**Een werkdag La Qi 08-11-2018**

Vandaag is het donderdag. De afgelopen dagen waren drie heerlijk rustige dagen hier in het centrum. De groep uit Hawaii was met de teachers Jianshe en Dong naar Fengtang Green Park, waar ik inmiddels twee keer geweest ben. En het zijn aardige mensen, stuk voor stuk, maar erg Amerikaans en niet te stoppen in hun onderlinge woordenvloed. De eerste avond dat ze er waren, zaten Richard en ik bij het eten met hen aan tafel. Toen het eten afgelopen was, keken we elkaar aan, enigszins gedesoriënteerd, en vroegen onszelf af: Wat was dit voor een woorden douche. En allemaal op dezelfde soort extra aangezette manier, zonder rust, met veel uithalen tussendoor.

Maandagochtend zijn zij om 09:00 uur vertrokken. Toen zij gingen had Jianshe nog de boodschap dat er om 09:30 uur gewoon practice was onder leiding van teacher Zou Ping. Die kwam direct met een voorstel. ‘Wat zouden jullie ervan vinden als we ons bundelden op één oefening, in dit geval de La Qi, en het oefenen daarvan zouden intensiveren tot het niveau waarop dat in het Huaxia Center van Dr. Pang Ming ook gebeurde?’ Ping vertelde dat hij in het Healing Department van het Huaxia Center gewerkt heeft en La Qi was daar de belangrijkste methode voor genezing. Het oefenen was dagvulling, 6 tot 8 uur per dag.

Concreet betekende zijn voorstel dat we van 09:30 tot 12:00 uur in de ochtend, van 14:00 tot 17:00 uur in de middag en nog een uur in de avond zouden oefenen. Met de oefening op het strand als dagopening is dat in totaal zo’n 7 uur per dag. Hij stelde die vraag ons drieën: aan Richard die hier is om aan zijn Parkinson te werken, aan Illa die hier is om aan de genezing van borstkanker te werken, en aan mij. Wij waren de enige Westerse gasten die thuis waren gebleven. Er zouden wel een paar meer mensen meedoen met het oefenen, maar die horen bij het centrum.

Ik bracht in dat ik er enigszins tegenop zag, omdat langdurige oefeningen me altijd pijn aan de rug bezorgen en ik al twee keer een qi reactie had gehad wanneer we aan La Qi werkten. Ping vertelde over het Huaxia Centrum, dat daar La Qi in alle standen beoefend werd: zittend, liggend en staand. Dat was afhankelijk van waartoe mensen in staat waren. Dus was het nu en hier ook geen probleem om te gaan liggen als je de oefening rechtop even niet kon volhouden. En als je pauze wilde, voor koffie of thee, dan moest je die gewoon nemen. Je kon ook elk moment van houding veranderen, dat is allemaal niet van belang. We konden bovendien de La Qi afwisselen met de Lift Qi Up, omdat die oefening ook alleen maar gaat over openen en sluiten.

Hij legde ook uit waarom zo’n intensieve beoefening nodig is. Als je steeds hap snap korte en wisselende oefeningen doet, krijgt de oorspronkelijke hunyuan qi – die je uitwisselt met de hunyuan qi van het lichaam – niet de kans om diep genoeg het lichaam in te komen en de daar opgeslagen informatie te bereiken die getransformeerd moet worden voor een genezing.

Aldus geschiedde. In de loop van de dag verschenen er vier geïmproviseerde bedden op de grond van de oefenruimte, en we brachten allemaal ons kussen mee om comfortabel te kunnen liggen. Ping hoefde geen bed, die is voldoende ervaren in dit soort intensiteit. De oefening werd elke dag om 09:30 uur ingeleid door Zou Ping, met het focussen, het begin van de La Qi, om vervolgens aan ons overgedragen te worden voor de rest van de dag: ‘Now practice for yourself.’ Iedereen hield pauzes wanneer die dat wilde, tussen 12:00 en 14:00 uur was er lunch met middagpauze, en voor de rest zat altijd een deel van ons in de oefenruimte te mediteren, zittend of liggend La Qi te doen, of de Lift Qi Up te doen.

Wat me opvalt is hoe snel ik erin groei. Het is gewoon een werkdag, waarin de uren gevuld worden met de beweging van La Qi en vooral de leidende beweging van de mind – uitbreiden naar buiten, naar het universum, en sluiten naar binnen, naar het lichaam. Ping legt er steeds de nadruk op het lichaam zoveel mogelijk te beschouwen als energie: ‘leeg, maar niet leeg’. De qi bal tussen de handen, die openen en sluiten, vergroeit met het lichaam dat zo één grote qi bal wordt die zich afwisselend opent, uitbreidt, en sluit, kleiner wordt.

Gisteren was ik de beweging op gegeven moment moe. Ik legde mijn handen open op mijn benen om te mediteren, maar merkte dat het mij geen moeite kostte om zonder de beweging van de handen de beweging van openen en sluiten in de mind uit te voeren. Sterker nog: de beweging ging vanzelf verder zonder dat ik me daarvoor hoefde in te spannen. Dat was de eerste keer in mijn ervaring dat ik een qigong beweging geheel vanuit de mind kon uitvoeren. Het voelt als een qi ademhaling, een ademende qi bal die bij de inademing uitzet, zich uitbreidt, en bij de uitademing inkrimpt, terug naar binnen gaat. Dat heb ik vandaag een aantal keren een redelijke tijd kunnen doen. Dat is ongetwijfeld het resultaat van drie dagen focussen op deze zelfde eenvoudige beweging.

Een van de deelnemers stelde aan Zou Ping de vraag of hij als extra intensivering niet een behandeling met Fa Qi (= qi sturen) zou willen geven, de heling met behulp van externe qi waarmee Zhineng Qigong in de negentiger jaren zo snel faam verwierf in China. Ping zei niet op directe wijze dat hij dat niet wilde, maar hield – net als Jianshe al een paar keer – een betoog hoe heling van buitenaf je afhankelijk maakt van de genezer, maar bovendien meestal niet de oorzaak van de ziekte wegneemt. Dat kun je alleen als persoon zelf. Het gaat daar bij om vertrouwen op je eigen meesterschap, je vermogen om jezelf te genezen, je geloof in je eigen grootheid. Bovendien vertelde Ping dat Zhineng Qigong in de 90-ger jaren dan wel erg bekend werd om de genezing door middel van Fa Qi, maar dat Dr. Pang Ming zich inmiddels duidelijk heeft uitgelaten over de negatieve kanten daarvan. Ook Dr. Pnag Ming stelt inmiddels dat iedereen zijn eigen genezer dient te zijn.

En zo hebben we de afgelopen drie dagen met La Qi doorgebracht. Iedereen was bij het begin in de ochtend aanwezig. Daarna zocht iedereen zijn eigen ritme van houdingen, pauzes en oefentijden. Aan het eind van de ochtend op de vierde dag, net een uur geleden, is de groep met Jianshe uit Fentang Green Park gearriveerd. Jianshe oppert om door te gaan met La Qi, omdat hij bij terugkomst een dieper en stiller qi veld aantreft in vergelijking met toen hij ging. We zullen zien.