



SAN BAO TAIJI CENTER

QIGONG

SHIBASHI set 1

qigong (/ tʃ i: ɡ ɒ ŋ /), qi gong , chi kung , chi 'ung of chi gung (vereenvoudigd Chinees : 气功; traditioneel Chinees : 氣功; pinyin : qìgōng ; Wade-Giles : ch' i kung ; lit. ' levensenergie cultiveren'; spreek uit: chiegoeng) is een systeem van gecoördineerde lichaamshouding en beweging, ademhaling en meditatie gebruikt voor gezondheids-, spiritualiteits- en vechtsporttrainingen. Met wortels in de Chinese geneeskunde , filosofie en vechtsporten , wordt Qigong traditioneel gezien door de Chinezen en in heel Azië als een praktijk om qi te cultiveren en in evenwicht te brengen.

Geschiedenis en oorsprong

Met wortels in de oude Chinese cultuur die meer dan 2000 jaar oud is, heeft zich een grote verscheidenheid aan Qigong - vormen ontwikkeld binnen verschillende segmenten van de Chinese samenleving: in de traditionele Chinese geneeskunde voor preventieve en curatieve functies; in het confucianisme om een lang leven te bevorderen en het morele karakter te verbeteren; in het taoïsme en het boeddhisme als onderdeel van meditatieve beoefening; en in Chinese krijgskunsten om het zelfverdedigingsvermogen te vergroten.

Hedendaagse qigong combineert diverse en soms ongelijksoortige tradities, in het bijzonder de taoïstische meditatieve praktijk van "interne alchemie" (neidan 内丹術), de oude meditatieve praktijken van "circulerende qi " (xing qi 行氣) en "staande meditatie" (zhan zhuang 站桩), en de langzame gymnastische ademhalingsoefening van "leiden en trekken" (daoyin 導引).

Traditioneel werd qigong door de meester aan studenten onderwezen door middel van training en mondelinge overdracht , met de nadruk op meditatieve beoefening door geleerden en gymnastische of dynamische beoefening door de werkende massa. Beginnend in de late jaren 1940 en de jaren 1950 probeerde de regering van het Chinese vasteland ongelijksoortige qigong-varianten te integreren in één samenhangend systeem, met de bedoeling een stevige wetenschappelijke basis te leggen voor het beoefenen van qigong. In 1949 vestigde Liu Guizhen de naam "qigong" om te verwijzen naar het systeem van levensbehoudende praktijken dat hij en zijn medewerkers ontwikkelden, gebaseerd op daoyin en andere filosofische tradities. Deze poging wordt door sommige sinologen beschouwd als het begin van de moderne of wetenschappelijke interpretatie van qigong .

Tijdens de Grote Sprong Voorwaarts (1958-1963) en de Culturele Revolutie(1966-1976) stond qigong , samen met andere traditionele Chinese geneeswijzen, onder strikte controle met beperkte toegang onder het grote publiek, maar werd aangemoedigd in door de staat gerunde revalidatiecentra en verspreidde zich naar universiteiten en ziekenhuizen. Na de Culturele Revolutie werd qigong , samen met taiji, populair als dagelijkse ochtendoefening die massaal in heel China werd beoefend. De populariteit van qigong groeide snel tijdens de Deng- en Jiang-tijdperken na de dood van Mao Zedong in 1976 tot en met de jaren negentig, met naar schatting tussen de 60 en 200 miljoen beoefenaars in heel China. Samen met populariteit en staatssancties kwamen er controverses en problemen: beweringen over buitengewone vermogens die grenzen aan het bovennatuurlijke, pseudowetenschappelijke verklaringen om geloofwaardigheid op te bouwen, een mentale toestand die qigong-afwijking wordt genoemd, vorming van sektes en overdrijving van claims door meesters voor persoonlijk voordeel. In 1985 werd de door de staat gerunde National Qigong Science and Research Organization opgericht om de qigong varianten van het land te reguleren. In 1999, als reactie op de wijdverbreide heropleving van oude tradities van spiritualiteit, moraliteit en mystiek, en vermeende uitdagingen voor staatscontrole, nam de Chinese regering maatregelen om de controle op openbare qigong-beoefening af te dwingen, waaronder het sluiten van qigong klinieken en ziekenhuizen en het verbieden van groepen zoals Zhong Gong en Falun Gong. Sinds

