

Spring Forest Qigong

*Met eenvoudige qigong-oefeningen om
je gezonder en gelukkiger te voelen*

*'Ik ben als
healer geboren,
net als jij.'*

CHUNYI LIN
in samenwerking
met Gary Rebstock



Uitgeverij Akasha

Inhoud

Voorwoord 9

Dankbetuigingen 12

Deel een: Een geboren healer

Een geboren healer 15

Mijn weg naar qigong 17

Mijn healingbonus 23

Mijn verschrikkelijke jeugd 25

 De arrestatie van mijn vader 27

 In de steek gelaten en opgejaagd 29

Onze ontsnapping 36

 Genezing op het platteland 42

Door het leven als een ‘ongewenste’ 45

Terugkeer naar het normale leven 50

Qigong als focus 54

De tumoren van mijn vrouw 58

Mijn eerste reis naar Amerika 63

Van leerling naar meester 70

Deel twee: Spring Forest Qigong

Een inleiding tot qigong 77

Jij en qigong 78

Qi (energie) is alles 80

Qigong begrijpen 82

Qigong-ademhaling 83

Qigong-bewegingen 85

Qigong en de geest 87

Qigong-meditatie 90

Qigong en de geluiden 93

Energieblokkades 98

Hoe blokkades ontstaan 102

Stress, angst en depressies 102

Spijt over het verleden 102

De blokkades van Nancy 105

Angst voor de toekomst 108

De qi (energie) van emoties 111

Trilling en frequentie van qi (energie) 113

De qi (energie) van de spiritualiteit 116

Qi (energie) en topprestaties 122

Sportprestaties 122

Anderen helpen presteren 126

Leerprestaties 128

Werkprestaties 129

Het verhaal van Marliss 130

Qi (energie) en je zesde zintuig 133

De qi (energie) van liefde, vriendelijkheid en vergeving 138

Liefde 138

Vriendelijkheid 140

Vergeving 143

Spring Forest Qigong 151

Drie Spring Forest Qigong-basisoefeningen 161

Extra informatie bij de oefeningen 161

Het Begin van het Universum 163

Het Verspreiden van Yin en Yang 166

De Ademhaling van het Universum 168

Het Kleine Universum 171

Anderen helpen genezen 174

Zwaardvingers 174

Zwaardvingers – oefenen 175

Zwaardvingers – gebruik 177

Belangrijke punten 181

Deel drie: Verhalen van leerlingen

Verhalen van leerlingen 187

Verlichting van stress 188

Mijzelf, mijn kinderen en anderen healen 194

Chronische, slopende pijn 201

Depressie en balans 211

Van alcoholisme naar verlichting 215

Hevige allergische reacties 220

Mastopathie, migraine, allergieën en anderen helpen 224

Verlammende paniek, angstaanvallen 228

Healing op afstand 232

De ervaring van een scepticus 237

Letsel aan hersenstam 251

Ontdekking van mijn spirituele pad 254

Gemoedsrust 257

Longziekte 259

Multiple sclerose (MS) 262

Deel vier: Afsluiting

Afsluitende gedachten 267

Onderzoek naar Spring Forest Qigong 270

 Spring Forest Qigong ‘uiterst effectief’ gebleken
 in de behandeling van depressie 270

 Resumé 272

Medische analyse door dr. Gregory C. Gerber 278

Opmerkingen van de coauteur 286

Over de auteurs 300

Voorwoord

Ik ontvang talloze brieven, telefoontjes en vragen naar aanleiding van mijn cursussen over specifieke problemen. Mensen kunnen aan astma lijden – ‘Kan Spring Forest Qigong helpen bij mijn astma?’ Kan het helpen bij artritis, kanker, rugpijn, depressiviteit of andere problemen? Mijn antwoord luidt steevast hetzelfde: ‘Ja, dat kan het.’ Veel van deze mensen hebben al tal van andere geneeswijzen of therapieën geprobeerd zonder het gewenste resultaat. Als ze dan Spring Forest Qigong proberen en het bij hen blijkt te werken, ervaren ze het dikwijls als een ‘wonder’.

Velen vragen zich af hoe dit mogelijk kan zijn. Hoe is het mogelijk dat qigong bij al deze uiteenlopende problemen helpt? Vooral bij mensen die in de westerse wereld zijn opgegroeid, is het begrijpelijk dat ze hier vragen over hebben. De westerse geneeskunde is fantastisch, maar focust zich gewoonlijk uitsluitend op specifieke problemen. Ze behandelt symptomen of syndromen. Qigong benadert gezondheid totaal anders.

Als je bijvoorbeeld een pilletje tegen hoofdpijn neemt, kunnen de symptomen een tijdje wegblijven. Maar de behandeling pakt de bron van het probleem niet aan. Wat is de oorzaak van de hoofdpijn? Het zou een allergie kunnen zijn. Het zou stress kunnen zijn. Of een beknelde zenuw. Een heleboel dingen of een combinatie van dingen zouden de oorzaak kunnen zijn.

In plaats van zich op al deze dingen afzonderlijk en los van elkaar te concentreren focust qigong zich op alles

tegelijk. Qigong richt zich niet op de symptomen, maar op de bron of bronnen van het probleem. Met qigong hoef je de specifieke bron niet te identificeren, omdat de bron, wat deze ook mag zijn, een vorm van energie is en je in qigong alle energieën in het lichaam in balans brengt, niet slechts enkele.

