



'ALS JE DANKZIJ DEZE TECHNIEKEN
ÉÉN DAG LANGER LEEFT
OP DEZE MOOIE AARDE,
ZIJN ZE HET BEOEFENEN WAARD.'

Meester T.T. Liang
(1900-2002)







'BOEKEN ZIJN DE ESSENTIE
VAN ONSTERFELIJKHEID.'

Chinees gezegde



FRANK ADAM



Qigong

LANGER GEZOND EN
GELUKKIG LEVEN
DOOR TE BEWEGEN, ADEMEN
EN MEDITEREN

Lannoo





ONSTERFELIJK!

VOORWOORD

Bewegen, ademen,
liefde en de zachte
kracht van de geest

Dit lees- en doeboek biedt een selectie van duizenden jaren oude energetische gezondheidsoefeningen, aangepast aan het ritme van de Chinese orgaanklok. Het bevat mijn dagelijkse rituelen aangevuld met oefenreeksen die ik samenstelde op verzoek van deelnemers aan mijn qigong-sessies. Naast enkele opmerkelijke verhalen van historische 'onsterfelijke' meesters, onder wie Li Qingyun, de man-van-250-jaar, bevat het ook *healing cases* van deelnemers en mezelf. Daardoor is het boek ook een persoonlijk verhaal met zijn wortels in deze moderne tijd.

VOOR EN NA QIGONG – HET MEDICIJNLOZE ZIEKENHUIS VAN DR. PANG MING

Vaak hoor je mensen zeggen dat kennismaking met de Chinese bewegingskunst qigong (uitspraak 'tsjie gong') hun leven zo ingrijpend heeft veranderd dat het vanaf dat moment is ingedeeld in een voor-en-na. Een beetje zoals bij kanker. In mijn geval valt de voor-en-na-qigong samen met de voor-en-na-kanker. Na de diagnose ben ik een lange zoektocht begonnen naar heling langs verschillende soorten qigong. Bij alles

laat ik mij inspireren door leven en werk van dr. Pang Ming, Chinees qigong-grootmeester, arts in de westerse geneeskunde en beoefenaar van de Traditionele Chinese Geneeswijzen. In zijn medicijnloze qigong-kliniek in het Beijing van eind vorig eeuw laat hij mensen zichzelf genezen door middel van lichaams oefeningen, liefde en de kracht van de geest. De resultaten zijn opmerkelijk tot spectaculair. Aangezien zo'n medicijnloos ziekenhuis in Europa niet bestaat, heb ik besloten een versie voor mezelf te creëren.

SQUATTEN IN DE ZIEKENHUISGANG – MEDITEREN IN DE MRI

Tijdens radiotherapie, chemotherapie en stamceltransplantatie squat en adem ik in ziekenhuisgangen dat het een lieve lust is. Wachtzalen, MRI-scanapparaten en quarantainekamers zijn geweldige meditatie-ruimtes. En zie, mijn dagelijkse pijn vermindert, mijn energie-niveau gaat omhoog, mijn emoties harmoniseren, mijn geest komt tot rust. Als mijn lichaam het na een autorit van tweehonderd kilometer bij aankomst op een qigong-stage wil laten afweten wegens bijwerkingen van

verse chemo, komt het tot verbazing van de instructeurs geleidelijk aan toch op zijn benen te staan. Aan het eind van de stageweek legt mijn lichaam intensieve fysieke testen af en ben ik tot mijn eigen verbazing gecertificeerd qigong-instructeur. Na een andere chemobehandeling met ongewenste neveneffecten stappen mijn benen dankzij een qigong-wandeltechniek in één ruk vijftien kilometer op een steil heuvelend parcours. Zelfs ik vraag mij af: wat is dit voor een wonderde methode?