het harde optreden in 1999 wordt onderzoek naar qigong en het beoefenen in de praktijk alleen officieel ondersteund in het kader van gezondheid en traditionele Chinese geneeskunde. De Chinese Health Qigong Association, opgericht in 2000, reguleert strikt openbare qigong-beoefening, met beperking van openbare bijeenkomsten, vereiste van door de staat goedgekeurde training en certificering van instructeurs, en beperking van beoefening tot door de staat goedgekeurde vormen.

Door de migratiekrachten van de Chinese diaspora , het toerisme in China en de globalisering , verspreidde de beoefening van qigong zich van de Chinese gemeenschap naar de wereld. Tegenwoordig beoefenen miljoenen mensen over de hele wereld Qigong en geloven ze in verschillende mate in de voordelen van qigong. Vergelijkbaar met de historische oorsprong, hebben degenen die geïnteresseerd zijn in qigong verschillende achtergronden en beoefenen ze het om verschillende redenen, waaronder recreatie, lichaamsbeweging, ontspanning, preventieve geneeskunde, zelfgenezing, alternatieve geneeskunde, zelfontplooiing, meditatie, spiritualiteit en training in vechtsporten.

Praktijken

Qigong omvat een gevarieerde reeks praktijken die lichaam, adem en geest coördineren, gebaseerd op de Chinese filosofie. Qigong wordt gewoonlijk ingedeeld in twee fundamentele categorieën:

1. dynamische of actieve qigong (dong gong), met langzaam vloeiende beweging
2. meditatieve of passieve qigong (jing gong), met stille houdingen en innerlijke beweging van de adem.

Als bewegende meditatie coördineert qigong-beoefening typisch langzame gestileerde bewegingen, diepe middenrifademhaling en kalme mentale focus, met visualisatie van het geleiden van qi door het lichaam.

Hoewel details variëren, kunnen qigong-vormen over het algemeen worden gekarakteriseerd als een mix van vier soorten oefeningen: dynamisch, statisch, meditatief en activiteiten die externe hulpmiddelen vereisen.

Dynamische praktijk. Deze omvat vloeiende bewegingen, meestal zorgvuldig choreografeerd, gecoördineerd met adem en bewustzijn. Voorbeelden zijn de langzame gestileerde bewegingen van taijiquan, baguazhang en xingyiquan. Dynamische qigong bestaat uit bewegingen die doorgaans worden herhaald, waardoor het lichaam wordt versterkt en uitgerekt, de vloeistofbeweging (bloed, synoviaal en lymfe) wordt vergroot, het evenwicht en de proprioceptie worden verbeterd en het bewustzijn wordt verbeterd van hoe het lichaam door de ruimte beweegt.

Statische praktijk. Deze omvat het langdurig vasthouden van houdingen. In sommige gevallen lijkt dit op de beoefening van yoga en de voortzetting ervan in de boeddhistische traditie. Bijvoorbeeld Yiquan , een Chinese krijgskunst afgeleid van xingyiquan , legt de nadruk op statische houdingstraining. In een ander voorbeeld is de genezingsvorm baduanjin (acht stukken brocaat) gebaseerd op een reeks statische houdingen.

Meditatieve praktijk. Hier wordt gebruik gemaakt van bewuste ademhaling, visualisatie, mantras, zingen, geluid en focus op filosofische concepten zoals qi-circulatie, esthetiek of morele waarden. In de traditionele Chinese geneeskunde en de daoïstische praktijk ligt de meditatieve focus gewoonlijk op het cultiveren van qi in dantian-energiecentra en het balanceren van de qi-stroom in de meridiaan en andere paden. In verschillende boeddhistische tradities is het doel om de geest tot rust te brengen, ofwel door naar buiten gericht te zijn, bijvoorbeeld op een plek, ofwel door naar binnen gericht te zijn op de adem, een mantra, een koan-leegte of het idee van het eeuwige. In de Confucius-traditie is meditatie gericht op menselijkheid en deugdzaamheid, met als doel

zelfverlichting.

