

## Veel gestelde vragen Tai Chi Chi Gong

### Vraag

Wat is het verschil tussen Chi Gong en Tai Chi?

### Antwoord

Strikt genomen staat Chi Gong, het werken met energie, aan de basis van Tai Chi. We kennen Tai Chi in Nederland meestal als Tai Chi Chuan. Een langzame vloeiende manier van bewegen die ook dienst kan doen als instrument om jezelf te verdedigen. In feite zijn veel bewegingen die je maakt te gebruiken ter verdediging.

### Vraag

Je ziet wel eens mensen een hele serie langzame bewegingen achter elkaar uitvoeren, wat is dat?

### Antwoord

Als het een langdurige serie van bewegingen is, dan wordt dit een vorm genoemd. Meestal hebben we het hier dan over Tai Chi en Tai Chi Chuan. Een vorm is het oefenen van bewegingen die kunnen dienen als energieoefeningen, maar ook toegepast kunnen worden als zelfverdediging. Je ziet ook vormen met een stok of bijvoorbeeld zwaard.

*Korte vormpjes komen in de Chi Gong ook voor, maar kenmerken zich meestal door herhaling van bewegingen. In de Tai Chi-vorm wordt er minder of nauwelijks herhaald.*

### Vraag

Wat is het doel van Chi Gong?

### Antwoord

Chi Gong heeft allereerst tot doel het harmoniseren van je energie door het richting te geven om een stabiel evenwicht te laten ontstaan wat bijdraagt aan je geestelijke als lichamelijke gezondheid. Meer hierover zie de Tai Chi-Gong pagina op deze website.

### Vraag

Zijn er van Tai Chi en Chi Gong bovennatuurlijke krachten te verwachten?

### Antwoord

Het hangt ervan af wat je als bovennatuurlijk noemt. Toename van gevoeligheid, omdat je door de energieoefeningen meer gaat voelen, hoeft niet te leiden tot heldervoelendheid. Inzicht in jezelf door diepgaande ervaringen hoeft niet te leiden tot helderziendheid, maar kan wel dat als gevolg hebben.

### Vraag

Krijg ik meer energie door de Tai Chi Chi Gong?

### Antwoord

De ervaringen kunnen wisselend zijn. Het is mijn ervaring dat Tai Chi-Chi Gong je dat geeft wat je op dat moment nodig hebt. Als je het nodig hebt tot rust te komen en te ontspannen, kun je dat verwachten. Na de ontspanning kun je uit gerust zijn om er weer tegenaan te kunnen gaan, maar blijf je dat alleen maar doen, loop je het risico jezelf uit te hollen. Leer dan van de ervaring om te 'moeten' rusten.

*Pas wanneer de innerlijke onrust blijvend tot rust komt, dan ben je daar waar je wilt zijn. In Yoga noemen we dit het tot stilstand komen van de wervelingen van onze geest.*

### Vraag

Beoogt Tai Chi -Chi Gong hetzelfde als Yoga?

### Antwoord

Zowel Yoga als Tai Chi-Chi Gong hebben tot doel een stabiel evenwicht te laten ontstaan. In Yoga leidt dit tot meditatie en mogelijke bewustzijns groei. In Tai Chi-Chi Gong komt daar nog bij dat de stabiliteit en evenwicht als draagvlak dienen voor de zelfverdediging. Een goed voorbeeld hiervan zijn de Boeddhistische Shaolin monniken.

### Vraag

Hoe lang duurt het voordat je al die bewegingen kent?

### Antwoord

In de Chi Gong van Nei Tao is het niet belangrijk al die bewegingen te leren, maar van de ervaringen tijdens de lessen te leren. Wanneer je meer voor de ervaringen gaat openstaan komt het leren van bewegingen vanzelf. Je koopt er niets voor dat je een aantal leuke bewegingen leert en daar verder niets mee doet. Door het bijvoorbeeld niet in jezelf te laten doordringen.

### Vraag

Moet ik dan veranderen om Tai Chi te kunnen doen?

### Antwoord

Neen, je wordt door de ervaringen tijdens de lessen vanzelf toe uitgenodigd. Het enigste wat het van jou vraagt is dat je ervoor gaat openstaan en er naar leert te luisteren. Maar daar ben je volkomen vrij in. Er is niemand, ik als laatste, die tegen jou mag of kan zeggen dat je dient te veranderen. De keuze en de vrijheid daartoe ligt geheel bij jezelf.