VERLOSSER VAN KWALEN – MOEDER VAN DE SPORT

Aangespoord door verschillende leraren deel ik ondertussen mijn heling met anderen in wekelijkse qigong-sessies. Ook gezonde deelnemers ervaren de gezondheidsvoordelen die in de vakliteratuur worden beschreven: meer energie, scherpere focus, betere slaap, grotere innerlijke rust. Kwaaltjes en kwalen verbeteren of verdwijnen. Ik zie positieve effecten bij mensen met fibromyalgie, CVS, burn-out, postnatale depressie, migraine, nekpijn, schouderpijn ... De officiële lijst met gezondheidsvoordelen is lang. Vrijwel alle deelnemers voelen zich mentaal en energetisch beter in hun vel. Balans van levensenergie in lichaam en geest brengt ook balans in het dagelijkse leven. Voor alle deelnemers is qigong tevens synoniem aan *big fun* en vrije tijd. Als moeder van taichi en alle martial arts, en met wat goeie wil ook van alle sporten, wordt qigong in de sportclub met evenveel plezier en enthousiasme beoefend als yoga, fitness of bootcamp.

WEI WU WEI – GO WITH THE FLOW

Intussen maak ik kennis met het Chinese qigong-principe *wei wu wei*: 'doen zonder te doen', soms vrij vertaald als 'go with the flow'. Zo handelen in overeenstemming met de natuurlijke loop der dingen, de Tao, dat jij niet meer achter de dingen aanholt, maar dat de dingen naar jou toe komen. En dat doen ze ineens ook echt. Dankzij het MS/ALS-expertisecentrum van AZ Alma Eeklo en de MS-Liga maak ik een paar bijzondere

healingmomenten mee tijdens qigong-sessies die ik geef voor mensen met MS. Tijdens een Syntra West-opleiding *seated qigong* (Chinese stoelyoga) aan begeleiders van senioren en mensen met een beperking mag ik met de deelnemende verpleegkundigen en fysiotherapeuten nieuwe qigong-horizonten verkennen en wekken we in een aantal woonzorgcentra interesse voor qigong. Uit het niets verschijnt in mijn wekelijkse meditatiegroep dan een acquirerend redacteur van de afdeling Gezondheid en persoonlijke groei van uitgeverij Lannoo.

Heidi Verschaeves enthousiasme voor qigong, haar persoonlijke initiatief voor dit boek en mijn ontwerp 'Onsterfelijk!' kunnen uitgever Johan Ghysels bekoren.

QIGONG ONLINE – DICHTER BIJ DE MAN-VAN-250-JAAR EN DR. PANG MING

Bij het uitbreken van corona gaan alle qigong-ruimtes wereldwijd dicht, maar het wereldwijde web gaat open. Tijdens een online meditatie met *Sanctuary of Tao*, een qigong-center aan de andere kant van de oceaan, lijk ik mij met alle deelnemers in dezelfde ruimte te bevinden. Als ik zelf online sessies organiseer – 'Op afstand samen één in energie' – reageren deelnemers even enthousiast. Vanwege grotere zichtbaarheid, scherpere focus en het krachtige qi-veld verkiezen sommigen de online sensatie zelfs boven de livebeleving.

Bij *Sanctuary of Tao* volg ik verder les bij Stuart Alve Olson, derde generatie meester in de lineage van Li Qingyun, de man-van-250-jaar, wiens historische foto uit 1927 al enige tijd op mijn qigong *vision board* prijkt. Dankzij de qigong-digitalisering kan ik ook in de leer bij meester Wei Qi Feng van Daohearts Beijing, destijds opgeleid door dr. Pang Ming tijdens de hoogdagen van diens medicijnloze ziekenhuis. Het lijkt een beetje op thuiskomen.

QIGONG VOOR ALLE MENSEN – QI EN THE FORCE

Qigong is door de Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) erkend. Als onderdeel van de Traditionele Chinese Geneeswijzen (TCG) wordt het wereldwijd aan universiteiten gedoceerd en in veel qigong-organisaties beoefend.

Het is een hartverwarmend vooruitzicht dat qigong via dit boek ook zijn weg mag vinden naar een ruimer publiek, en voor jou en je dierbaren kan zorgen voor een langer, gezond en gelukkig leven. Zoals een reis van duizend mijl begint met één eerste stap, begint je weg als qigong-beoefenaar met één enkele kleine, simpele oefening. Aarzel niet om er snel mee te beginnen. Je krijgt hulp van de mensen met wie je samen energie ontwikkelt en van de energie zelf.