Gebruik van externe middelen. Veel systemen van Qigong -beoefening omvatten het gebruik van externe middelen zoals inname van kruiden, massage, fysieke manipulatie of interactie met andere levende organismen. Gespecialiseerd eten en drinken wordt bijvoorbeeld gebruikt in sommige medische en taoïstische vormen, terwijl massage en lichaamsmanipulatie soms worden gebruikt in vechtsporten. In sommige medische systemen gebruikt een qigong-meester een contactloze behandeling, waarbij hij zogenaamd qi door zijn of haar eigen lichaam naar het lichaam van een andere persoon leidt.

Shibashi Qigong

Deze vorm van qigong, ook bekend als Achttien Bewegingen qigong, is een zachte en effectieve vorm van qigong oefening die geschikt is voor mensen van alle leeftijden en conditieniveaus. Het is een set van 18 langzame, vloeiende bewegingen die zijn ontworpen om de qi, of levensenergie, van het lichaam te cultiveren en in evenwicht te brengen.

Ling Housheng, een gerenommeerde Chinese qigongmeester, speelde in de 20e eeuw een cruciale rol in het populariseren en verfijnen van Shibashi Qigong. Hoewel de exacte oorsprong van Shibashi Qigong teruggaat op eerdere taoïstische tradities en volkspraktijken, waren de bijdragen van Ling Housheng essentieel voor de vorm die we vandaag kennen.

Hij wordt gecrediteerd met:

- Het systematiseren van de bewegingen: Ling Housheng standaardiseerde de 18 bewegingen die de kern vormen van Shibashi Qigong, waardoor consistentie en effectiviteit in de praktijk werden gewaarborgd.
- Vereenvoudigen en verfijnen van de techniek: Hij verfijnde de bewegingen, waardoor ze toegankelijker en aanpasbaarder werden voor een breder scala aan beoefenaars.
- Promoten van Shibashi Qigong: Ling Housheng leerde en verspreidde Shibashi Qigong actief, wat bijdroeg aan de wijdverspreide acceptatie en erkenning ervan.

Zijn inspanningen transformeerden Shibashi Qigong van een lokale praktijk in een wereldwijd erkende qigong-vorm, gewaardeerd om zijn eenvoud, effectiviteit en gezondheidsvoordelen.

Voordelen van Shibashi Qigong:

Verbetert de lichamelijke gezondheid: Shibashi Qigong kan helpen om de bloedsomloop, flexibiliteit, balans en coördinatie te verbeteren. Het kan ook helpen om pijn, vermoeidheid en stress te verminderen.

Verbetert het mentale welzijn: Shibashi Qigong kan helpen om de geest te kalmeren, angst te verminderen en focus en concentratie te verbeteren. Het kan ook een gevoel van ontspanning en welzijn bevorderen.

Principes van Shibashi Qigong:

Langzaamheid en zachtheid: De bewegingen worden langzaam en zacht uitgevoerd, met nadruk op mindfulness en ontspanning.

Coördinatie van geest, lichaam en ademhaling: De bewegingen worden gecoördineerd met de ademhaling en de beoefenaar wordt aangemoedigd om zijn aandacht te richten op het huidige moment.

Integratie van fysieke en energetische aspecten: De bewegingen strekken en versterken niet alleen het lichaam, maar helpen ook om qi door het lichaam en de meridianen te circuleren.

Hoe beoefenen?

Shibashi Qigong kan staand, zittend of liggend worden beoefend. Het is belangrijk om een comfortabele en rustige plek te vinden om te oefenen waar je niet wordt gestoord.

- Warm je op voordat je begint: Doe wat lichte rekoefeningen of zachte bewegingen om je spieren op te warmen.
- Draag losse, comfortabele kleding: Je moet vrij en comfortabel kunnen bewegen zonder beperking.
- Concentreer je op je ademhaling: Adem langzaam en diep gedurende de hele oefening.
- Wees geduldig: Het kost tijd om Shibashi Qigong te leren en de voordelen ervan te ervaren.
- Oefen regelmatig: Hoe meer je oefent, hoe meer je zult profiteren van Shibashi Qigong.