**Vraag**

Wat is er zo anders of specifiek aan de Tai Chi-Chi Gong van de Nei Tao?

**Antwoord**

Ik richt mij in de doorlopende lesgroepen op ontspanning en het plezier hebben in de bewegingen. Daarnaast probeer ik met de bewegingen een energetische ervaring te creëren die bijdraagt aan evenwicht en harmonie.

Ik werk met een aantal basisbewegingen en kleine vormpjes die in elkaar overvloeien. Ik richt mij op het laten stromen van de energie, niet op het correct vasthouden aan hoe het hoort. Ik werk dus niet met een te leren vorm. De lessen zijn vrij en open van karakter, vaak weet ik aan het begin van de les niet wat ik die les ga doen, dat komt bijna vanzelf als ik bezig ga. Dat vraagt van mij toelaten openheid, maar geeft tegelijkertijd ruimte en vrijheid in het bewegen.

**Vraag**

Je ziet soms dat in de Chi Gong dieroefeningen gebruikt worden, hoe zit dat?

**Antwoord**

Net zoals in de Yoga hebben Chi Gong beoefenaren heel goed gekeken naar de natuur. Dieren bewegen op een natuurlijke manier. Een tijger straalt iets anders uit dan een kraanvogel. Beide dieren horen bijvoorbeeld bij de 5 dieren Chi Gong. Deze worden nu nog beoefend als op zichzelf staande Chi Gong vormen. Tijger bewegingen voelen echt heel anders dan de bewegingen van een kraanvogel. Qua energie hoort is de kraanvogel meer Yin dan een tijger.

**Vraag**

Hoe lang moet je Tai Chi-Chi Gong doen om resultaat te hebben?

**Antwoord**

Dat hangt er helemaal vanaf hoe jezelf in elkaar zit. Oppervlakkig gesproken heb je direct al wat aan de ervaringen. Maar op de langere termijn werkt het dieper in je door en beklijft het energetisch evenwicht meer.

## De veelgestelde vragen over Jin Shin Jyutsu.

Voordat mensen beginnen aan Jin Shin Jyutsu hebben ze vaak al de nodige ervaringen achter de rug met betrekking tot hun klachten. JSJ is zeker in Nederland onbekend bij het grote publiek. Tevens is het denken vanuit energiebalans eveneens iets wat men niet kent. Hieronder volgen de vragen die men dan meestal stelt.

**Vraag:**

Moet ik mijn kleren uitdoen voor de sessies?

**Antwoord:**

Nee, alles gaat door de kleren heen. Het gaat om de energie.

**Vraag:**

Wordt ik aangeraakt tijdens de sessies?

**Antwoord:**

Ja, maar op een aandachtige, zachte en respectvolle manier.

**Vraag:**

Hoeveel sessies zijn er nodig?

**Antwoord:**

Dat weten we pas wanneer we duidelijk krijgen hoe goed uw eigen energie reageert. Ik ga uit van 6 tot 8 basissessies waarin een soort van basisproces doorlopen wordt.

**Vraag:**

Wat kost het?

**Antwoord:**

De sessies kosten €40,- Inclusief BTW.

**Vraag:**

Krijg ik het vergoed van de ziektekostenverzekeraar?

**Antwoord:**

Dat hangt af van de verzekeraar, informeer ernaar bij hun.

**Vraag:**

Hoe lang duurt een sessie?

**Antwoord:**

Meestal ben je ongeveer een uur per sessie kwijt, afhankelijk van wat er aan de orde is.

**Vraag:**

Is er altijd succes?

**Antwoord:**

Dat wordt niet gegarandeerd. Het is sterk afhankelijk van huidige meespelende factoren en de historie van de aandoening. Als je bijvoorbeeld jezelf onder druk blijft zetten is ontspannen natuurlijk een stuk minder eenvoudig. Medicatie en drugs kunnen bijvoorbeeld ook sturend inwerken op het proces.

**Vraag:**

Moet ik mijn medicijnen niet meer gebruiken dan?

**Antwoord:**

Houd je aan de doktersvoorschriften, laat hem wel weten dat je met JSJ bezig gaat/bent. JSJ is aanvullend op huidige geneeskunde, niet vervangend.

**Vraag:**

Ik volg een andere therapie, moet ik die wanneer ik begin met JSJ?

**Antwoord:**

Nee het een kan het ander aanvullen en hoeven elkaar niet in de weg te zitten.