Star Wars-cineast George Lucas schiep zijn fictionele universum van *The Force* naar het evenbeeld van het qi-veld van de shaolin qigong-moenniken. Omdat de overeenkomsten tussen beide werelden zo treffend bleken toen ik destijds mijn tienerzoon moest uitleggen wat 'tsjie' en 'tsie-gong' betekenden, heb ik het boek ook van sprekende *The Force*-wijsheden voorzien. Mogen alle mensen mede door de beoefening van qigong elke seconde onsterfelijk wakker worden in het eeuwige nu.

May the good Qi be with you

Frank Adam
Oedelem-Berg, midzomer 2021

Frank Adam is Medical Qigong Practitioner (cert. OTCG/KdG Antwerpen), Mingjue Gongfu meditatie-leraar, HealingTao Associate Instructor, master Mian Xiang Chinees Gezicht Lezen en ervaringsdeskundige op het vlak van qigong en kanker. Hij schreef voor o.a. *De Standaard*, *De Morgen*, *radio Klara*, *Concertgebouw Brugge* en *Opera Vlaanderen*.

HOE DIT BOEK TE GEBRUIKEN

Dit boek is een lees- en doeboek en bestaat uit drie delen.

- **Deel 1**, 'Wat is Qigong', schetst geschiedenis en achtergrond bij qigong, qi, qi-veld, Traditionele Chinese Geneeswijzen (TCG), gezondheidseffecten en praktische aspecten. Alles wat er valt te weten.

- **Deel 2**, 'Hoe qigong beoefenen', is een basisreeks oefeningen van een half tot anderhalf uur. Hier zet je je verstand op stand-by en leer je de energie voelen.

- **Deel 3**, 'Hoe qigong beleven elke dag', bevat oefeningen, meditaties, voeding- en lifestyletips, aangepast aan het ritme van de Chinese orgaanklok. Qigong wordt hier een manier van zijn.

Je kunt het boek chronologisch lezen en beleven. Maar evengoed kun je erin binnenvallen, grasduinen, verkennen. Veel deelnemers beginnen met de schud oefening (p. 40) en breiden hun dagelijkse praktijk langzaam uit. De theoretische begrippen uit de Traditionele Chinese Geneeswijzen uit deel 1 heb ik in de delen 2 en 3 om praktische redenen tot een minimum beperkt. Om redenen van privacy zijn in de *healing cases* namen van deelnemers en contexten veranderd. De meditatieve teksten hebben theorieën van qigong en de Traditionele Chinese Geneeswijzen als inspiratiebron. De organen zijn met een hoofdletter geschreven omdat het in de Traditionele Chinese Geneeswijzen niet om de biologische organen maar om hun energetische functies gaat.

DEEL 1 – WAT IS QIGONG – WETEN

Wat voorafging – Kleine geschiedenis van qigong	13
Wat is qigong – Oefenen met je levensenergie	17
Wat is qi? – Universele Liefde en Compassie	19
Een qi-veld maken – ‘Christian!’ – ‘Eriksen!’	22
Qigong en de Traditionele Chinese Geneeswijzen (TCG) – Tao, Wuji, Taiji, yin en yang, de meridianen, de Vijf Bewegingen, de Chinese orgaanklok	24
Onsterfelijk! – Langer gezond en gelukkig leven met qigong	30
Qigong praktisch	32

DEEL 2 – HOE QIGONG BEOEFENEN – VOELEN

Beginnen – In vruchtbare leegte (wuji)	36
Glimlachen – In Universele Liefde	38
Schudden – Je cellen wakker maken	40
Aarden – De hemel laten neerdalen	43
Gewrichten losmaken – Shaolincirkels	45
Meridianen stimuleren – Tikken, harmoniseren, Rillend paard	49
Stretchen – Adem en vuur in je pezen	56
Energie opnemen – Van aarde, hemel en kosmos	59
Squatten – Energetisch verjongen	61
Organen versterken – De wereld laten stralen	64
Ademen – Van Boeddha tot Darth Vader	68
Mediteren – Tussen Lama-land en Ego-land	72
De Kleine Hemelse Kringloop – Groot hemels geschenk	76
Helende klanken – De wijsheid van emoties	80
Qi zelfmassage – Het licht van de Shen (geest)	85
Botten versterken – Met adem, licht en elektriciteit	88



