of dat onderdeel was van de PTD of er los van stond en wellicht kwam omdat ik in 2003 op mijn hoofd was gevallen. Het verklaarde wel alle klachten rond mijn functioneren. In feite een lichte vorm van NAH (Niet Aangeboren Hersenaandoening). Ik zeg licht, omdat er velen zijn die vele malen meer gehandicapt zijn, zowel lichamelijk, geestelijk als qua karakterveranderingen.

Maar ik merk dat ik er af en toe ook wel weer te licht over denk. Het denken dat je weer de oude kunt worden schijnt onderdeel van het beeld te zijn. De vermoeidheid, het ‘vergeten’ van soms belangrijke dingen om er uren later weer aan te denken, de plotse interne paniek af en toe, karakterveranderingen, etc. , ze horen erbij.

Kon dat weer weg gaan? Geen idee! De kans was ‘niet groot, maar het was mogelijk misschien...’. Niet duidelijk dus. Maar wel een verklaring.

Ook werd er in het kader van een second opinion een uitgebreid onderzoek gedaan naar progressieve degeneratieve ziekten (Alzheimer) en daaruit bleek dat niets daarop wees en er evenmin zichtbare hersenschade was. Dat was dan weer meegenomen. Ook geen tumor dus. Dat er niets zichtbaar was, was verzekeringstechnisch voor mij wel jammer.....

Bleef over : Chi Neng® Qigong.

Niemand kon wat voor me doen, ik had het te accepteren, en dus was CNQ voor mij het handvat om mezelf hier bovenuit te tillen.

Dus ging ik door met uren per dag Chi Neng® Qigong doen. Waaronder ook oefeningen uit het boekje van Ooi die je mentaal krachtiger zouden moeten maken. Wie niet waagt, wie niet wint.....

Mijn examen voor level 1 deed ik een week nadat ik tijdens schaatsen keihard op de linker schouder en het hoofd op het ijs was beland. Inderdaad, de zoveelste valpartij. En weer op de linker kant. Ik was gaan schaatsen onder het motto “Ik heb niets te verliezen, ik kan toch al niet meer werken”, maar was vergeten dat ik 1 week later examen moest doen.

Ik had zelf zwaluwstaartjes op de scheurwond boven het oog gedaan (had geen zin in uren op een EHBO) en deed het examen met een lichte hersenschudding en een schouder die elke beweging niet prettig vond.

Achteraf een fantastische testcase en een ‘uitstekende situatie’ om examen te doen. Vooraf had ik dat gevoel niet echt.

Het uitleggen van de ‘Lift Chi Up’ oefening zou wel goed gaan. Maar vooral de laatste ochtend was waar ik tegenop zag. Een half uur met mijn armen op schouderhoogte de push-pull doen. Dit is een beweging vooral vanuit de schouders, waarbij je Qi uitwisselt tussen het universum en het lichaam. De hele tijd houd je je armen op schouderhoogte.....

De schouders dus.....

Als het goed is ben je bij de genoemde oefening met je aandacht afwisselend heel ver weg en diep in je lichaam. Dan is de uitwisseling op z'n best.

Daarom was het ook een echte goede testcase: als ik het goed zou doen, zou ik de pijn in mijn schouders vrijwel niet bemerken. Als ik het minder goed zou doen, zou alle aandacht naar de pijn gaan en zou ik het niet kunnen volhouden. Ik moest deze oefening dus wel goed doen om hem te kunnen volbrengen. Het ging prima, en het gaf mij een extra goed gevoel.

Geslaagd.

En Chi Neng® Qigong instructeur.....

De volgende dag ging ik naar de huisarts, die constateerde dat er beschadigingen (kleine scheurtjes) en een ontsteking waren van het kapsel van de schouder.

Dat was precies waarom ik niet eerder was gegaan, dan had ik niets met de schouder mogen doen van hem, dat zou ook mijn advies zijn geweest aan iemand die met dat soort klachten bij me kwam als huisarts.

Toen hij hoorde wat ik de afgelopen week ermee had gedaan, inclusief het examen, gaf hij me het advies met de CNQ oefeningen door te gaan; in mijn geval zou dat wel goed zijn.

Na dit examen level 1 besloot ik uiteraard ook door te gaan met level 2. Ik had inmiddels ook al zoveel level 2 beoefend, dat het niet meer dan logisch was er straks ook les in te gaan geven.

## *De meerwaarde van de opleiding*

Door de opleiding, de vele gongs die ik daarvoor deed, en ook door de vele uren dat ik CNQ deed, gebeurde er veel meer.

Ongetwijfeld heeft het ook te maken met de theorie die ik moest leren en kennen, maar toch denk ik dat het vooral door de beoefening van de ‘bewegingsleer’ kwam. Eerder al gaf ik aan dat ik rustiger leek te worden van de CNQ – ook toen ik het nog als fysiotherapie deed.

Het leek gaandeweg of de CNQ steeds meer relativerend werkte. Ik ging me minder druk maken om dingen, meer dingen accepteren zoals ze waren. Ook was ik steeds meer in staat om te genieten van het moment.

Lichamelijk gebeurde er ook wel het een en ander. Ik vond mezelf altijd stijf, en nu merkte ik dat ik verschillende dingen veel soepeler ging doen. Ik kon makkelijker op mijn hurken gaan zitten, het werd eenvoudiger om een pan uit het keukenkastje te halen; voorheen moest ik op mijn knieën gaan zitten, nu deed ik het op mijn hurken.

Ik kon veel meer in het nu zijn, wat ongetwijfeld werd veroorzaakt door de CNQ. Tijdens de oefening ben je alleen met de oefening bezig, en dus volledig in het nu.

Iets waar ik enorm veel last van had – dat had te maken met het probleem wat ik had met alle inkomende prikkels – was drukte, veel mensen. In een ruimte met veel mensen voelde ik mijn energie zo weglopen. Of een ruimte met veel indrukken, zoals een supermarkt of warenhuis. Maar gaandeweg leerde ik door de CNQ om één te worden met zo’n ruimte, één te worden met het rumoer. Daardoor verloor ik minder tot geen energie. Ik was zelfs steeds meer in staat om de ruimte te laten zijn zoals ik wilde. Ik kon het energieveld (Qiveld) naar mijn wens veranderen, zodat het voor mij goed voelde in plaats van bedreigend.

Daarnaast was ik steeds beter in staat om, als mijn energie wel was verminderd, bij te tanken.

Soms simpelweg door me te verbinden met het universum. Even ogen dicht,

verbinden en terug was de energie.

Ook de pijn was veel beter onder controle. Het was niet weg, maar het was minder prominent, minder 'belangrijk'. Maar het vermoeide wel.

Bovendien had ik mezelf aangeleerd om de La Qi oefening (het aantrekken of verzamelen van Qi) direct te gebruiken zodra ik een probleem had. Zo was een van de veel voorkomende problemen bij het lopen last van de achillespees, leidend tot telkens vele maanden niet lopen. Sinds ik de toepassing van La Qi had ontdekt, deed ik dat direct zodra ik last kreeg en na honderd meter was het weg. Dat was verrassend, omdat het voorheen het einde betekende van een periode lopen.

Aanvankelijk stopte ik en deed La Qi (open close) met mijn achillespees tussen de handen. Handen iets van elkaar, met de aandacht ver weg en de handen naar de pees met alle aandacht en Qi daartussen. Een paar dagen later bedacht ik me dat ik La Qi kon doen met in gedachten mijn achillespees tussen de handen en dus gewoon rustig kon doorrennen terwijl ik La Qi deed. En weer een paar dagen later bedacht ik me dat ik het helemaal mentaal (met de geest) kon doen, al visualiserend. En ook dat werkte.