**Vraag:**

Kan ik de JSJ ook gebruiken als coaching/counseling sessies?

**Antwoord:**

Ja dat kan, sterker nog JSJ zal de coaching/counseling versterken en dieper inhoud geven.

**Vraag:**

Ik wil JSJ ook alleen maar ervaren, ik heb niet een specifieke klacht, kan dat?

**Antwoord:**

Ja hoor, je hebt niet speciaal een klacht nodig om te gaan leren luisteren naar je eigen energie. JSJ kan je helpen en leren je eigen energiebalans te (her)vinden.

**Vraag:**

Krijg ik ook oefeningen mee, kan ik zelf wat doen?

**Antwoord:**

Ja wanneer voldoende duidelijk is wat er nodig, dan kun je door middel van JSJ-zelfhulptechnieken ook zelf aan de slag. Hoe eerder hoe beter, maar wel gericht en effectief, we noemen dit projecten.

## Veel gestelde vragen Reiki

Voordat mensen aan Reiki beginnen hebben ze vaak veel gestelde vragen. De meeste van deze vragen staan hieronder.

### **Vraag**

Is Reiki moeilijk te leren?

### **Antwoord**

Nee iedereen kan het leren, je hoeft er niet iets bijzonders voor te kunnen of te zijn.

### **Vraag**

Waarom wordt er gesproken van inwijdingen in de 3 graden?

### **Antwoord**

Er zijn in Reiki drie niveau's waarop energie doorgegeven wordt door middel van afstemmingen oftewel initiaties. Het woord inwijding klinkt al meteen heel geheimzinnig, maar dat heeft in Reiki weinig op de kous. Wat wel geheimzinnig is dat het gebeurt in een apart kamertje. Ik geef de afstemming graag in rust en aandacht, het is storend afgeleid te worden. Maar na de uitleg tijdens de cursus is alle lucht opgeklaard en is de geheimzinnigheid weg.

*Overigens is het wel zo dat de afstemming vaak als bijzonder momenten ervaren wordt, zie reacties deelnemers Reiki op deze website.*

### **Vraag**

Verander je als persoon door de Reiki?

### **Antwoord**

Als je verandering van ontplooiing tot een volledig mens wilt zien als verandering, dan is dat een verandering. Er vraagt niemand aan jou of jij je overtuigingen of geloof wilt afleggen, sterker nog; het juist de religieuze beleving van je geloof of levensovertuiging wat aan diepte wint door de Reiki.

### **Vraag**

Is Reiki dan een geloof?

### **Antwoord**

Nee het is een levende ervaring vanuit energie die jou als mens veel schenkt en waarmee je ook nog een ander kunt helpen.

### **Vraag**

Moet je Reiki aan een ander geven?

### **Antwoord**

Nee, sterker nog Reiki is er op de eerste plaats voor jou als persoon. Het staat jou volkomen vrij of je dat geschenk wilt doorgeven aan een ander. Je mag het echt alleen voor jezelf houden. Er zijn mensen genoeg die zo met Reiki leven. Maar voor veel mensen is de stap van het Reiki geven aan een ander een heel natuurlijke logische stap, want je geeft Reiki altijd vanuit je hart.

### **Vraag**

Kun je Reiki geven aan een ander zonder ingewijd te zijn?

### **Antwoord**

Ja, maar dan heet het geen Reiki, het heet dan gewoon energie. Reiki op zichzelf heeft een heel bijzondere eigenschap. Het zit bijvoorbeeld in de twinkeling van de ogen van een jong kind wat open, helder en vitaal in het leven staat.

### **Vraag**

Werkt Reiki tegen depressies en andere klachten?

### **Antwoord**

Ja, maar dat is niet het eigenlijke doel van Reiki. Reiki is het vrijuit stromen van de energie van je hele wezen. Je zou kunnen zeggen dat depressie een vastgelopen energiestroom is die op een bepaald niveau blijft hangen. Overigens kan dat ook heel goed met Jin Shin Jyutsu verholpen worden.

### **Vraag**

Maar Reiki heeft toch ook genezende krachten?

### **Antwoord**

Ja, maar dat heeft elk soort energiewerk wat zich richt op het herstel van de energiebalans en het evenwicht. De heling die er door harmonisering van de energie ontstaat is is een proces van heel worden.

**Vraag**

Moet je alle drie de graden doorlopen?

**Antwoord**

Nee, dat is niet nodig. Bepalend hierin is wat jij vindt en voelt wat jij nodig hebt en tot waar jij wilt groeien.