DEEL 3 – HOE QIGONG BELEVEN ELKE DAG – ZIJN

De dag beginnen – Vijf qigong-batterijen om je op te laden met kosmische energie	92	Verteren – Drie oefeningen voor een gezonde spijsvertering	147
Ontwaken – Zes manieren om meditatief te bewegen in bed	95	Dutten – De qi-powernap	149
Opstaan – Vijf ochtendrituelen voor een reinigende start	100	Versterken – Drie manieren om je immuniteit te boosten	151
Qigong-wandelen – Als een lichtvoetige duif	103	Mooi zijn – De Chinese facelift	154
Eten – Ontbijten als een keizer, lunchen als een prins, dineren als een bedelaar	107	Goed bezig zijn – Tao-adviezen voor een deugdzaam leven	157
Werken – Vijf antwoorden op de vraag: hoe blijf ik fit terwijl ik zit?	111	Mediteren – Meditatie voor Universele Liefde, Compassie en Dankbaarheid	158
Samenwerken – Tien tips om te vergaderen in positieve energie	117	Sporten – Zes tips voor grotere innerlijke kracht	160
Leiden – Zelf-audit voor wijze leiders	121	Kijken, lezen – Tien tips om helder te zien	165
Kalmeren – Zes manieren om je geest tot rust te brengen terwijl je werkt	122	De liefde bedrijven – Geheime kunsten uit de slaapkamer	169
Bijtanken – De qi-powersnack	126	Inslapen – Vijf middelen voor een goede nachtrust	174
Voelen – De helende kracht van bomën	128	Dromen – Slaapmeditaties van een onsterfelijke	178
Zuiveren – Hoofdpijn, koppijn en migraine: zes remedies	132	Transformeren – In de Tienduizend Dingen	181
Studeren – Volgens de Tao, Friedrich Nietzsche en meester Yoda	139		
Ontmoeten – De vijf qigong persoonlijkheidstypes	144		



01

WAT IS
QIGONG

weten

'Alles is energie -
zo eenvoudig is het.'

ALBERT EINSTEIN





WAT VOORAFGING

KLEINE GESCHIEDENIS VAN QIGONG

De kleine boer verklapt zijn geheime methode aan de Grote Roerganger.

Door qigong te verbieden, verspreidt de Partij qigong over de hele wereld.

Corona ont-meestert de Meesters en onthult het Ware Zelf.

GENEZEN OF STERVEN – DE NAAM QIGONG ('TSJIE GONG')

Liu Guizhen, Kaderlid van de Chinese Communistische Partij (CCP), is 27 jaar wanneer hij met een ernstige maagzweer en longtuberculose naar huis wordt gestuurd om te genezen of te sterven. We schrijven het jaar 1947, China telt welgeteld één westers geschoolde dokter per 26.000 inwoners. Liu's kansen zijn gering. In zijn geboortedorp neemt hij echter lessen zacht bewegen en ademen bij zijn oom, een taoïstische boer. Na 102 dagen is Liu volledig hersteld en meldt hij zich opnieuw bij zijn partijsecretaris. Wanneer die zelf de helende effecten van de oefeningen ervaart, stuurt hij Liu terug om zich te laten inwijden door zijn oom en presenteert hij diens geheime methode aan de Chinese Communistische Partij als oplossing voor de gebrekkige gezondheidszorg bij de Chinese massa.

Tijdens lange Partijvergaderingen wordt gezocht naar een 'moderne' naam voor de bewegingspraktijk. Na 'spirituele therapie', 'psychologische therapie' en 'incantatietherapie' wordt uiteindelijk gekozen voor 'ademoefeningtherapie', of ... 'qigong *liaofa*'. Qigong als moderne discipline wordt officieel geboren op 3 maart 1949.

QIGONG THERAPIE SANATORIA QIGONG EN DE TRADITIONELE CHINESE GENEESWIJZEN (TCG)

In de jaren 1950 probeert de Chinese Communistische Partij (CCP) de verschillende soorten qigong onder te brengen in een coherent systeem en promoot ze de methode als onderdeel van de pas opgerichte Traditionele Chinese Geneeswijzen (TCG).