Shibashi Qigong is een veilige en effectieve manier om je lichamelijke en mentale gezondheid te verbeteren. Het is een zachte en toegankelijke bewegingsvorm die kan worden genoten door mensen van alle leeftijden en niveaus.

Ademhaling

Het type ademhaling dat we tijdens deze Qigong-oefening zullen doen, wordt buikademhaling genoemd. Buikademhaling is ademen via je middenrif. Je ademt in door je neus en ademt uit door de neus of mond. Het wordt buikademhaling genoemd, omdat de beweging van uw middenrif uw onderbuik tijdens het inademen uitzet en uw onderbuik tijdens het uitademen samentrekt.

De oefeningen

Wuji-houding

- Sta met de voeten op schouderbreedte uit elkaar.
- Ontspan het hele lichaam.
- Laat je armen hangen langs je lichaam hangen.
- De knieën niet opspannen.
- Richt je aandacht naar binnen, naar jezelf, luister naar je ademhaling.

1. Adem regelen

- Laat de handen langzaam naar boven rijzen, tot op schouderhoogte, terwijl je

inademt.

- De vingers hangen/wijzen naar beneden.
- Eenmaal op schouderhoogte laat je de armen opnieuw zakken terwijl je uitademt.
- De vingers wijzen hierbij naar boven.
- Herhaal 6 keer.

2. Je hart openen

- Laat zoals in de vorige oefening je armen met hangende vingers naar boven rijzen terwijl je inademt.
- Eenmaal ter hoogte van je hart open je de armen terwijl je blijft inademen, alsof je iemand wil omhelzen.
- Sluit de armen en laat ze opnieuw zakken, terwijl je uitademt.
- Herhaal 6 keer.

3. De regenboog

- Breng de armen omhoog met gebogen armen, de handpalmen wijzen naar elkaar.
- Buig door naar links en laat daarbij je bekken naar rechts zakken.
 - Je linkerhand zakt niet lager dan je schouder.
 - Je rechterhand staat een paar centimeter boven je hoofd.
 - Je kijkt naar je linkerhand.
 - Je ademt in.
 - Je linkerbeen is (licht) gestrekt je rechterbeen gebogen.
- Buig nu door naar rechts op dezelfde manier terwijl je uitademt.
- Herhaal 6 keer.

4. Wolken uit elkaar duwen

- Kruis de armen en breng ze terwijl je inademt tot boven je hoofd.
- Duw dan naar buiten en probeer daarbij de weerstand van de lucht om je heen te voelen in je vingers.
- Laat vervolgens de armen opnieuw zakken tot naast je lichaam terwijl je uitademt.
- Herhaal 6 keer.

5. De aap terugduwen

- Trek de rechterhand achteruit tot helemaal achter je, tot je rechterarm gestrekt is en adem daarbij in.
- Plooi de arm vanuit de elleboog tot wanneer je hand naast je oor is.
- Duw nu met je rechterhand en arm naar voor, terwijl je uitademt en tegelijkertijd trek je de linkerhand en arm achteruit.
- Ga door met deze beweging en adem daarbij in.
- Plooi nu de linkerarm tot wanneer je linkerhand aan je oor is en draai tegelijkertijd de rechterhand op zodat de handpalm naar boven wijst.
- Herhaal 6 keer (6 keer duwen, 3 rechts en 3 links).
- Deze oefening is gebaseerd op de Yang-stijl *dao nian hou* en wordt ook soms *de armen oprollen* genoemd.

6. Over het meer roeien

- Grote cirkels maken met gestrekte armen, van achter naar voor, alsof je vlinderslag zwemt.
- Inademen wanneer de armen naar boven gaan, uitademen wanneer ze naar beneden zakken.
- Wanneer je armen boven je hoofd zijn is je lichaam gestrekt en zijn de hielen van de grond, wel niet op de tenen staan maar op de bal van de voet

- herhaal 6 keer.