**Vraag**

Hoe spiritueel is Reiki?

**Antwoord**

Reiki is het staan middenin het leven en het gebruiken van de Reiki om je groei te bevorderen. Dat heeft verschillende niveaus, tot waar jij wilt gaan bepaal je geheel en al zelf. Reiki zal datgene steunen wat jij nodig hebt.

**Vraag**

Waarin verschilt Reiki met magnetiseren?

**Antwoord**

Reiki is een ander soort van energie. Reiki beschermt en geeft jou tegelijkertijd energie. Reiki put niet uit en het geeft datgene wat jij nodig hebt. Na de Reiki hoef je ook niet af te schudden of te reinigen. Wel is het belangrijk dat je goed gegrond bent, dat verbetert de kwaliteit van de Reiki en je eigen energie blijft beter in balans.

**Vraag**

Sommige Reiki beoefenaren komen zweverig over. Is Reiki zweverig?

**Antwoord**

Nee Reiki is niet beslist niet zweverig, allen maakt Reiki je wel lichter, vrolijker en luchtiger. Dat komt voor veel mensen als als zweverig en onbegrijpelijk over. Soms worden mensen ook echte te licht en gaan allerlei zweverig gedrag vertonen. Meestal komt dat door hun eigen gerichtheid, hoe ze met energie en Reiki om kunnen gaan.

*Om dit tegen te gaan heb ik als Reiki-leraar vanuit mijn Yoga en Chi Gong achtergrond in de workshops grondingsoefeningen gestopt. Hierdoor hebben mensen die bij mij Reiki hebben gedaan voldoende gereedschap in handen om met twee voeten op de aarde te blijven en wel te genieten van de lichtheid van Reiki.*

## Veel gestelde vragen over Yoga

### Vraag

Is Yoga moeilijk om te leren?

### Antwoord

Nee, niet de Yoga van Nei Tao zoals ik deze geef. Mensen hebben soms het beeld van Yoga dat je lenig moet zijn of er lenig van wordt. En je moet natuurlijk meteen in de 2e op je hoofd kunnen staan. Niets van dit alles! Centraal gegeven in mijn Yoga is de effectiviteit qua ontspanning die ik voorop heb gesteld.

### Vraag

Ik heb last van regelmatig terugkerende hoofdpijn, kan Yoga daarbij helpen?

### Antwoord

Wanneer de hoofdpijn het gevolg is van een te hoge spanning die niet of onvoldoende kan afvloeien zal Yoga daarin de spanningen reguleren en kan de klacht verdwijnen. Maar hoofdpijn kan verschillende oorzaken hebben, zowel lichamelijke als niet lichamelijke. Het is verstandig daar eerst je huisarts over te raadplegen.

### Vraag

Hoe lang duurt het voordat ik resultaat heb van de Yoga?

### Antwoord

Dat hangt er helemaal vanaf wat de aard van de klacht is. Hoe lang je er al mee rond loopt en hoe diep het zit in de energielagen. Wat ook meespeelt is de manier waarmee men zich overgeeft aan de ervaring van de ontspanning en de oefeningen. De een kan dat gemakkelijker dan een ander. Mensen die onrustig zijn en die vooral vanuit hun hoofd leven en een slecht lichaamsgevoel ontwikkeld hebben, zullen daar langer mee bezig zijn omdat vanuit de oefeningen uitgaan van voelen en ervaren dat je beweegt en welk een effect dat op je heeft.

### Vraag

Ik heb begrepen dat er verschillende Yoga-vormen zijn, welke is die van Nei Tao?

### Antwoord

In de klassieke zin van het woord, bestaan er inderdaad verschillende vormen van Yoga. In het westen hebben wij echter vooral kennisgemaakt met Yoga als een effectieve manier om met klachten om te gaan of te verhelpen. De vorm die daarbij hoort is Hatha Yoga. Deze vorm van Yoga kan heel ver gaan in het oefenen van het lichaam om het toegankelijk te maken voor meditatie. Het is het overbekende beeld van Yoga van iemand die zich in allerlei bochten wringt of op zijn hoofd staat.

*De Yoga van Nei Tao past niet in dat klassieke beeld. Mijn Yoga is samengesteld vanuit verschillende disciplines. Zo gebruik ik tijdens de lessen Hatha Yoga oefeningen, maar ook Chinese energieoefeningen (Chi Gong) en Tibetaanse Kum Nye oefeningen. Maar ik maak ook gebruik van tast-principes van de Haptonomie.*

### Vraag

Welk doel wordt er in de Yoga van Nei Tao nagestreefd?