De steun van de regering en Liu Guizhens populaire boek over zijn healingsuccessen met andere patiënten resulteren in de oprichting van medische centra of 'qigong therapie sanatoria' in universiteiten en ziekenhuizen. In heel China wordt qigong nu institutioneel gesteund – maar ook streng gecontroleerd. Grote Roerganger Mao beschouwt qigong en de Traditionele Chinese Geneeswijzen (TCG) vooral als een propagandastunt naar het Westen toe. Bovendien dienen deze 'traditionele methoden' 'gezuiverd' te worden van alle 'oude kosmologie, religie en bijgeloof'.

QIGONG IN HET PARK – QIGONG-WETENSCHAP HET MEDICIJNLOZE ZIEKENHUIS VAN DR. PANG MING

Na een genadeloze qigong-vervolgning tijdens de Culturele Revolutie (1966-1976) en Mao's overlijden beoefenen gewone burgers eind jaren 1970 plotseling overal in het land qigong in openbare parken. Ze worden geïnspireerd door kunstenaar Guo Lin, die zichzelf met een nieuwe qigong-vorm geneest van kanker en als eerste les geeft in het openbaar. (Nee, Chinezen oefenen niet al duizenden jaren in groepsverband in het park.) Gu Hansen, medewerkster aan het Shanghai Instituut voor Atoomonderzoek, bewijst in 1979 voor het eerst het bestaan van externe qi, de energie die een qigong-meester uitstraalt om mensen te genezen. Met allerlei experimenten en onderzoek willen wetenschappers al een paar decennia de basis leggen voor een ware qigong-wetenschap, met toepassingen in om het even welk maatschappelijk domein. Een droom die wordt weerspiegeld in het werk van dr. Pang Ming, westers geschoold arts, qigong-grootmeester en geschoold in de Traditionele Chinese Geneeswijzen. In zijn medicijnloze ziekenhuis genezen zieken zichzelf door middel van qigong, liefde en de kracht van de geest. Alle patiënten worden tegelijk gediagnosticeerd en opgevolgd met westerse methoden en apparatuur. Het ministerie van Sport en Gezondheid erkent deze wijsheids-qigong (*zhineng qigong*) van dr. Pang Ming als best helende vorm van China. Zijn medicijnloos ziekenhuis groeit

uit tot een ware Qigong City, waar in de loop der jaren meer dan 300.000 bewoners verblijven.

BERGMANNEN, SJAMANEN EN ONSTERFELIJKEN DE WORTELS VAN QIGONG

Vanaf de jaren 1980 'dalen' honderden meesters 'af uit de bergen' – Chin. *chusan* – met evenzoveel oude qigong-methoden die ze naar eigen zeggen via een officiële lineage hebben geërfd. Door hun charisma en de talloze opgerichte qigong-organisaties verwerven ze snel een grote aanhang.

De vijfduizend jaar oude wortels van qigong – de 'oude kosmologie, religie en bijgeloof' die Partij en qigong-wetenschap dachten zorgvuldig te hebben weggevoerd – worden weer zichtbaar. Sjamanistische dansen vermengd met taoïstische, boeddhistische en confucianistische elementen, 'onsterfelijkheidstechnieken', spirituele gevechtsmethoden die de basis vormen van alle martial arts ... In het communistische China waar de meeste vormen van religie zijn vernietigd, wordt qigong een legale uitlaatklep voor de herontdekking van al die spirituele tradities.