Later deed ik hetzelfde zodra ik door mijn enkel ging bij tennis. Ik deed het mentaal terwijl ik langzaam naar de bal liep om die op te rapen. Niemand had het dus in de gaten. Zo deed ik het ook op Mallorca toen ik keihard mijn hoofd stootte tegen een houten balk. Ik dacht 'als ik La Qi doe, dan kan ik de hoofdpijn wellicht laten verdwijnen', en zo gebeurde.

Wat ik me in die laatste gevallen voorstelde, was dat de pijnplek (hoofd) oploste bij 'open' en bij 'close' ontstond er vanuit de universele Qi een gezonde situatie. Een hoofd zonder pijn, een perfect functionerende pijnloze enkel of achillespees. Het klinkt te eenvoudig om waar te zijn? Mee eens, maar het werkte wel. En nog steeds.

Het was ook de combinatie van La Qi en de level 2 gong die voor een daverende verrassing zorgde.

## *Dood vogeltje?*

Maar eerst wat anders. Mocht ik me een nagenoeg dood vogeltje hebben gevoeld, in mijn volière werd ik geconfronteerd met een zo goed als dood echt vogeltje. Het was niet de eerste keer.

Eerdere keren hadden we La Qi gedaan (vogeltje in gedachten tussen de handen) en leek het beter te gaan met een vogeltje. Kon toeval zijn. Maar dit was erger.

Het beestje verroerde zich niet meer, liet zich oppakken en bewoog een beetje de snavel. Drinken voor de snavel houden deed niets. Ik zette hem in een bak met eten, je kon niet weten, en na 2 uur zat hij daar nog onbeweeglijk. Tja, het einde van een vogelleven?

Maar, bedacht ik me: ‘nee heb ik en ja kan ik krijgen, laat ik La Qi doen’. Of eigenlijk Fa Qi, want ik zond de Qi naar het vogeltje.

Dus ik een paar minuten Fa Qi doen in de volière, maar dat was te koud. Dus ik naar binnen en van binnenuit visualiseren dat ik Qi stuur naar het vogeltje. Je zult denken ‘waar gaat dit over?’, maar lees verder....

Ik doe dat bij elkaar misschien 10 minuten en laat het voor wat het is. Ik ga niet kijken, maar besluit dat later te doen. Het is oké als het goed gaat en het is oké als het niet goed gaat. Misschien was ie gewoon stervende...

Een uur later ga ik kijken en wellicht kun je mijn verbazing begrijpen toen het vogeltje niet meer in die emmer met voer zat. Het beestje kon een uur ervoor niet eens zijn snavel bewegen, laat staan een stapje zetten, en nu was hij uit de emmer gevlogen en zat op een stokje erboven. Met – neem ik aan – zijn maatje. Na weer een half uur vliegt het vogeltje weer in de volière. Nog niet zo sterk als hij was, maar toch.

De volgende ochtend, als ik in de volière kom, vliegt er een vogeltje rakelings langs me heen en komt vlak bij me op een tak zitten. Het blijkt het vogeltje te zijn dat de vorige dag zo goed als dood was.....

Leve de Fa Qi. Maar als ik dit ermee kan, dan kan ik er meer mee! Misschien zelfs wel op mijn eigen pijn en ongemak?

## *Zomaar ineens zonder pijn*

Ik was ruim een maand bezig met de Body & Mind oefening dagelijks helemaal te doen (ik was begonnen met een gong), toen ik me voornam om dagelijks minstens 5 minuten La Qi te doen op de pijn die in de linker arm aanwezig bleef en me regelmatig flink hinderde. Pijn die bovendien de afgelopen maand door de oefeningen was verergerd. Dat had ik als een goed ding beschouwd, er zat immers beweging in de pijn.

De La Qi deed ik al weer een paar weken, toen ik ineens beseftte dat ik al een tijd geen pijn meer had in de linker arm. Niet dat het er nooit was, nog steeds is er regelmatig een pijn, maar voorheen was het er continu – dag en nacht – en nu was het er nog maar 10% van de tijd. (Nu minder dan 5%)

Een rare gewaarwording, die wel op het conto moest worden geschreven van de oefeningen. Alleen de Body & Mind? Of alleen de La Qi? Of de combinatie? Het maakt me niet uit. Het was een cadeautje, en ik zou het kunnen verklaren uit het feit dat de beschadigingen of veranderingen van de PTD op diep niveau liggen en de body & mind op diep niveau zijn werk doet. En dan ook nog de La Qi.....maar is een verklaring belangrijk?

Hoe dan ook, het was heerlijk om te kunnen zeggen dat ik zonder pijn was. Uiteraard – en dat is nog zo – als ik mezelf in acht neem. Als ik rare dingen doe of mijn arm(en) teveel belast, dan is de pijn er weer even. En soms ook wel heftig. Maar ik heb twee wapens:

Ik weet dat ik via La Qi in elk geval de pijn aanzienlijk kan verminderen en draagbaar maken, en ik weet dat het weer over gaat. En met die wetenschap kan een mens een hoop hebben!

Er was nog iets wat steeds vaker gebeurde: tijdens de beoefening van CNQ kwamen er ineens heel goede ideeën op. Uit het niets. Over dingen waar ik niet direct bewust mee bezig was geweest. Soms ook wel, maar meestal niet. Het leek alsof een creatieve geest af en toe wat rondstrooide. Mooie ervaring.



Soms ook leverde het een oplossing op voor iets waar ik wel mee bezig was geweest. Het was alsof de Chi Neng® Qigong maakte dat mijn creatieve brein beter werkte, alsof de universele kennis me af en toe liet 'meedelen'.

En zoals ik al eerder zei, ik kon steeds meer gewoon in het nu zijn. Eerder had ik al gehad dat het me was gaan opvallen dat mijn hoofd leeg was. Er waren geen gedachten. Heerlijk, maar ook eng. Want wat als je nu gedachten moet hebben? Als je voor een groep moet spreken of zo?

Dat was het wennen aan een nieuwe situatie, een situatie waarin het stiller in mijn hoofd was dan ooit. Altijd waren er discussies in mijn hoofd geweest, of eigenlijk: ik discussieerde met mogelijke tegenstanders van een mening. Ik kon me niet anders herinneren. Vroeger tijdens het rijden van visites, tijdens het kijken naar een voetbalwedstrijd, eigenlijk altijd wel. Zelfs tijdens een gesprek. En nu was het stil. In het begin dus eng.

Maar het leidde ook tot andere ervaringen. Zo merkte ik in het tennis spelen, dat ik ook meer in het nu was. Ik was bezig met het spelletje, niet met winnen, maar met het spel. Ik wilde het spel spelen zoals het moest en ik won aan de lopende band. Tenminste, zolang ik niet bezig was met te willen winnen. Ook op andere gebieden merkte ik dat het zo werkte. Wees bezig met 'het spel' en niet met de uitkomst en het gaat oké. Wees teveel met de uitkomst bezig en het gaat niet goed.

In die periode dat ik alles won, werd ik bijvoorbeeld uitgenodigd om in te vallen voor iemand in een competitie. Ik speelde als een krant, tot ik me realiseerde dat ik speelde alsof er iets van me werd verwacht en daardoor niet ontspannen kon spelen. Ik veranderde het gevoel (naar weer gewoon het spelletje zo goed mogelijk spelen) en ik speelde veel beter.

Het waren stuk voor stuk ervaringen die me het gevoel gaven meer vrij te worden.