### Antwoord

Een gedeelte van dit antwoord is te vinden op de pagina's Nei Tao van deze website. Maar kort gezegd komt het er op neer dat ik probeer met Nei Tao een eigentijds antwoord te geven op de problemen van deze tijd. Daarin streef ik naar om een zo nuchter en aards mogelijk antwoord te geven.

### Vraag

Hoe spiritueel is de Yoga van Nei Tao?

### Antwoord

Als men spiritualiteit ziet als iets wat zich louter en alleen verheft boven het dagelijkse aardse leven, dan is men bij mij niet aan het juiste adres. Leven in en met de wereld staat centraal in Nei Tao. Het dagelijkse leven biedt juist de kans om jezelf zowel persoonlijk als spiritueel te ontwikkelen. De aangeboden methodes en technieken die ik hanteer zijn in dat opzicht echter alleen een effectief hulpmiddel. En ook deze zijn niet zaligmakend.

*Yoga is effectief in het ontwikkelen van die toestand van bewustzijn waardoor meditatie toegankelijker wordt. Meditatie vloeit bijna vanzelf uit de Yoga van Nei Tao voort.*

### Vraag

Hoe vaak heeft men les en hoe groot zijn de groepen?

### Antwoord

Men heeft wekelijks les in een groep van maximaal 9 mensen.

### Vraag

Kan ik meteen met meditatie beginnen?

### Antwoord

Als men geen ervaring heeft op ontspanninggebied, zoals Yoga of andere vormen, is het verstandig eerst te beginnen in een basis-groep. In deze groep leer je eerst te ontspannen en meer vertrouwd te raken met stilte en rust. Daarna wordt de stap om te gaan mediteren bijna vanzelf gemaakt.

Je kunt echter natuurlijk ook aan de cursus innerlijke transformatie beginnen. Maar dat vraagt meteen al meer motivatie en inzet, zie de pagina's hierover op deze website.

### Vraag

Hoeveel nut heeft Yoga voor mijn dagelijks functioneren? Kortom wat heb ik er aan in mijn dagelijkse leven?

### Antwoord

Voor de meeste mensen is in deze drukke maatschappij regelmatige ontspanning noodzakelijk. Yoga ondersteunt je dagelijkse functioneren door je deze ontspanning te geven.

**Vraag**

Blijf je dan niet steken in 'navelstaarderij', keer je dan niet juist teveel naar binnen, door je alleen met jezelf bezig te houden?

**Antwoord**

Als iedereen zijn eigen stoepje voor zijn huis zou schoonhouden, dan zou de wereld al heel wat schoner zijn!

*Bij Nei Tao gaat het er juist om dat je openheid leert te ontwikkelen voor wat je voelt om een stabiele basis te laten ontstaan die een evenwichtiger functioneren als mens mogelijk maakt. Daarvoor moet je natuurlijk wel gaan zien wanneer je wel of niet open, helder en ontspannen bent. Dat je stabielere en evenwichtiger gaat functioneren is niet het hoofddoel, maar zal wel als resultaat ontstaan. Belangrijk daarin is natuurlijk wel dat je de eigen verantwoordelijkheid hierin serieus neemt. Yoga is niet een pilletje wat het voor jou doet, het vraagt meer dan dat.*

**Vraag**

Hoe lang duurt het voordat je al die oefeningen kent?

**Antwoord**

In Nei Tao is het niet belangrijk al die oefeningen te leren, maar van de ervaringen tijdens de lessen te leren.

Wanneer je meer voor de ervaringen gaat openstaan komt het leren ervan vanzelf. Je koopt er niets voor dat je een aantal leuke oefeningen leert en daar verder niets mee doet, door het niet in jezelf te laten doordringen.

**Vraag**

Moet ik dan veranderen om Yoga te kunnen doen?

**Antwoord**

Neen, je wordt door de ervaringen tijdens de lessen vanzelf toe uitgenodigd. Het enigste wat het van jou vraagt is dat je ervoor gaat openstaan en er naar leert te luisteren. Maar daar ben je volkomen vrij in. Er is niemand, ik als laatste, die tegen jou mag of kan zeggen dat je dient te veranderen. De keuze en de vrijheid daartoe ligt geheel bij jezelf.