7. Een bal naast de schouders omhoog heffen

- Je rechterhand omhoog heffen terwijl je inademt naar je linkerschouder tot een punt zo'n 20 cm naast je op gelijke hoogte met die linkerschouder.
- Je draait met je lichaam mee naar links, en staat stevig op de bal van je linkervoet, de hiel van je linkervoet is ongeveer 1 à 2 cm van de grond, je hebt bijna geen gewicht meer in je rechterbeen.
- Inademen wanneer je je hand omhoog heft, het beeld is dat je een bal in je hand houdt en deze tot naast je schouder omhoog heft.
- Draai de hand om en laat je arm terug zakken terwijl je uitademt en langzaam je gewicht terug op beide benen brengt.
- Herhaal de oefening aan de andere kant in het totaal 6 keer, 3 keer rechts en 3 keer links

8. Achterom naar de maan kijken

- Naar links draaien en achterom naar boven kijken tussen je twee handen alsof je de maan die aan de hemel staat vast wil nemen. Je ademt hierbij in.
- Wanneer je achter je kijkt zijn de benen gestrekt.
- Terug naar voor draaien en daarbij de benen buigen en uitademen.
- De oefening herhalen aan de rechterkant, in het totaal 6 keer, 3 keer links en 3 keer rechts.

9. Naar de hoeken duwen

- In hetzelfde ritme doorgaan, terug naar links draaien inademen en langzaam bij het uitademen met de rechterhand links voor je uit duwen.
- Je duwt zo ver mogelijk naar links en je houdt daarbij het lichaam recht, alle gewicht is in je linkerbeen maar beide voeten blijven op de grond.
- Draai je rechterhand om en trek ze terug terwijl je je gewicht verplaatst naar je rechterbeen en inademt.
- Herhaal de oefening aan de andere kant en herhaal in het totaal 6 keer, 3 keer rechts en 3 keer links.

10. Wolkenhanden

- Deze oefening is identiek aan wolkenhanden (yun shou) van de Yang-stijl taijiquan.
- We maken cirkels met onze armen van binnen naar buiten en deze cirkels draaien in elkaar, wanneer de ene arm bijna gestrekt is en de hand ver van ons lichaam is, dan is de andere arm geplooid met de hand voor onze borst.
- Bij het beschrijven van deze cirkels draai je je lichaam mee met de arm die de cirkel naar buiten beschrijft en verplaats je ook je lichaam van links naar rechts.
- Inademen doe je wanneer je naar links draait, uitademen wanneer je naar rechts draait. De oefening wordt 6 keer herhaald.

11. Zoeken op de bodem van de zee en naar de hemel kijken

- Stap schuin naar links met je linkerbeen in een zogenaamde boogstap (gongbu).
- Buig door de linker knie terwijl je met beide handen doet alsof je iets opschept met je twee armen. Het is de bedoeling dat je romp in het verlengde komt te liggen van je gestrekte rechterbeen met beide voeten stevig op de grond. Niet voorover buigen.
- Breng je romp weer rechtop en buig nu door het achterste been, leun achterover en kijk naar boven terwijl je de armen wijd opent. Het is de bedoeling dat je romp in het verlengde van je gestrekte linkerbeen ligt.

- Adem uit wanneer je vooroverbuigt en adem in wanneer je achterover leunt en naar boven kijkt. Je ademhaling verloopt synchroon met het openen en sluiten van je armen.
- Herhaal de oefening 6 keer.

12. Golven maken

- Bij deze en de volgende oefening ga je met je lichaam naar voor en naar achter schommelen, waarbij je achtereenvolgens de kuitspier van je linkerbeen strekt door de tenen van je linkervoet naar je toe te trekken wanneer je gewicht helemaal in je rechterbeen steunt. Wanneer je daarna je gewicht terug naar voor brengt rol je de rechtervoet af en vervolgens weer terug wanneer je weer naar achter beweegt. Hou je romp rechtop, niet naar voor of naar achter leunen tijdens deze schommelbeweging.
- Wanneer je naar voor beweegt maak je een duwende beweging met je handen en adem je uit. Het beeld is dat je met je handen water naar voor duwt.
- Wanneer je naar achter beweegt adem je in. Je ontspant de polsen en maakt met je handen golvende bewegingen, alsof je handen mee deinen op de golven die je in het water hebt gemaakt.
- Herhaal de oefening 6 keer.

