

# **Ervaringen met Bos Chi Kung & Parkinson Qigong**

gedoceerd door Roberto Bos  
Amsterdam

Deze aanbevelingen en ervaringen zijn  
met toestemming van de deelnemers  
overgenomen van  
enqueteformulieren en e-mails

[www.chi-kung-training.com](http://www.chi-kung-training.com)

[parkinson.chi-kung-training.com](http://parkinson.chi-kung-training.com)

# Inhoud

Wat vind je van Bos Parkinson Qigong?

3

Welke effecten van Bos Chi Kung  
heb je bemerkt?

9

Wat vind je van de Bos Chi Kung training?

17

Wat vind je het best, fijnst, zinvolst  
aan de chi kung lessen?

21

Hoe zou je Bos Chi Kung in een paar zinnen aanbevelen?

28

Doe je andere sport of beweging,  
en hoe verschilt Bos Chi Kung daarvan?

31

Meningen over een van de zomerweken

33

## **Wat vind je van Bos Parkinson Qigong?**

Het is iedere week weer een thuiskomen in de parkinson chi kung groep. Een les missen is een gemiste kans. Iedere vrijdagavond staat de chi kung groep vast in de agenda.

Een uur bezig met – zoals ik het noem – lichaamsbewustzijn en thuiskomen in het lijf. Ik focus me bij iedere oefening op wat ik in mijn lijf voel. Oefenen, voelen, oefenen, voelen, oefenen, voelen.

Eigenlijk zou ik het ook 'mindfulness in beweging' kunnen noemen.

Het geeft me ontspanning in mijn lijf en maakt me tegelijkertijd wakker. Na een les voel ik me completer en helderder. Opgebouwde spanning en stijfheid vloeit weg. Ik voel me soepeler.

Robberto begeleidt dat met respect voor het nivo van iedere deelnemer. Ik kan ieder moment kiezen of ik de oefening staand, zittend of liggend wil doen wat mij veel vrijheid geeft.

Ook neem ik oefeningen mee naar huis die ik door de weeks langer of korter in mijn dagelijkse routine toepas. Voel ik me gespannen? Tijd voor de chi kung armzwaai. Ben ik 'mijzelf' kwijt? Tijd voor chi kung. Wil ik snel wat extra energie? Handen- en nagelwrijven.

De andere dagen fitness ik. Iedere dag 's ochtends een half uur cross-trainer of loopband of fiets. Dat houdt me in beweging en is een goede manier de dag te beginnen. Bij parkinson chi kung leer ik om, b.v. tijdens de fitness, me bewust te blijven van mijn lichaam. Een mooie aanvulling dus."

Robberto heeft de gave om lichtheid en ontspanning te genereren met creatieve en speelse bewegingsoefeningen gebaseerd op chi-kung.

Hij heeft zich echt verdiept in parkinson en is overtuigd van de mogelijkheid tot heling en herstel. Dat motiveert enorm.

Elke les geeft me weer een energieboost, een vrolijke stemming en een soepeler lijf.

Het samen trainen en delen van ervaringen met andere mensen die ook parkinson hebben geeft een grote mentale steun en een hartverwarmend gevoel van verbondenheid.

– Tibert van Dijk

Soms kom je iemand tegen in je leven bij wie je vanaf het eerste moment denkt, die deugt. Die kan ik vertrouwen, daar ik hoef ik mij niet anders voor te doen dan ik ben.

Toen ik 4 jaar geleden voor het eerst bij de qigong les van Roberto binnenstapte was ik sceptisch en op mijn hoede. Anderhalf uur later stond ik vele vooroordelen lichter weer buiten.

Dit voelde echt goed, geen dwang, geen competitie, geen frustraties over belemmeringen en bovendien, ik voelde mij energiek en krachtig.

Qi Gong is een bewegingsleer met evenveel interpretaties als dat er leraren zijn. Maar rekening houdend met de bewegingsbeperkingen die de ziekte van Parkinson met zich meebrengt, heeft Roberto een methode ontwikkeld die eerder bevrijdend en verlichtend werkt dan belemmerend en frustrerend.

Natuurlijk, je moet je eraan overgeven, je hart openen en dat lukt een stuk beter bij iemand waar je je veilig en vertrouwd bij voelt.

Robberto is bepaald niet de negen tot vijf goeroe die je vaak in het

woud van Parkinson behandelaars tegenkomt. Hij is oprecht geïnteresseerd, uitermate inspirerend en vooral, hij heeft humor. Niet onbelangrijk na weer een dag knokken met onze vriend Parkinson.

In de vier jaar dat ik nu de lessen volg pas ik een hoop van de opgedane technieken op gebied van beweging, meditatie en visualisatie toe in mijn dagelijks leven. Ook begin ik de dag met een uur Qi Gong en meditatie.

Natuurlijk is ieder persoon die Parkinson heeft behept met een heel eigen scala aan klachten en wensen en wat voor de een werkt hoeft niet voor de ander te werken.

Maar ik heb persoonlijk heel veel baat bij het wekelijks bezoekje aan de lessen van Roberto en de ontmoetingen met andere Parkinson helden en heldinnen. Dank Roberto! Trillingsvrije groet.