Een goed voorbeeld is het verhaal van een van mijn leerlingen. Enkele jaren geleden zocht een jonge vrouw, Stacy, me op vanwege borsttumoren. De tumoren waren goedaardig en werden operatief verwijderd, maar ze bleven terugkeren. De artsen hadden alleen meer operaties te bieden. Hoewel ze sceptisch tegenover qigong stond, besloot ze een poging te wagen.

Binnen enkele weken was Stacy's nieuwste tumor verdwenen. Het is nu zes jaar geleden dat ze met Spring Forest Qigong begon en de tumoren zijn tot op heden nooit meer teruggekeerd. Stacy werd ook geplaagd door migraine en zware allergieën. Ze had me er nooit iets van gezegd, maar tot haar verbazing bleven de migraine-aanvallen weg en ze had evenmin nog last van de allergieën. Door de energieblokkades in haar lichaam op te heffen en haar energieën in balans te brengen en ongehinderd te laten stromen pakte de qigong-behandeling al haar problemen gelijktijdig aan. Zo werkt qigong. Op pagina 224 lees je meer over Stacy's ervaringen, in haar eigen woorden.

Terwijl de westerse geneeskunde elk probleem van Stacy als op zichzelf staand zag, behandelen we in qigong de totale persoon – lichaam, geest, emoties en spiritualiteit als één onderling verweven en wederzijds afhankelijk wezen. Door qigong-beoefening halen we alle energieblokkades in het lichaam weg en brengen we gelijktijdig alle energieën in het lichaam in balans. Met deze aanpak behandelen we niet slechts een specifiek probleem of symptoom, maar de 'hele

persoon' – de ongedeelde eenheid van lichaam, geest, emoties en spiritualiteit.

Veelvuldig gebeurt het dat mensen Spring Forest Qigong willen leren vanwege één klacht en vervolgens vaststellen dat ook andere problemen verbeteren of zelfs weggaan. Ik hoop dat je door dit boek beter gaat begrijpen waarom en hoe qigong werkt, zodat je deze prachtige ervaring zelf kunt opdoen en op jouw beurt kunt delen met anderen.

Een inleiding tot qigong

Na het lezen van mijn verhaal en dat van enkele van mijn leerlingen in dit boek denk je misschien dat qigong iets mysterieus of magisch of bovennatuurlijks is. Albert Einstein heeft gezegd: ‘Het mooiste wat we kunnen ervaren is het mysterieuze. Het is de bron van alle ware kunst en wetenschap.’

Het is het mysterie dat ons ertoe aanzet ons te verwonderen en te zoeken, te ontdekken en te leren. Zodra je de ontdekking hebt gedaan en het begrijpt, is het aanvankelijke mysterie verdwenen.

Zo is het ook met qigong. Velen lijkt het zoiets mysterieus. Maar zodra je het begrijpt, zie je in dat qigong niet mysterieus is – echter een prachtige gave, die beschikbaar is voor iedereen.

Muziek uit een radio horen komen kan mysterieus of magisch of bovennatuurlijk lijken voor iemand die nog nooit van een radio heeft gehoord. Je kunt de radiogolven niet zien. Je kunt ze niet aanraken. Maar ze bestaan wel degelijk; ze zijn echt. Je hoeft niet te geloven dat een radio het zal doen. Je zet hem aan, stemt af en hij doet het. Als je eenmaal de basisbeginselen kent van hoe een radio werkt, kleeft er geen enkel mysterie meer aan.

Laat ik de basisbeginselen van hoe qigong werkt uiteenzetten.

Jij en qigong

Het maakt niet uit of je het woord qigong wel of niet al eens hebt gehoord: je doet het al je hele leven. Je beoefent als sinds je geboorte een vorm van qigong – slapen. Als baby beoefende je feitelijk zelfs heel veel qigong. Slapen is een vorm van qigong.

Wetenschappers weten nog altijd niet waarom we slapen. Ons hart functioneert nog terwijl we slapen. Ons bloed stroomt nog steeds. Onze longen ademen. Onze hersenen zijn nog actief. Onze spieren ook; vraag maar aan iemand die veel woelt en draait in bed. Maar fysiologisch bestaat er geen reden voor slaap.

Maar waarom slapen we dan? Slapen is een natuurlijke meditatie. Slapen is een van onze aangeboren manieren om de energie in ons lichaam in balans te brengen. Daarom moeten we slapen. In qigong gaat het precies hierom: de balans van onze energie. Slapen is zodoende een vorm van qigong.

Lichamelijke activiteit is het yang-deel van ons dagelijks leven. Slapen is het yin-deel van het dagelijks leven. Zoals in alles moeten yin en yang in goede balans verkeren.

Hoe voel je je na een goede nachtrust? Als je energie goed in balans is, voel je je geweldig. Zonder goede nachtrust voel je je niet zo geweldig. Je energie is uit balans. Slapen is een passieve manier om qigong te beoefenen. Door meer over qigong te leren en het op een actieve manier te beoefenen kun je leren die balans te bewaren. Qigong kan je helpen beter te slapen en je fantastisch, uitgerust, ontspannen en in evenwicht te voelen.

Qigong is oorspronkelijk afkomstig uit China. Het dateert van vóór de vastgelegde geschiedenis. Archeologische onderzoeken hebben bewijzen opgediept dat qigong al zeventuizend jaar geleden werd beoefend. In