13. Vliegen als een duif

- Zonder het naar voor en naar achter schommelen te onderbreken sluit en open je de armen, alsof het vleugels zijn. Open de armen wanneer je naar achter schommelt en adem daarbij in, sluit ze wanneer je naar voor schommelt en adem uit.
- Beweeg je armen zo soepel mogelijk in golvende bewegingen. Hou je armen ook laag genoeg zodat je schouders ontspannen blijven.
- Herhaal de oefening 6 keer.

Herhaal oefeningen 11, 12 en 13 langs de andere kant door schuin rechts uit te stappen met je rechterbeen

14. Met de vuisten stoten

- Sta in een lichte spreidstand, met beide voeten op schouderbreedte of een beetje wijder en buig licht door de benen.
- Bal beide vuisten en hou deze naast je middel. Adem in en stoot met je rechtervuist naar het midden voor je uit en adem daarbij uit.
- Trek je rechtervuist terug en adem in. Herhaal dan de oefening met je linkervuist.
- Stoot 3 keer rechts en 3 keer links.

15. Een vlucht vogels

- Zwaai heel ontspannen met je armen op en neer alsof het de vleugels van een vogel zijn.
- Adem in wanneer je de armen naar boven zwaait, tot boven je hoofd, en adem uit wanneer je de armen terug laat zakken.
- Wanneer je armen boven je hoofd zijn licht je ook je hielen een beetje van de grond zodat je op de bal van de voeten staat.
- Herhaal de oefening 6 keer.

16. Aan het wiel draaien

- Buig voorover en laat daarbij je romp en armen los en ontspannen hangen.
- Draai nu cirkels met je hangende en ontspannen lichaam, 3 x linksom en 3 x rechtsom.
- Adem in wanneer je naar boven draait en uit wanneer je naar beneden draait.

17. Met de bal spelen

- Hef tegelijk je rechterhand en linker knie naar boven, laat hand en knie weer zakken en herhaal dan met je linkerhand en rechterknie.
- Voer deze oefening ontspannen en met soepele bewegingen uit. Snelheid en ademhaling zijn niet belangrijk, ontspanning wel.
- Herhaal 6 keer

18. Qi concentreren

- In lichte spreidstand breng je, terwijl je inademt, je handen naar je toe tot voor je aangezicht.
- Vervolgens laat je je handen zakken terwijl je de ellebogen naar buiten laat glijden. Dan laat je je handen zakken tot naast je lichaam terwijl je uitademt.
- Herhaal de oefening 6 keer.

We eindigen met een paar minuten *paalzitten* (https://en.wikipedia.org/wiki/Zhan_zhuang). Omdat we vooral de ontspanning willen benadrukken hou je best de handen laag, alsof je een grote bal onderaan vasthoudt. Blijf rustig in en uitademen, richt je adem naar binnen en wees gevoelig voor sensaties in je handen en vingers.

Beelden zeggen meer dan woorden... Ik heb geprobeerd om deze instructies zo leesbaar en duidelijk als mogelijk neer te schrijven maar om de oefeningen te leren kan je ook op internet terecht. Afhankelijk van leraar tot leraar zijn er verschillen mogelijk. Zo herhaal ik oefeningen 11 tot 13 links en rechts maar velen doen dit niet, of slechts gedeeltelijk, of variëren door soms met het linkerbeen uit te stappen en soms met het rechterbeen.

Goede voorbeelden op YouTube zijn:

<https://www.youtube.com/watch?v=JHQmY2sLhbl> (zeer trage versie)

<https://www.youtube.com/watch?v=PL-oWpdIOtA> (iets minder ontspannen versie, oefening 18 is anders dan wat ik doe)

https://www.youtube.com/watch?v=Qor_QCnYj8k (in tegenlicht gefilmd wat het niet altijd gemakkelijk maakt om te volgen)

<https://www.youtube.com/watch?v=8C53mwM9ddE> (eveneens Karen deze keer met betere belichting)

<https://www.youtube.com/watch?v=bAbEzmH0TPs> (deze uitvoerder buigt wel diep door bij oefening 11)

Marc Heyvaert

+32 495 20 18 51

marc@sanbaotaijicenter.eu

www.sanbaotaijicenter.eu

www.taiji.be