

## *Schilling begint cursus chi neng*

**HET HEET CHI NENG QI GONG. HET ZIJN DAGELIJKSE MEDITATIEVE OEFENINGEN WAARMEE RUST IN HET EIGEN LICHAAM KAN WORDEN GEVONDEN EN GEWERKT AAN HET TEGENGAAN VAN LICHAMELIJKE KLACHTEN. ESTHER SCHILLING UIT DEN HOORN START DEZE MAAND IN DE ALEPH MET CURSUSSEN.**

Schilling behaalde in januari de eerste graad in de Chinese meditatievorm aan het Chi Neng Institute Europe, waardoor ze gemachtigd is er les in te geven. Schilling volgde lessen bij Patricia van Walstijn, die chi neng qi gong in 1998 naar Europa bracht. Ze is voor zover bekend de eerste op Texel die les gaat geven in de Chinese meditatievorm.

Mensen kunnen volgens haar met behulp van chi neng werken aan een lichaam dat goed in balans is. 'De maatschappij waarin we leven is zeer sterk vooruit gericht. Bij chi neng sta je dagelijks ongeveer twintig minuten even stil om oefeningen te doen. Die kunnen zowel staand, zittend, als liggend worden uitgevoerd. We werken vanuit drie energiecentra in ons lichaam. Door de oefeningen worden die dagelijks gevuld en met elkaar verbonden, waardoor een innerlijke balans ontstaat.'

Chi neng kan volgens Schilling ook worden gebruikt om te werken aan lichamelijke klachten als RSI, burnout, bekkeninstabiliteit, rug- en nekkollicten en chronische ziekten. De Hoornder kwam er zelf mee in contact nadat ze uitgekeken was geraakt op yoga. 'Ik had dat dertien jaar gedaan, maar ik zocht iets dat meer gaf dan alleen ontspanning. Zo kwam ik bij Patricia van Walstijn terecht voor een dagcursus en ik was meteen verkocht. Er ging zo'n sterke groepsenergie van die bijeenkomst uit.'

Chi neng werd ontwikkeld door een Chinese grootmeester in de meditatievorm qi gong die ook opgeleid is in zowel Chinese als westerse geneeskunde. De man ontwikkelde chi neng zodat zieken op een eenvoudige manier zelfhelende vermogens zouden kunnen stimuleren. In China is chi neng door de overheid erkend als meest effectieve en helende vorm van de verschillende soorten meditaties die onder qi gong vallen. Schilling start in De Aleph met het geven van cursussen in basisoefeningen. 'Zelf ben ik bezig met het volgen van een cursus om de tweede graad te behalen.' Voor meer informatie, Esther Schilling, tel 319417.