Ik had de uitdrukking dat je CNQ deed om 'van het domein van zekerheid te gaan naar het koninkrijk van vrijheid' altijd een beetje een kretologie gevonden. Zo van 'het klinkt mooi, maar wat betekent het nu, wat moet ik me erbij voorstellen?'. En ik kon het wel een beetje bedenken, maar hoe zou dat dan anders voelen?

Langzaam aan begon het door te dringen. Ik begon me vrijer te voelen. En waarom? Geen idee! Ik begon op een andere manier naar het leven te kijken. Dingen die belangrijk waren, werden minder belangrijk en voorheen onbelangrijker dingen misschien wel wat belangrijker.

En het feit dat mijn pijn zomaar was verdwenen, iets wat me vele jaren in de greep had gehouden!

Dat was misschien nog wel de grootste vrijheid tot nu toe!

Er begon een gevoel of idee in me te ontstaan van “het leven is eigenlijk heel eenvoudig, we maken het alleen zelf zo ingewikkeld”. Een van de oorzaken is dat we alles willen controleren. En hoe meer we dat proberen, hoe minder het lukt. Laat het willen controleren los en het gaat een stuk beter. Stuur je wensen in het Qi-veld en laat het los. Zekerheid bestaat niet en zodra we zekerheid loslaten ontstaat vrijheid.....

## Daode

Een belangrijk stuk van de CNQ is wat genoemd wordt “Daode”, de manier waarop je in het leven staat en ermee omgaat. Ik heb daar al een aantal dingen van genoemd als het om mijn persoonlijke veranderingen gaat.

In de Chi Neng Qigong speelt “Daode” een belangrijke rol. Er zijn 5 waarden die heel belangrijk zijn:

Compassie/mededogen, Respect, Eerlijkheid, Moed, en Wijsheid/discipline.

Ik moet zeggen dat ik voor een groot deel al behept was met een belangrijk deel van die waarden. Van jongst af aan was ik iemand die compassie en mededogen had, zeker voor de zwakkeren in de samenleving. En ik was het in de loop van de jaren ook steeds minder nodig gaan vinden om overal een mening over te hebben. Ik heb bovendien ook in de NLP geleerd gemakkelijk in de schoenen van een ander te gaan staan en het vanuit die persoon te ervaren. Elke situatie kent vele facetten en ‘waarheden’.

Dat maakt dat compassie een stuk makkelijker wordt en maakt het ook makkelijker om respect voor anderen te hebben, zelfs als je het er niet mee eens bent. En als je niet zo nodig een mening moet hebben, is het heel interessant om de verschillende meningen te horen en je erin te verplaatsen. Hoe voelt het om die mening te hebben, en hoe om die andere te hebben?

Eerlijkheid bleek in te houden dat je iets direct vanuit je hart moet doen en niet via bespelen of manipuleren. Niet zoiets van ‘als jij dit, dan zal ik dat.’, of ‘als ik dit aanbiedt, dan zal hij/zij vast wel.....’.

Ik ben opgevoed door een moeder die erop gehamerd heeft dat je niet mocht jokken (het woord liegen mocht niet gebezigd worden). Ik was daardoor(?) altijd al eerlijk, soms te eerlijk. Maar ik realiseer me nu dat ik wel eens manipuleerde om de ander niet te kwetsen. Of soms een leugentje om bestwil gebruikte om niet te kwetsen. Of omdat een ander iets van me verwachtte. Soms deed ik ook iets wat ik liever niet deed omdat ik de ander een plezier wilde doen. De CNQ met de Daode heeft me op dat punt wat veranderd. Ik ben meer eerlijk uit mijn hart. Ik probeer nog steeds niet te kwetsen, maar doe

minder dingen die ik eigenlijk niet wil en zal eerder direct uit mijn hart iets zeggen, ook als dat iemand even kwetst in het ego. Ik doe het er niet om, maar als mensen er zelf om vragen krijgen ze antwoord. Aan de andere kant: ik hecht aan veel dingen niet zo, dus is het kiezen voor wat een ander wil dan al snel logisch. Het gaat niet ten koste van mijn wensen, en ik geniet van het plezier van de ander.

Moed, de moed om dingen te doen die je (sociaal) nodig vindt. Ik denk dat ik dat al bezat. Ik heb heel veel tegen de stroom in geroeid, ook toen ik als regulier huisarts besloot me in homeopathie te gaan verdiepen. Noch mijn ouders, noch mijn collega's begrepen het en steunden me. Maar ik moest het doen. En dat geldt voor allerlei opleidingen daarna ook. Ik steek mijn mening over de geneeskunde of vaccinaties niet onder stoelen of banken. Maar moed gaat in samenhang met compassie en respect en ik vind mezelf niet belangrijker dan anderen. Ik hoef dus niet zo nodig op de voorgrond en mijn mond open te trekken. Ik opereer liever op de achtergrond en maak mensen bewust, laat ze nadenken, geef ze informatie, etc.

De 'moed' is overigens ook wel een beetje minder geworden door de ongevallen en de beperkingen sindsdien. Dat maakt dat ik me nog minder hoef te laten gelden. Ik vind de achtergrond wel oké.

En dan wijsheid/discipline. Het is de wijsheid die me tot discipline noopt. Zo heb ik geneeskunde kunnen studeren, later homeopathie. Dat kon alleen maar door de discipline op te brengen elk moment dat ik vrij had in de boeken te zitten. Later liep ik 3 maal de marathon van Rotterdam. Dat kon alleen maar door de discipline te hebben maandenlang een aantal keren per week te trainen. En dan nu de CNQ. Trainen, trainen, trainen.

Trainen om te het lichaam te kunnen blijven gebruiken, trainen om examen te kunnen doen, trainen om pijn kwijt te raken, trainen om te groeien, trainen om een ander mensen te worden, etc.

Ook heb ik menigmaal ervaren dat ik te gedisciplineerd kon zijn. Zo liep ik mijn laatste marathon in 2003 van begin tot eind met een blessure.

Het gaat dus om het midden, de balans. Niets 'té'.

Het zijn allemaal bijdragen aan de groei van mij als mens in de breedste zin van het woord.

Samen met alle andere zaken – waaronder ook de ongelukken – heeft het geleid tot een mens die gelukkiger is dan ooit en dat ook beseft. Een mens dat niet zo nodig hoeft te scoren op welk gebied dan ook, maar wel anderen wil inspireren.

Ik ben me vele keren per dag bewust van het feit dat ik geniet van mijn leven, geniet van de kleine dingen, geniet van de natuur. Ik heb soms ook het gevoel dat het allemaal in me zit, dat ik één ben met dat alles. Als ik aan een zonsondergang denk, sta ik ernaar te kijken en voel ik de warmte van de zon (ik hoef er niet naartoe), als ik een roos denk, dan zie en ruik ik een roos. Ik kan er één mee worden. Fantastisch.

Misschien maakt dat het ook allemaal wel zo mooi. En maakt dat me misschien ook wel zo tevreden en dankbaar. Ik heb – meer door de CNQ beoefening dan door iets anders – leren kijken naar de mooie dingen van het leven, mijn eigen glas is minstens halfvol, en de dingen die gebeuren hebben me iets te leren waardoor ik groei. Soms is het nu even niet leuk, maar als ik straks terugkijk, zie ik het nut ervan.....

Alles heeft op de een of andere manier betekenis, maar vooral die betekenis die je eraan geeft. En je kunt kiezen welke betekenis je eraan geeft. Je kunt de kleuren van je eigen levensschilderij kiezen. En dat is wat ik me vooral ben gaan realiseren.

