

# Chi Kung en parkinson

Toen anderhalf jaar geleden bleek dat zijn concentratiestoornissen en angstklachten het gevolg waren van Parkinson werd Tibert van Dijk verwezen naar een neuroloog, die hem vervolgens in contact bracht met een parkinson-psichiater. Op internet ging hij op zoek naar een aanvullende therapie. Mede door zijn belangstelling in oosterse filosofie kwam hij terecht bij Chi Kung, een Chinese oefenvorm die leidt tot verbetering van de energiedoorstroming in je lichaam.

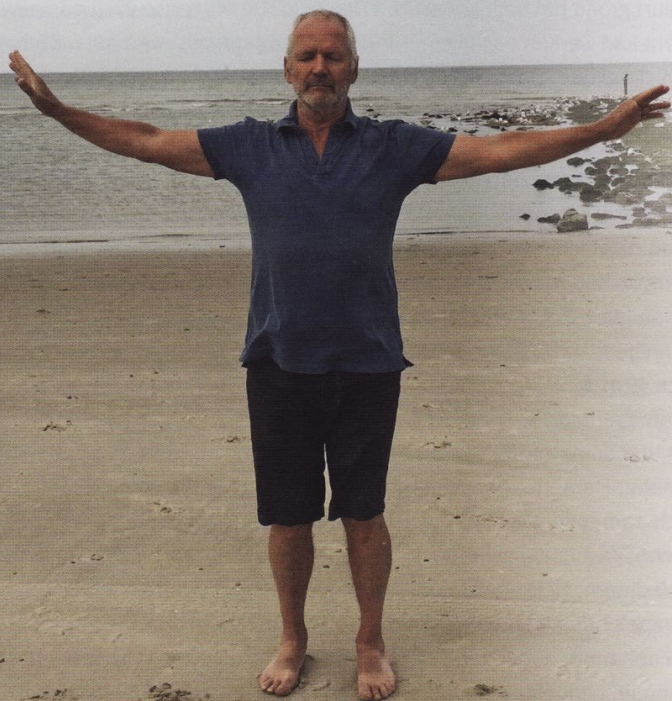
Tibert is mede-eigenaar van een bureau voor coaching en leiderschapstraining. Door een geleidelijk optredend gebrek aan energie en traagheid in beweging raakte hij zes maanden arbeidsongeschikt. Omdat psychische spanningen medisch de boventoon voerden en er geen sprake is van tremor stelt hij het gebruik van Levodopa uit. Wel gebruikt hij, op advies van de psychater, antidepressiva.

De naam en adres van zijn Amsterdamse Chi Kung leraar vond hij op internet. Deze docent bleek zich reeds langere tijd te verdiepen in de symptomen van Parkinson en gaf hem al gauw een vertrouwd gevoel, mede door diens persoonlijkheid. De beperkingen van Tiberts ziekte werden al na enkele behandelingen geleidelijk wat minder. Prettig was dat in de groep waarin hij terecht kwam nog een

parkinsonpatiënt was met wie hij ervaringen uitwisselde.

Na een half jaar ontstond het initiatief om een aparte groep voor parkinsonpatiënten te starten. Deze tweemaal per week bijeenkomende groep van zo'n acht mensen functioneert nu ruim een jaar met verrassende resultaten. Vergeleken bij de andere groepen kent de parkinsongroep een rustiger tempo en specifieke trainingen als lopen en lichaamsbewust zijn.

Chi Kung betekent, uit het Chinees vertaald, de ontwikkeling, oefening en normalisering van de chi, de levensenergie. Met de vergelijkbare therapie Tai Chi is het een belangrijk onderdeel van de Chinese geneeskunde. Chi Kung (Qigong)-oefeningen zijn meestal opzichzelfstaande verrichtingen waarbij men de lichaamsdelen volgens een voorgeschreven patroon beweegt. Deze bewegingen worden enige malen herhaald, alvorens naar een volgende beweging over te stappen. Een Chi Kung-oefening kan ook statisch zijn, waarbij een staande of zittende houding langere tijd wordt aangehouden. Verder wordt de nadruk gelegd op ademhalingstraining. Zoals acupunctuur de energie met naalden, magneten en warmte probeert te stimuleren doet Chi Kung dat met aandacht, adem, intentie en beweging. De meeste oefeningen geschieden in staande stand, 'staan als een boom' wordt het wel genoemd. Tibert ervaart de oefeningen als: *"Speelse, creatieve bewegingstherapie. Je ontspant. Je lijf en geest worden losgemaakt"*. Volgens zijn docent is parkinson niet alleen een fysiek probleem in de hersenen, maar is het hele energiesysteem uit balans. Chi Kung vult reguliere behandeling aan met een energetische benadering. De energie in je lichaam is verstoord en dient te worden hersteld. Chi Kung is laagdrempelig en legt geen



## 'Energie stimuleren met speelse, creatieve bewegingen'

druk op de beoefenaren. In tegenstelling tot wat men zou verwachten wordt de therapie niet ondersteund met muziek of andere klanken.

Tibert ziet zijn toekomst positief. Hij oefent thuis driekwart tot één uur en ervaart weer plezier in zijn leven. Hij kan weer werken, al heeft hij geven van trainingen beperkt en doet hij meer management-taken. Zijn neuroloog is op de hoogte van de therapie en heeft er geen moeite mee.