'QIGONG FEVER' DE PARTIJ VOELT ZICH DOOR QIGONG BEDREIGD

Eind jaren 1980 beoefenen tussen 60 en 200 miljoen oftewel één op de vijf Chinezen qigong en ontwikkelt zich een massabeweging en een echte qigong-*fever*. Met healingseances in tot de nok gevulde sportstadions en tv-programma's, qigong-meesters met charisma en paranormale gaven, qigong-meesters met popsterstatus, would-be qigong-meesters, qigong-meesters met politieke aspiraties ... Een steeds ongerustere overheid wil strengere regels opleggen. Maar een aantal bewegingen, waaronder het moralistische *Falun Gong*, organiseren protesten en sit-ins. Na een vreedzame omsingeling van Zhongnanhai, het hoofdkwartier van de Chinese Communistische Partij, door tienduizend qigong-

‘Tijdens de regering van keizer Yao (2000 v.Chr.)
regende het veel, de rivieren waren overstroomd en de
zon ging meestal schuil achter een dik wolkendek.
De mensen hadden een somber en triest bestaan en
kregen last van stijve ledematen.
Om hier iets aan te doen werden dansen voorgeschreven.’



02

HOE QIGONG
BEOEFENEN

voelen

'Het geheim van mijn lange levensduur?
Elke dag mijn oefeningen doen -
Met regelmaat, precisie en ontzag.'

LI QINGYUN
DE MAN-VAN-250-JAAR



BEGINNEN IN VRUCHTBARE LEEGTE (WUJI)

Mijn voeten wortelen in de aarde.
Mijn kruin groeit in de hemel.

Volledig leeg ben ik
open voor alles.

Wuji (spreek uit ‘woe-dzjie’) is de basishouding waarmee je een qigong-sessie begint: een staande meditatie die leidt tot concentratie en verstilling, een lege, open geest en natuurlijke houding.

In de Chinese kosmologie is wuji de ongedifferentieerde staat – de staat voordat de dingen er waren, voor yin en yang van elkaar te onderscheiden waren. Zo ook laat je gedachten en emoties oplossen in je bewustzijn en kom je tot je kerntoestand, voordat je dingen denkt, voelt of doet. Die energie die zich hier laat voelen, is je *yuan qi*: je ‘oorspronkelijke energie’. Het Chinees *wuji* betekent letterlijk ‘geen grens’. Vaak wordt het vertaald als ‘vruchtbare leegte’. Een leegte vol mogelijkheden. Je heft ook je eigen grenzen op en lost op in de energie van alles om je heen. Van de Tao.

Wuji vernieuwt je focus en helderheid. Spanningen in lichaam en geest lossen op. Je fysieke kracht neemt toe, omdat de energie vrij kan stromen. Je ademhaling brengt je zenuwstelsel tot rust, bevordert de bloeddoorstroming, zorgt voor meer voedingsstoffen naar de organen, meer bewustzijn en een betere long- en hartfunctie.

Lang staan in wuji geeft – net als langzaam bewegen – een botdichtheid driemaal zo hoog als normaal. Zo voorkom je sport- en valblessures.

STAAN

- Sta met je voeten op schouderbreedte. Kantel het bekken, alsof je op een kruk gaat zitten. Compenseer door iets meer naar voren te leunen op de bal van je voeten.
- Span het onderste deel van je romp een beetje op. Ontspan je onderrug en laat die naar achteren uitsteken. Trek je onderbuik een beetje op.
- Recht je rug. Laat schouders ontspannen afhangen.
- Trek je kin een beetje horizontaal in. Daardoor beweegt je kruin naar omhoog – alsof iemand met een touwtje je kruin omhoog trekt.
- Ontspan je nek. Houd je ogen half open, kijk ontspannen.

- Druk je tong ontspannen tegen je verhemelte.
- Armen licht ontspannen, oksels vrij.
- Laat de energie van je borst zakken naar je buik. Voel hoe je buik aan je komt te hangen, als een buidel. Ontspan.

VOORSTELLEN

- Stel je voor dat je staat als een boom. Dat wil zeggen: vanonder stabiel en vol; vanboven licht, leeg en flexibel.

LOSLATEN

- Laat alle gedachten, emoties en verlangens van de dag los.
- Mantra: 'Alles wat niet bij me hoort, laat ik los. Alles wat ik verlies, houd ik bij.'

ADEMEN

- Laat je adem stromen. Voel hoe je adem je gedachten kalmeert.

FOCUSSEN – QIGONG STATE OF MIND

- Kom in de qigong *state of mind*: 'Ik doe qigong en niets dan qigong.'
- Voel hoe de energie condenseert tussen je wenkbrauwen (je derde oog). Hoe daar een aangename druk, warmte, prikkel of beeld ontstaat. Hoe de energie je gedachten tot rust brengt en je emoties harmoniseert.