## *De derde keer Mallorca*

Een jaar nadat ik de praktijk had beëindigd, gingen we weer naar Mallorca. Nu was mijn energie beter, er was minder pijn, ik voelde me vrijer, etc.

Een heel andere ervaring. Natuurlijk weer andere mensen, hoewel een enkeling elke keer mee ging, net als wij toen.

Maar vooral een andere Ed Monsma. Ik kon voor het eerst alle oefeningen met gemak meedoen. Maar koos er ook af en toe bewust voor niet mee te doen. En even lekker tijd voor mezelf te nemen.

Het was een ontroerende week voor mij. Het was ook die week waarin ik mijn hoofd zo hard stootte en de klachten via La Qi binnen ‘no time’ weg kreeg. Het was een week waarin de vorige twee de revue passeerden:

De eerste waarin ik vreselijk mijn best deed en nog probeerde alles perfect te doen en vol te houden, de tweede waarvoor ik min of meer was gesommeerd bepaalde oefeningen niet te doen en waarin ik de impact van wat er met me aan de hand was en het stoppen met werken bezig was te verwerken.



Deze week was mooier dan ik tevoren had kunnen bedenken. Het was geweldig om bevrijd te zijn van de sores die me jarenlang had gekweld. Ik was in vele opzichten bevrijd. En zo voelde het ook. Natuurlijk hadden we financieel een aderlating ondergaan en dat zou nog wel erger worden, maar

waar ik – mede met behulp van de CNQ – tijden tegen de bierkaai had gevochten, proefde ik nu het genot van de knoop die doorgehakt was, wat me

goed had gedaan. Niet meer werken was rot, maar ook o zo fijn. Dat laatste vanwege de manier waarop ik de laatste jaren had moeten werken.

Natuurlijk was het wrang om terug te kijken, natuurlijk moest eens ik een traan wegpinken als ik aan de vorige weken dacht. Maar tegelijkertijd moest ik constateren dat dingen waren zoals ze waren en mijn/ons leven was veranderd. En waar het mij betrof was er een last van mijn schouders. Ik had mezelf altijd voorgehouden dat de geneeskunde mijn hobby en roeping was, maar de laatste jaren was het meer een marteling geweest. Dat had veel te maken met niet kunnen opgeven, niet kunnen toegeven dat ik het niet meer kon, niet kunnen accepteren dat het moest stoppen. En natuurlijk ook met het niet helemaal begrijpen.

En hier, weer op Mallorca, drong dat allemaal tot me door. Achteraf vind ik dat ik er redelijk makkelijk mee ben omgegaan, wat waarschijnlijk heeft te maken met de slepende situatie. Net als je bij een langdurig ernstig zieke patiënt weet dat ie gaat overlijden, was ik er mogelijk langzaam onbewust op voorbereid te moeten stoppen.....maar het kan ook zijn dat anderen dat anders hebben ervaren en ik mezelf voor de gek houd.

In die week was ik ook bezig met een gong van de push-pull. Ik had nog een dag of 10 te gaan en had me voorgenomen het ook goed af te maken. Dus terwijl de anderen om 8 uur met de wallsquats bezig waren, stond ik een half uur de push-pull te doen. En ook dat voelde goed. Omdat het mijn beslissing was. Omdat het m.i. een goede keus was. Discipline in wijsheid.

En bij het midweekse uitstapje had ik al besloten dat ik toch de mandala weer wilde bekijken in Pollensa en verder rustig aan doen. En zo gingen we via het plaatsje naar het marktje en de haven, waar we een tijd hebben zitten genieten van de zon en het uitzicht.

Ook als ik terugkijk, dan voelde ik me in die periode vele malen sterker en vrijer dan de keren ervoor. Ik had weer een beetje het gevoel dat ik zelf het heft in handen had in plaats van dat ik mee spoelde met iets waarvan ik niet wist waarnaar het zou gaan.

Het was ook op Mallorca dat ik meer dan eerder begreep dat mijn tocht als arts, als genezer, een nieuwe fase was ingegaan. Ik moest niet via de reguliere geneeskunde mensen beter maken, maar via bewustwording, via CNQ, via EFT, via het activeren van hun eigen afweersysteem. Op wat voor manier dan ook. Hoe? Dat zou t.z.t. wel blijken.

Ik had een nieuwe visie, een nieuwe missie wellicht, maar volledig op geleide van mijn eigen herstel en mogelijkheden.....





## *Examen level 2*

De volgende stap was het examen level 2. Ik had aangegeven dat ik verder wilde, maar niet gezeurd over dat examen. Ik had zoiets van ‘ze zullen het wel aangeven of vragen als het zover is’. Natuurlijk een riskante gedachte, want als niemand van het instituut dat zou doen, zou ik in Sint Juttemis nog geen examen hebben gedaan.

Maar hoewel ik helemaal toe was aan dat examen, level 2 was voor mij helemaal oké, deed ik de CNQ vooral voor mezelf. Ik had nog heel wat te verbeteren aan mezelf, en was nog lang niet klaar. Ik genoot van de CNQ beoefening. En werd met de dag sterker.

Toen werd me aangegeven wanneer ik examen kon doen. Dat zou een jaar later zijn. Prima. Had ik alle tijd en een leuke collega om het mee te doen. Zou leuk worden.

Enige tijd later werd me gevraagd of ik het eerder wilde doen. Dat scheelde een half jaar. Het was mij allemaal om het even. Eerder was ook oké. Je kon het maar gedaan hebben.....

Nu zou ik het doen met een collega die ik minder goed kende en die aan de andere kant van het land woonde. Ik was inmiddels in een staat waarin het me allemaal niets uitmaakte. Het was een kwestie van laten zien dat je het kon; en dat kon je, anders mocht je geen examen doen. En dat die collega en ik elkaar voor het examen niet zouden zien, en niet samen een proefles konden geven, maakte me eigenlijk helemaal niets uit. Het was oké.

Ik moet daarbij wel bekennen dat ik vele jaren EHBO- en reanimatielessen heb gegeven, en meerdere lezingen had gegeven. Het lesgeven en voor een groep staan waren dus geen dingen die me angst inboezemden. Ook al was mijn zelfvertrouwen en eigenwaarde behoorlijk gekelderd.

Het was zelfs zo dat we tevoren niet eens duidelijk afspraken wie wat ging doen. Wel hadden we tevoren via de mail wat overleg over een tijdschema. Allebei hadden we een instelling van we zien wel hoe het gaat.

Dat lijkt een gemakkelijke instelling, maar voor mij was dat heel vreemd. Ik was altijd iemand die controle wilde hebben, die niets aan het toeval over wilde laten. En nu hadden we geen duidelijke afspraken. Het voelde prima voor me, maar was dus heel vreemd en anders dan anders.

En zo ook de dag van het examen.

De gang van zaken was wel een beetje bekend na alle weekenden die ik al gedaan had. De eerste dag hadden we dit keer nog niets van het examen gedaan. Dus moest het de volgende 2 dagen. Vooral de zaterdag. Dan was het schriftelijk en ook de presentatie van level 2. Wij mochten het doen voor de groep die ‘nieuw’ was, mensen die nog geen level 1 examen hadden gedaan. De tijd was daar beperkter (en de kennis ook).

Dat wisten we van tevoren en we hadden ook bekeken welke oefeningen we zouden overslaan uit het geheel, omdat daar geen tijd voor was.

Toen ik in de ruimte ging kijken waar we examen zouden doen, voelde het er onaangenaam en niet oké. Het was buiten ook geen lekker weer en er stond een raam open, het waaide. Ik besloot mijn Qi-veld, mijn energieveld, daar ‘neer te zetten’. Dat wil zeggen: ik verbond me met de hele ruimte en visualiseerde er een sfeer van harmonie en leergierigheid, van warmte. Overal om me heen visualiseerde ik een goede sfeer, een goed gevoel.

