

Schilling start Chi Neng lessen op Texel

van onze verslaggeefster

TEXEL - Esther Schilling-Speklé uit Den Hoorn zal begin mei beginnen met haar eerste cursus Chi Neng Qi Gong op Texel. Een meditatie via bewegingsvormen. Geschikt voor iedereen, leeftijd en gezondheidstoestand zijn niet van belang. De eerste cursus van haar bedrijfje start half mei in De Aleph in Den Burg.



In januari 2004 slaagde Schilling voor de instructeuropleiding bij het Chi Neng Institute Europe. „ Het examen viel niet mee. De oefeningen zijn op zich eenvoudig om uit te voeren maar om ze over te brengen zul je een perfecte uitvoering moeten geven. Je kunt als je bezig bent de oefeningen helemaal niet fout doen. Juist de herhalingen zijn belangrijk en als je het iedere dag doet dan wordt de uitvoering van zelf beter. " De Texelse was na dertien jaar yoga toe aan een andere uitdaging. „Ik kwam in aanraking met Chi Neng en ging aan de slag. Inmiddels ben ik zo enthousiast dat ik het graag wil doorgeven." In Nederland zijn inmiddels ongeveer honderd instructeurs en het aantal stijgt in sneltrein vaart.

Chi Neng is ontwikkeld door grootmeester dokter Pang Ming, een Chinees/westerse arts. Hij heeft jarenlang onderzoek gedaan naar de effecten van Qi Gong en van daaruit Chi Neng ontwikkelt. Zijn bedoeling daarmee was een eenvoudig aan te leren methode te ontwikkelen, waarmee zieke mensen in korte tijd hun zelfhelende vermogens optimaal kunnen stimuleren. Zieke mensen hebben vaak niet de tijd en de energie om eerst jarenlang in training te gaan, voor er resultaat bereikt wordt. Bij Chi Neng is het motto dan ook: gewoon gaan doen, de theorie en de perfectie komen vanzelf. Chi Neng is door de Chinese overheid erkend als meest effectieve en helende vorm van Qi Gong.

De verschillende oefeningen zijn eenvoudig aan te leren. De oefeningen worden voornamelijk staand gedaan, maar kunnen ook zittend of zelfs liggend worden uitgevoerd. „Het beoefenen van Chi Neng betekent ook heel praktisch iedere dag tijd voor jezelf nemen. In onze maatschappij, waarin we vooral op vooruitgang' zijn gericht, is het belangrijk om dagelijks stil te staan bij jezelf.”

Vrijdagavond 14 mei om half acht start de eerste basiscursus daarin worden vier basisoefeningen geleerd in 6 lessen van ongeveer anderhalf uur. „Na deze cursus kun je verder thuis aan de slag. Naast de basiscursussen wil ik daarna graag een doorlopende les aanbieden. Daarnaast blijft Schilling zich verdiepen in de materie. „Zo zijn er ook speciaal oefeningen ontwikkeld voor kinderen. Dat zou ik in de toekomst graag ook willen leren.” Daarnaast wil de Texelse iedere maand met volle maan net als vele miljoenen mensen op de aarde de Chi Neng oefeningen doen. „Over de hele wereld worden dan op hetzelfde tijdstip dezelfde oefeningen uitgevoerd en dat is heel erg leuk.” De cursus wordt gegeven in yogacentrum De Aleph in Den Burg.