DE GEEST IN DE BUIK BRENGEN

- Sluit je ogen. Kijk naar beneden. Breng je focus in je buik.
- Kijk met gesloten ogen achtereenvolgens naar rechts, links, boven, onder. Voel hoe je geest in je buik naar rechts, links, onder, boven kijkt.

ÉÉN ZIJN – WUJI

- Voel hoe alle spanningen in je lichaam en geest oplossen. Je ademhaling je zenuwstelsel tot rust brengt. Je bloed en energie vrij stromen en je botten verstevigen.



- Voel hoe je focus verscherpt, je geest helder wordt.
- Voel hoe er geen dualiteiten meer in je zijn, het onderscheid met alles om je heen vervaagt en je opgaat in alles om je heen.
- Voel de algehele openheid. Ervaar het eindeloze nu.
- Ervaar de Tao.

'De fundamentele beoefening van de Tao is de leegte (wuji) bewaren.'

LI QINGYUN
DE MAN-VAN-250-JAAR



GLIMLACHEN

IN UNIVERSELE LIEFDE

Midden in mij licht
het universum op.

Het universum glimlacht
liefde in mijn cellen.

De Innerlijke Glimlach is een krachtige, helende ontspanningstechniek die een gelukkig effect in je hele qi-lichaam creëert. Vanuit je hart glimlach je liefdevolle energie naar je organen en cellen. Dat geeft een goed gevoel, maakt gelukshormonen aan, stimuleert je immuniteit en werkt pijnstillend. Liefde heeft herstellende kracht en verjongt. Je Innerlijke Glimlach begint in je ogen, die verbonden zijn met het autonome zenuwstelsel. Door je ogen zacht te laten worden, ontspan je je hele lichaam.

Deze meditatietechniek is de hoeksteen van elke taoïstische qigong-methode. Qigong beoefenen zonder Innerlijke Glimlach is als een computer opstarten zonder besturingssysteem. Je past die ook in het dagelijkse leven toe. Een constante Innerlijke Glimlach garandeert gezondheid, geluk en een lang leven. Ze geeft je een continu gevoel van gelukzaligheid zonder redenen en onvoorwaardelijke Universele Liefde. Naar anderen en jezelf toe.





- Ga zitten op de rand van een stoel met rechte rug. Handen op de dijnen of in de liezen. Kin horizontaal achteruit. Kruin naar omhoog – alsof iemand met een touwtje je kruin omhoog trekt. Laat de energie van je borst zakken naar je buik. Wiebel tot je je zitbotjes voelt en je ruggenwervels loskomen. Ontspan.
- Stel je een zon voor die haar stralen laat schijnen op je derde oog, de zone tussen je wenkbrauwen. Voel hoe daar een aangename druk, warmte of prikkel ontstaat.
- Laat die glimlach-energie stromen van je derde oog via je ogen, mondhoeken, keel, hart, zonnevlecht naar je buik.
- Voel ontspanning in je ogen, de opwaartse blijheid in je mondhoeken, openheid in je keel, Universele Liefde in je Hart, het ontwarren van emotieknopen in je zonnevlecht, kracht in je buik.

OP WERELDREIS! QIGONG EN OPERATIES

‘Ik ben het hier zo zat, dat ik ben beginnen te solliciteren.’

‘Hè, nee toch. Welk ziekenhuis?’

‘Alsjeblieft, man, geen ziekenhuizen meer, bespaar me die. Ik ben de ziekenhuissector zo beu dat ik het hier echt niet lang meer zal trekken.’

Bovenstaande dialoog ontpint zich niet discreet in een café of in de voetbalkantine van twee bevriende verpleegkundigen, maar boven mijn voeten in de operatieruimte, waar twee collega’s mijn chirurgische ingreep aan het voorbereiden zijn.

Bij andere operaties waarvan ik de voorbereidingen boven mijn lichaam heb mogen zien voltrekken, had ik het geluk bijzonder warme, empathische professionals te treffen. En ik twijfel er niet aan dat dat ook nu het geval is.