Later deed ik dat nog een keer.

Toen we het examen deden, en we het lokaal binnenkwamen, voelde het als een warm nest. Mensen waren nieuwsgierig en enthousiast. De energie was goed.

Er heerste bij mij die dagen een gevoel van onbevangenheid, van ‘ik zie wel hoe het gaat’ of van ‘het is oké zoals het gaat; ook als het niet goed gaat is het oké’. Dat haalde alle druk weg, maar maakte ook dat ik er iets te gemakkelijk mee om ging. Op zich goed, maar niet helemaal passend bij wie ik was. Zo werd me bij het schriftelijk gevraagd een oogje in het zeil te houden, en omdat ik geen dingen meer tegelijk kan (kon) doen, maar het ook niet wilde weigeren, besloot ik mijn schriftelijk snel te maken.

De kennis had ik, dus konden de antwoorden snel worden genoteerd. Ik noteerde letterlijk wat ik in mijn hoofd had van de teksten in de klapper. Elke creativiteit en eigen inbreng was daarmee om zeep geholpen. Het was eigenlijk afgeraffeld. Achteraf vind ik dat jammer, temeer daar ik zulke positieve ervaringen heb, die ik best in eigen woorden had mogen noteren.

Maar goed, de presentatie dus. Het zal ongetwijfeld niet perfect zijn geweest, en omdat ik al een Qi-veld had neergezet en we beperkte tijd hadden nam ik daarvoor tijdens de presentatie minder tijd dan anders, maar voor mijn gevoel ging het goed genoeg. Goed, omdat we zonder al te duidelijke afspraken op een soepele manier ter plekke besloten wie wat ging doen en we elkaar ook aanvulden waar nodig.

Nogmaals, ik was iemand die altijd alles goed geregeld en gecontroleerd wilde hebben, en dit was voor mij totaal nieuw. Het overlaten aan het moment was wel erg controleloos voor mijn doen. Maar het was de uitdaging die ik vol vertrouwen was aangegaan. En dat alleen al was slagen waard.

Het paste ook in de ontwikkelingen. Ik gaf al eerder aan dat ik me door de CNQ minder druk maakte om dingen. Alles wat belangrijk was werd minder belangrijk. Hoe belangrijk is het of iemand je presentatie goed of geweldig vindt? Goed is toch oké genoeg? Ik deed de CNQ voor mezelf, en wilde er graag mensen wegwijs in maken, maar op dit moment van examen – waarin toch altijd wel iets van nervositeit zal zitten en je niet in je eigen ruimte staat en voor je eigen groep – vond ik het zelf minder belangrijk. Ik hoefde me niet zo nodig te bewijzen als perfect. Voor mezelf had ik mezelf al bewezen en ik had geen examen mogen doen als ik niet goed genoeg was. Ik moest nu vooral laten zien dat ik het kon. Me gewoon lekker voelen ook voor deze vreemde groep en onbevangen les geven.

Ook op andere terreinen ging ik gaandeweg merken dat ik me minder druk maakte, en meer in de flow meeging. Voorheen moest ik altijd ergens eerder zijn om niet te laat te komen. Alles moest in perfectie geregeld zijn. Nu begon ik steeds meer te krijgen van ‘hoe belangrijk is het?’.

Kon ik me voorheen afvragen ‘kan ik het eigenlijk wel?’, nu kwam er meer

iets van ‘als ik het wil, kan ik het’.

En het is absoluut niet zo dat ik onverschilliger ben geworden, want zo zou het kunnen klinken. Het is zo dat ik dingen niet meer belangrijker maak dan ze zijn. Respectvol en mededogend op een eerlijke manier ‘wijs’ de dingen doen die ik meen te moeten doen. Zonder al te veel (voor)oordeel en vooronderstellingen (ook betreffende mezelf).

Ook hier dus weer meer vrijheid in plaats van (schijn)zekerheid. En dat voelde een stuk beter.

De rest van de verplichtingen van het examen gingen ook goed.

Ik had pas een week tevoren besloten dat ik niet zou gaan voor 100 wallsquats maar voor de craneswalk van 15 minuten. (Je kon kiezen tussen die twee pittige oefeningen). Tot dat moment had ik het open gelaten en zelfs bedacht het beide te doen. Dat had ook gekund, maar vond ik een week tevoren ineens onzin, ‘overdreven’. Doe normaal!

Toen het zover was, stond de muziek van de wallsquats op, die 20 minuten duurde. Na een kwartier wist ik dat ik kon stoppen met de craneswalk, maar besloot mezelf uit te dagen en ging 5 minuten langer door.

Dat uitdagen is iets wat ik de laatste jaren meer deed en wat ik zeker tijdens de CNQ beoefening veel deed. Ik was jarenlang over mijn grenzen gegaan en het zou niet zo raar zijn geweest om bij te tanken en te zorgen er nooit meer overheen te gaan. Maar ik wist hoe het zat met de ‘comfortzone’. Als we ons op een bepaald gebied prettig voelen, neigen velen daar niet meer buiten te gaan en zo wordt de wereld steeds kleiner.

Ik wist, dat als ik wilde herstellen – en die hoop doet leven – ik juist steeds opnieuw mijn grenzen moest verkennen en oprekken. En dat deed ik dus. Met Chi Neng®, met drukte, met bedtijd, noem maar op. Vaak had niemand het in de gaten, maar ik wilde van dat zwakke halfdode vogeltje wel weer een levendiger vogel worden.

Natuurlijk ging ik dan over mijn grenzen, en soms moest ik dat wat langer bezuren. Maar ook merkte ik dat ik steeds sneller herstelde. Zo ook op het

examen. Ik ging te lang door, was even extreem moe, maar voelde mezelf ook weer snel herstellen. Extra punt voor mezelf. Hoewel, op zo'n moment vraag je jezelf ook af of dat wel zo nodig moest. Was het niet krachtiger geweest om juist na 15 minuten te stoppen terwijl de anderen doorgingen?

Tja, zo is er altijd wel wat. Maar nogmaals, ik hoefde me niet zo nodig te bewijzen dit keer. Het was spelen.

Toen me werd gevraagd om een examen van een paar mensen, die level 1 examen deden te beoordelen (de presentatie), was dat een eer. Ik nam dat graag aan. En werd weer geconfronteerd met mijn beperkingen. Ik had geen blocnote meegenomen en moest puntjes die ik wilde opmerken dus onthouden, iets wat niet meer goed werkt bij mij. Zo werd dit het meest uitputtende stukje deze dagen terwijl het niet eens tot mijn examen behoorde.

Maar het ging goed, ik wist wat ik aan opmerkingen had te maken en hoop dat ik dat op een constructieve manier heb gedaan. Ik vermoed van wel.

Het gaf me – na de confrontatie met de beperking – een goed gevoel.

Al met al was na het examen level 1 – waar ik stond met een lichte hersenschudding en een ontstoken schouderkapsel – ook dit examen level 2 een aparte ervaring geworden, waarin ik bij mezelf meer vrijheid, flexibiliteit en onbevangenheid ervoer dan ik wist dat ik had. Met dank aan de Chi Neng® Qigong.

## *Les geven – de ‘Chinese’ leraren*

Inmiddels geef ik alweer een paar jaar les, wat ik heel fijn vind om te doen omdat ik kan overbrengen wat ik heb geleerd, en nog elke dag bijleer.

In eerste instantie natuurlijk de oefeningen op de manier waarop het ’t meest effectief is, met de focus of aandacht gericht op de oefening en de aandacht tevens afwisselend ‘ver weg’ en ‘diep in het lichaam’.

Maar ook om Daode en andere facetten die de persoonlijke groei bevorderen onder de aandacht te brengen en mensen mee te nemen op reis naar een sterkere persoon en een betere gezondheid.

De ‘Chinese’ leraren zijn in mijn eigen proces en het proces van lesgeven een heel mooie stimulans en voorbeeld. Door hun verschillende manieren van lesgeven, van overdragen, van oefeningen, geeft het mij als docent veel handvaten om te spelen met hoe ik les geef. Verschillende manieren om te spelen met de Qi. Ook als ik zelf beoefen.

Het maakt dat mensen op hun eigen manier kunnen ervaren, geholpen door de verschillende oefeningen en de theoretische achtergronden. Zo hebben vanuit de Chi Neng® Qigong de ‘teachers’ Li Hongshi, Jianshe, Ooi Kean Hin en Wei, en niet te vergeten Patricia!, geholpen om mij te laten ervaren wat ik nu ervaar en te laten kunnen wat ik nu kan.

(Maar eerlijk is eerlijk, ook de Falun Gong en Chunyi Lin waren voor mij persoonlijk inspirerende hulpbronnen).

En dat geef ik graag door in de lessen. Lessen die telkens weer toch iets anders zijn dan ik tevoren had bedacht. Als ik al tevoren iets heb bedacht, want doordat ze toch telkens anders zijn dan ik tevoren dacht, laat ik het vaak afhangen van het moment en wie er zijn. Van waar de mensen in de groep staan, van hoe vaak ze zelf oefenen, van wat er speelt, wie er is, etc.

Creatief met Chi Neng® Qigong. En dat is nu ook juist wat ik wil doorgeven. Creatief en vooral spelen, met als gevolg gezondheid, vrijheid en kracht.

## *De hele dag Chi Neng® Qigong*

Zo heb ik de afgelopen jaren heel veel Chi Neng® Qigong oefeningen gedaan en de theorie bestudeerd voor zover die bekend is.

Ik heb geobserveerd hoe mijn lichaam reageerde op de verschillende oefeningen en wat er met me gebeurde. Ik heb getracht mezelf te observeren in hoe ik erin stond en hoe ik ermee om ging. Heb via Fa Qi anderen Qi gestuurd, mijn vogeltjes genezen, via La Qi mijn eigen klachten verminderd.

Maar wat ik toch vooral ervaren heb, is dat Chi Neng® Qigong niet alleen oefenen is, maar vooral een levenswijze.

Een levenswijze in de zin van het beoefenen van de Daode, van compassie, respect, eerlijkheid, moed en wijsheid. In al die zaken emotioneel in het midden blijven. Via de CNQ leer je met je mind je emoties en je lichaam besturen, in plaats van dat je emoties een loopje met je nemen. En mocht je denken dat ‘in het midden’ saai is, vergeet het. Het maakt je evenwichtig, dat wel. En het maakt je gelukkiger, prettig in balans. Dankbaar en van kleine dingen genietend. Het maakt je bewuster.

Een levenswijze ook in de zin van het continu uitwisselen van Qi. Dat doen we via de oefeningen, maar ook leren we het met de mind te doen. De oefeningen faciliteren, maar het kan ook zonder de oefeningen.

Iets dergelijks geldt voor de houding. Die juiste houding (zoals o.a. de ‘rechte’ onderrug en nek, de iets opgetrokken HuiYin) ga je steeds meer als normale houding aannemen. Je begint er door de lessen mee te spelen, maar gaandeweg gaat het vanzelf.

Ik heb al menig cursist horen uiten dat de houding beter was geworden of zelfs dat ze zich krachtiger voelden omdat ze een beter houding hadden. Een betere balans ook.

Zo merkte ik dat ik – als ik voorovergebogen de aardbeien plukte – mijn MingMen (onderrug) naar buiten duwde. En dat ik, teruglopend van een brief op de bus gooien, HuiYin lichtjes aangespannen had.

Ik vertelde al hoe ik, voordat ik de CNQ kende, tankte door de armen lichtjes wijd te doen en met gespreide vingers één werd met de blauwe lucht.

Zo is de 3CM (een staande meditatie, waarbij we Qi ‘tanken’) iets wat ik bij vele mogelijkheden toepas. Vaak zonder er bij na te denken. Vooral als ik behoefte heb aan Qi. Bijvoorbeeld als ik op de fiets moe wordt na een langere afstand fietsen. Vanuit de aarde, vanuit de kosmos (blauwe lucht) en vanuit de natuur overal om me heen laat ik Qi via mijn voetzolen, mijn kruin en mijn handpalmen naar het Dantian (de buik) komen.

Ook bij het hardlopen doe ik dat, hoewel het dan vaak een groot open-close gebeuren is. Afwisselend open ik naar het universum (ik voel me min of mer oplossen) en komt alle Qi in het Dantian (of diep in mijn lichaam) samen. Ook hier doe ik het bewust zodra ik moe wordt, maar omdat ik vaak met een mp3 met ‘open – close’ (van Luke Chan) op het hoofd heb gelopen, gaat het dikwijls vanzelf. Het gebeurde me af en toe dat ik de hele weg zo liep en dan ook totaal niet moe was, een bijzondere ervaring.

Zoals ik al zei, zodra er behoefte aan ‘energie’ is, denk je er in het begin eerder aan, maar als je het vaak genoeg doet, wordt het een automatisme.

Datzelfde gebeurt min of meer met het Qi-veld. Is een omgeving niet prettig, een sfeer niet goed, is er teveel herrie, het zijn redenen om het Qi-veld te veranderen. Of in elk geval de manier te veranderen waarin ik in het Qi-veld sta. Ik verbeeld me weliswaar dat de anderen veranderen, maar misschien ben ik wel wat verandert. Er is niet voor niets de quote “verander jezelf en je verandert de wereld”.

Toch kan ik me herinneren dat ik het een paar keer tijdens het tennis heb uitprobeerd. Op een moment bijvoorbeeld waarbij mijn tennispartner op dat moment de ene na de andere miskleun produceerde en geen service fatsoenlijk sloeg. Ik stelde me een Qi-veld voor waarin hij fantastisch speelde en alles vanzelf leek te gaan. Ik stond toch raar te kijken toen hij de ene na de andere service ineens insloeg, inclusief aces.....

En ik kan me uit het tijdperk voor de CNQ herinneren dat ik ooit enkele ochtenden na elkaar bij een tomatenplant stond die slecht ging en ‘liefde’ naar die plant stuurde. Ik had in ‘het geheime leven van je cellen’ gelezen dat dat



zou werken. Maar ja, moet je dat dan geloven? Dus probeerde ik het. Ook hier was ik behoorlijk verbaasd toen twee weken later die ene tomatenplant veel beter groeide dan de andere planten (die ik niet had begoten met 'mijn' liefde), en later ook meer tomaten produceerde. Nu weet ik dat het Qi was wat ik stuurde, maar waar het om gaat is dat het dus werkt.

Of de toepassing om lekkerder te slapen: gewoon 3x even diep ademhalen. Bij het inademen stel je je voor dat je één wordt met het universum, bij het uitademen stel je je voor dat je alle (zuivere) Qi uit het universum naar diep in het lichaam brengt. Het brengt je in een heel rustige staat waaruit je gemakkelijk in slaap valt. Fantastisch toch?