Maar omdat de huidige werkzoekende verpleegkundige in de loop van bovenstaand gesprek plotseling melding maakt van een wereldreis die hij zeer spoedig zal ondernemen, laat ik mijn Innerlijke Glimlach binnenstromen. Vervuld van Universele Liefde richt ik mij in mijn groene schort half overeind en onderbreek zijn extatische beschrijving van exotische oorden met de vraag of het enigszins mogelijk zou zijn om – voor hij op wereldexpeditie vertrekt – nog even de tijd te vinden om zich kort te focussen op enkele kleine maar nodige voorbereidingen van mijn nakende operatie.

In een erg vruchtbare stilte maken de twee collega’s mij met veel liefde en toewijding klaar voor het scalpel.

Ik herinner me niet meer om welke operatie het ging. Wel weet ik dat die prima is verlopen en dat ik mij nog jaren heb afgevraagd of de gedroomde wereldreis van de verpleegkundige ook echt een droomreis is mogen worden.



SCHUDDEN

JE CELLEN WAKKER MAKEN

Ik schud onrust uit mijn bekken –
Ik ben overal hier.

Ik schud haast uit mijn Hart –
Ik reis door het nu.

Ik schud het denken uit mijn kruin –
Ik voel wat ik moet weten.

Schudden is een van de oudste vormen van qigong. Deze 'dans van de drie dantians' – de energiecentra van je hoofd, borst en buik – was oorspronkelijk sjamanistisch.

Schudden opent je poriën, energiepoorten en meridianen. Het wekt energie en bewustzijn in je cellen. Spanning, stress en zelfs trauma's schud je van je af. Je Hart en geest (*Shen*) openen zich voor heling en verlichting. Dankzij mantra's vibreren je cellen op de harmonische frequentie van het kosmische qi-veld. Je keert terug naar je *basic state*, je originele zijnstoestand.

Als warming-up voer je de oefening vijf minuten uit. Langer? Na een half uur schudden ontstaat een interne helende stoom. Na een uur lijken je cellen volledig vernieuwd. Kleine oefening – groot effect.

STAAN

- Sta in wuji-houding (p. 36). Beweeg je knieën op en neer, waardoor je hele lichaam schudt. Laat je armen aan je bungelen als touwen, je buik aan je hangen als een buidel. Schud je spieren, pezen, gewrichten los van je botten. Voel hoe de energie vrij kan stromen.
- Schud je handen naar voren, achteren, opzij, naar boven en onderen.
- Scan je hele lichaam tijdens het schudden. Enkels, schenen, kuiten, knieën, dijen, heupen. Buik, zonnevlecht, borst. Borstbeen, sleutelbeenderen, schouderbladen, ribben. Lever, hart, milt, pancreas, longen, nieren. Slokdarm, maag, dunne darm, dikke darm. Staartbeen, lenden-, borst-, nekwevels, achterhoofd, kruin.
- Schud je organen, klieren, zenuwen. Schud al je cellen tegelijk. Ga op in alles.



- Maak een eigen geluid als een mantra: bijvoorbeeld *Huum*. Voel de vibratie in je cellen.
- Vertraag, kom terug in de wuji-houding. Laat de energie haar weg zoeken.
- Voel de tinteling, warmte, lichtheid. Je hoofd, borst, buik op één lijn. Voel een douche licht over je heen.
- Breng je focus in je buik. Bekijk het innerlijke landschap van je lichaam met je innerlijke oog.

WWW.LANNOO.COM

Registreer u op onze website en we sturen u regelmatig een nieuwsbrief met informatie over nieuwe boeken en met interessante, exclusieve aanbiedingen.

Tekst: Frank Adam

Fotografie: Stefanie Faveere en Unsplash

Grafische vormgeving: Katrien Van de Steene - Whitespray

Qigong-uitvoering: Dante Adam, Margo Magniette

Als u opmerkingen of vragen hebt, kunt u contact opnemen met onze redactie: redactielifestyle@lannoo.com

© Uitgeverij Lannoo nv, Tielt, 2021

D/2021/45/483 – NUR 450-723

ISBN: 978 94 014 7111 4

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden vervaelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