Zo sta ik regelmatig de 3CM te doen terwijl ik ergens sta te wachten. Bij de kassa, of tijdens een bijeenkomst. Vorig jaar heb ik zo een hele poos staan te kijken bij de Marquetteloop hier in Heemskerk, een halve marathon. Ogen open, maar ook met de mind de Qi vanuit 3 richtingen aantrekkend naar het Dantian. Spelen met de Qi. Zo ook bij een examenuitreiking op school waar geen zitplaatsen meer waren. Het stond niet alleen minder vermoeiend, ik tankte zelfs energie.

Maar zoals met alles geldt ook hier: je komt er alleen achter als je het probeert. Als je gaat spelen met de Qi, met alles wat je leert tijdens de Chi Neng® Qigong.

Het is zo waardevol, er zijn te weinig mensen die zich dat realiseren. De meeste mensen zien het als oefeningetjes, een soort veredelde rustgevende gymnastiek, yoga of Tai Chi. Maar het is zoveel meer.

Ik wist al dat de mind heel krachtig is. Hij is in staat ons ziek te maken, ongelukken te laten hebben, etc. Maar het omgekeerde is ook waar, de mind kan ons gezond maken, sterk maken, stabiel maken, gelukkig maken, dankbaar maken.

En die mind, dat ben je uiteindelijk zelf. Wij zijn dus in staat om onszelf (en daarna de mensen om ons heen) met gebruik van de mind gezond en gelukkig te maken.

De oefeningen en de Qi zijn onze hulpmiddelen. Chi Neng® Qigong is het gereedschap om daar te komen. Het gereedschap om die hulpmiddelen in te zetten. En te komen in dat koninkrijk.

In dat koninkrijk van vrijheid, waarin je niet meer zo gemakkelijk uit balans raakt, waarin je gelukkig bent, waarin je dankbaarheid ervaart, waarin je eenheid ervaart met anderen en de natuur, waarin je de moed hebt de dingen te doen die nodig zijn, waarin je tolerant bent, waarin je oprecht bent, waarin het zoeken naar (schijn)zekerheden minder belangrijk wordt, waarin je je thuis voelt en anderen zich ook laat thuis voelen.

Ik zei in het begin al dat dit kortboek een ode zou zijn aan de Chi Neng® Qigong, het kan ook niet anders met mijn ervaringen.

Een ode aan Dr. Pang Ming, aan Patricia, aan alle leraren en docenten.

Een mooi moment om te stoppen met dit boekje.

## *Samenvattend*

Voor wat betreft de klachten rond het Complex Regionaal PijnSyndroom of Post Traumatische Dystrofie (of Reflex Sympathische Dystrofie) is Chi Neng® Qigong voor mij van groot belang geweest. Voor mij als persoon wellicht nog meer.

Aanvankelijk koos ik het om de beweging van mijn linker pols, elleboog en schouder te verbeteren of zelfs mogelijk te maken. Toen ook al ervoer ik dat er meer rust in mijn lichaam en geest kwam.

Later werd ik geconfronteerd met het begrip Qi (levensenergie) en de uitwisseling tussen universum en interne lichaamsQi. Dat bracht een versnelling in de ervaringen teweeg. In mijn hoofd werd het stiller en stiller.

Ook maakte de CNQ dat ik het langer vol hield op mijn tenen te blijven lopen. Of dat zo goed is geweest weet ik niet, maar het was een feit, en een ervaring op zich.

Maar na het in de ring gooien van de handdoek was het ook de CNQ die me weer overeind hielp. Ik deed toen vele uren per dag CNQ. Het verschil tussen toen en nu is onvoorstelbaar.

Niet alleen heeft het me lichamelijk leniger gemaakt, ook geestelijk ben ik vele malen leniger geworden. Flexibeler.

Alles is een heel stuk relatiever geworden. Dingen die voorheen heel belangrijk waren, lijken onbelangrijker geworden. En omgekeerd.

Ik kan veel meer genieten van kleine dingen, maar het is een diep genieten. Een intens genieten. Net zoals de innerlijke glimlach er is. Natuurlijk kun je een glimlach op je gezicht toveren door de mondhoeken op te trekken, maar in feite gaat het om het diepe voelen, een glimlach vanuit je hart.

Ik heb het gevoel dat ik nog meer dan voorheen kan observeren, kan gadeslaan. Zonder mening, gewoon zien wat er gebeurt. Het geeft overzicht, het geeft inzicht. Het geeft ruimte, vrijheid.

Natuurlijk zijn er ook momenten dat emoties het even winnen, maar sneller dan ooit ben ik weer terug in balans en gelukkig. Ondanks alles. Of er is even interne paniek omdat ik iets niet overzie (te veel prikkels), maar ook dat is snel weer in balans.

Stap voor stap ben ik me meer vrij gaan voelen, minder gehecht aan alles waaraan je je kunt hechten. En dat is nuttig, want de komende jaren zijn financieel ongewis. Niet door de recessie, maar door het aflopen van de arbeidsongeschiktheiduitkering.

Maar ondanks dat, en alles wat dat aan mogelijke veranderingen met zich mee zal brengen, weet ik nu al dat ik me rijk zal blijven voelen.

Je rijk voelen heeft weinig tot niets te maken met geld, maar alles met de staat waarin je je bevindt. Het enige wat die rijkdom enigszins negatief beïnvloed is het feit dat Hanneke nu moet werken en ik – ogenschijnlijk gezond – dat (nog?) niet kan.

Ik was veel bezig – voor de praktijk, de patiënten – met persoonlijke ontwikkeling en zelfgroei, en de CNQ heeft daar een extra zwieper aan gegeven. Omdat je via CNQ jezelf beter leert kennen.

De ongelukken maakten dat ik mijn kennis op mezelf ging toepassen, en de CNQ heeft er een extra dimensie aan toegevoegd.

En zo heeft de CNQ me vanaf het begin op de been geholpen. Vanaf het begin na de eerste val, zodra ik uit het gips was.

Niet alleen ben ik overeind gekomen, maar ik kan omgaan met de situatie zoals ie is. Ik kan mijn roeping niet meer uitoefenen en zal dat ook niet meer kunnen, maar dat is dan maar zo. Er volgen financieel ongewisse jaren, maar dat is dan maar zo.

Het maakt niet dat ik me er minder gelukkig door voel. Het geluk zit in de kleine dingen, van binnen; niet in de grote, niet in materie.

Wel moet ik CNQ blijven doen voor mijn lichaam. Ik denk dat ik de hele dag CNQ doe met mijn geest, ik pas het toe zodra ik er maar even aan denk of

ergens ongemak ervaar. Maar lichamelijk houdt het me soepel, zorgt het dat ik gewrichten kan blijven gebruiken, mijn schouder en pols links kan bewegen zonder veel pijn.

Want het gaat weliswaar veel en veel beter, maar de verstoringen in mijn 'systeem' zijn er nog. En daar zal ik rekening mee moeten houden. Als ik dat doe, zal het steeds beter blijven gaan; als ik het veronachtzaam (en ook dat gebeurt natuurlijk af en toe), val ik weer even terug. Zo simpel is het.

Lesgeven helpt ook. Het ondersteunt de bewustwording, het helpt verbinden, het helpt begrijpen. En het geeft mij het gevoel nuttig bezig te zijn. En wie wil dat nu niet?

Kan Chi Neng® Qigong wonderen doen? Dat ligt eraan wat je onder wonderen verstaat. Voor mij heeft het wonderen gedaan en is het elke dag weer een wonder.....ik sta weer krachtig overeind. Nog niet helemaal zoals ik uiteindelijk wil, maar dat komt ook nog wel. Met geduld.

En wat zou het mooi zijn als veel meer mensen dan tot nu toe dat zouden durven uit te proberen.

Al die mensen die al CNQ doen, al die mensen die er al zoveel baat bij hebben of hebben gehad, dat is mooi. Maar net als elke nieuwe cursus of elke nieuwe club die je nog niet kent, is het voor veel mensen een drempel om te beginnen met iets als Chi Neng® Qigong. Het is vreemd, het is nieuw.

En laat alle mensen die wel die stap nemen het breder doen dan alleen de oefeningetjes. Laat ze de theorie ervaren, laat ze uitproberen, laat ze op allerlei momenten met hun mind met de Qi spelen. En het zou zo mooi zijn als ze het dagelijks deden en niet slechts één keer per week op 'les'.

Er is een overvloed aan Qi, een overvloed aan onvoorwaardelijke liefde, aan onvoorwaardelijke helende krachten.

Vaak staat onze mind in de weg om gezond te worden, of is het juist onze mind die ons ziek maakt; laten we leren onze mind te gebruiken om dat om te keren en juist gezond te worden! Met de Chi Neng® Qigong als instrument.

De wonderen die het voor mij deed, kan het voor iedereen doen. Geef je vertrouwen en doe Chi Neng Qigong met je doel voor ogen.

Ik wens iedereen alle goeds!  
Heel veel liefde, gezondheid en Qi!

Hun Yuan Ling Tong

Ed

## *Nawoord*

Toen ik vele jaren geleden begon met Chi Neng® Qigong, was het wel eens zo dat we in het openbaar ergens stonden te oefenen. Dat was eng, want ze konden me zien.

Enige maanden geleden stond ik vrijwel bij de ingang van de duinen een serie oefeningen te doen. Ik deed na de 'Lift Qi Up' de 'Body&Mind' oefening en deed ze uitgebreid, genietend van het moment, de aandacht helemaal bij de oefening.

Ergens in de buurt hoorde ik een autootje aankomen en ver weg realiseerde ik me dat ze van de groenvoorziening zouden zijn. Maar ik ging door. Ogen dicht, gefocust. Even later hoorde ik weer ergens in het Qi-veld (en op de een of andere manier als deel van mezelf) 2 machines aangaan – waarschijnlijk van die grasmaaiers voor hoger gras en kanten – en dat geluid kwam steeds dichterbij.

Maar ik bleef gefocust. Dat geluid en alles om me heen was deel van mezelf en ik was met mijn aandacht afwisselend ver weg en diep van binnen. Ik stond vlakbij een paar picknicktafels en kennelijk waren ze het gras rond die poten aan het maaien. Maar zelfs op het moment dat het leek alsof ze het langs mijn voeten maaiden, bleef ik gefocust op mijn oefening.

Toen ik klaar was, waren ze al lang weer vertrokken.

Natuurlijk vroeg ik me daarna af hoe ze gekeken zullen hebben, met welke blik ze elkaar aan gekeken zullen hebben, wat ze precies gedaan hadden, etc. Maar in feite was het niet belangrijk.

Mijn oefening was belangrijk. Mijn focus was belangrijk. Ik had ervan genoten en juist de uitdaging die me gegeven werd was mooi.

Hoe gefocust kun je blijven in omstandigheden?

Overigens was ik al wat getraind. Wij roken niet, maar de beide buurvrouwen rookten buiten. Als ik dan buiten stond te trainen 's ochtends, kwam er ineens zo'n wolk aan sigarettenrook mijn neusvleugels binnen. En laat je daar dan maar niet door afleiden.

En wat te denken van de buurkinderen die met elkaar naar buiten komen stormen de tuin in met al hun geestdrift en volumineus enthousiasme, terwijl jij in alle rust staat te Chinengen.....

Ik kan zoveel ervaringen beschrijven waarin het genieten was Chi Neng® Qigong te mogen doen. Of het nu gaat om lesgeven, de lessen in de duinen, of om het invallen voor Patricia bij demente bejaarden. Stuk voor stuk mooie momenten. En ongetwijfeld ben ik vele ervaringen vergeten op te schrijven.

Overigens ben ik nog een 4<sup>e</sup> keer naar Mallorca geweest, waarbij ik Patricia af en toe heb mogen assisteren en aan ‘nieuwe CNQ-ers’ heb mogen lesgeven. Weer een andere dimensie en ervaring op Mallorca dus. Opnieuw meer dan gaaf. Helaas bleek ik een minder fotograaf, kennelijk niet mijn roeping.

-----

Ik denk dat het heel belangrijk is dat ik mijn innerlijke glimlach gevonden heb, en niet alleen tijdens de oefeningen. En ik denk dat het niet zozeer de kunst is om te leren je mondhoeken op te trekken om een innerlijk glimlach te ervaren, als wel om al je cellen te laten lachen. Doe je ogen dicht en stel je voor dat al je cellen smiley's zijn. Verbonden met de bron.

Hoor het geluid van het lachen.

En de optelsom van al die lachende cellen is voor mij de innerlijke glimlach, een liefdevol diep gevoel van dankbaarheid en genot...

Nu pas – na het schrijven van dit boek – ga ik me realiseren uit welk een diep dal ik ben geklommen, hoe diep mijn lichamelijke en geestelijke recessie is geweest. En ook dat ik me vanaf het begin heb verzet tegen het zijn van slachtoffer.

Had ik dat niet gedaan, dan was ik nu een nog groter slachtoffer geweest dan destijds. Ik werd na 4 maanden ontslagen, omdat ze niets meer konden doen. Mijn eerste vechten leek tegen de bierkaai – ik noemde het roeien door stroop – maar het was een poging de leiding te nemen over mijn eigen leven in plaats van (alleen maar) slachtoffer te zijn.

Maar dankzij dat vechten en de Chi Neng® Qigong die me een handvat gaf, ben ik stap voor stap opgekrabbeld met de intentie dat het steeds beter zou gaan. Met het beeld ook voor ogen dat het steeds beter zou gaan.



Als intentie bij het begin van de oefeningen heb ik jarenlang de affirmatie “ik ben lichamelijk en geestelijk volslagen in balans” gebruikt. Verder kwam ik niet, maar dit was voor mij ook het belangrijkste. Pas later ben ik andere dingen gaan ‘wensen’.

Het is zo belangrijk zelf je richting te bepalen, je niet in de slachtofferrol te laten duwen.

Als ik nu pijn ervaar van de CRPS – want weg is het niet – doordat ik teveel heb gedaan, teveel prikkels heb laten binnenkomen, of gewoon door de weersomstandigheden, is de reactie een glimlach, een innerlijke glimlach.

Ik weet waar ik vandaan kom, en die pijn is straks weer weg, zeker als ik uit mijn slachtofferrol blijf en gewoon lekker Chi Neng blijf doen.

Nog steeds ben ik aan het verbeteren, op alle gebieden, en dat zal wel doorgaan. Dat is persoonlijke groei. Ik zal een aantal dingen niet meer kunnen zoals voorheen, zoals het vak van arts. Maar er zijn andere dingen. Het is een kwestie van keuzes maken binnen de mogelijkheden die er zijn, of die je zelf creëert.

Ik realiseer me dat ik een dankbaar mens ben en geniet.

Zeker tijdens de CNQ !

In het leven komen er soms cadeautjes langs, één van die vele cadeautjes (naast mijn vrouw en kinderen) in mijn leven is zeker de Chi Neng® Qigong. En dat omarm ik net als alle andere cadeautjes. En terwijl ik dat schrijf, voel ik de innerlijke glimlach instemmend opborrelen..... Be Happy!