– Martin van Poppel

**De Parkinson chi kung training brengt mij rust.**

**De loop- en zwaai oefeningen lenen zich uitstekend om thuis en in het dagelijks leven alleen te doen.**

**Jij creëert in de les een prettig sfeer en het samen doen van bepaalde oefeningen zorgt voor een grote meerwaarde.**

**Verder vind ik het prettig om andere mensen met Parkinson te ontmoeten omdat ik verder niemand ken die deze ziekte heeft.**

**Ik vind het interessant om te vernemen hoe anderen met het hebben van Parkinson omgaan.**

– Wil Dommissie

Ik heb je lessen met plezier gevolgd. Je bent een betrokken en gedreven docent die helder en geduldig de zaken uitlegt en vooral je

lichaam bewust leert voelen. Je bent de ware meester van de subtiele beweging.

Een grote beweging is goed, een kleine beter, de kleinste het best, dat houdt je ons regelmatig voor. Steeds maar weer herhalen, inslijpen van bepaalde bewegingen om thuis te komen in je lijf. Veel variatie in de oefeningen, maar steeds weer terugkerend op de basispatronen van zwaaien, draaien, lopen, stabiliteit en evenwicht.

Je enthousiaste benadering heeft mij doen beseffen dat het lichaam inderdaad een zelfhelend vermogen heeft dat niet onderschat dient te worden.

Een basis is gelegd, nu regelmatig thuis oefenen.

Met veel waardering en hartelijke groet.

– S. P.

Fijn dat je me bij de hand neemt bij de ontdekkingstocht door mijn lichaam. Dat ik op jouw aanwijzingen onderzoek wat mij rustig maakt, want onrust is het zo'n bijna constante tremor net alsof er een storm door je lijf gaat.

Ik leer beter met de ongemakken van de parkinson om te gaan. Ik krijg er weer meer de regie over, omdat je dingen kunt doen die je rustiger maken, en je energie weer beter laat stromen, zodat de verstarring wat oplost. Ik leer beter en minutieuzer kijken naar wat er in je gebeurt.

Bij jouw vorm van chi kung wordt "Jopie" (zo noemt ze haar trillende arm) vaak zo maar opeens rustig. Jij geeft de gelegenheid om te experimenteren waarmee dat is, zodat ik dat thuis ook kan doen.

Afgelopen vrijdag was er zo'n gemeenschappelijke concentratie waarmee we bezig waren, dat je bijna een speld kon horen vallen.

En dan het armzwaaien. Er zijn duizend en een manieren van zwaaien

die je ons telkens in andere variaties laat zien. En ze werken allemaal. Voordat ik ga zwaaien voelt het van binnen als een kapotte cd die op een stuk in de muziek blijft hangen, het zwaaien maakt dat de muziek weer doorloopt. Ik experimenteer nu met miniem zwaaien dat werkt ook.

Eigenlijk komt jouw manier van chi kung overeen met mindfulness maar dan in beweging. Ik doe veel de meditaties van Jon Kabat-Zinn en zie de overeenkomsten,

Als ik ons groepje vergelijk met de chatgroepen over prinsen op internet dat valt op dat we allemaal actief aan de gang gaan en niet in de eindeloze opsomming van kwaaltjes terecht komen zoals op die chatgroepen.

Ik ga weer even zwaaien want Jopie is behoorlijk bezig

Jouw lessen zetten me aan tot experimenteren. Nu bijvoorbeeld : de tremor wordt te erg van de computer. Dan ga ik zwaaien, zoals ik van jou geleerd heb, met de Matheuspassion op de achtergrond. En dan komt mijn lichaam uit de tremor en de verstarring en voel ik de rillingen over de Matheus duidelijk door mijn lijf stromen met de bij jou geleerde manier van alleen maar kijken wat er gebeurt.

Lekker meegalmen dat ook. En genieten heerlijk. Nu typ ik met minder tremor – rustiger.

Het grappige is dat ik in de kerk bij het aanhoren van de Johannes juist enorm verstijfde. Dus in combi met zwaaien en Bach gaat het stromen. Ook de langzame bewegingen (weet niet hoe ik die moet noemen) maken dat de tremor even verdwijnt en het rustiger in mijn lijf wordt..

Wat mij aanspreekt van jouw chi kung is het onderzoekende, het steeds beter observeren, en daarbij neem je ons bij de hand. Ook het speelse, de ontdekkingstocht zoals met de band die van twee handen een tandem maken. We zijn als kinderen die ons lijf opnieuw ontdekken en kijken hoe we met deze onhandigheid die parkinson heet kunnen omgaan zodat het minder hinderlijk is (en hopelijk ook weer afneemt of verdwijnt)

Ik ben nog steeds verheugd over de verstillings die vrijdag over de groep kwam, de gezamenlijke concentratie. Dat maakt dat ik mij nu ook beter kan concentreren. Maar dat komt ook door (de oefeningen van) het uitdijen en compacter worden wat we dinsdag ook deden.

De oefeningen verweven zich steeds meer met het dagelijks leven.

Wat ik mis als ik niet kom, is waarschijnlijk toch dat wegglijden in die gemeenschappelijke concentratie (zou dat nu dat het chi-veld zijn?) maar ook het warme bad van de groep."

– Josie D.

Ik heb de paar lessen die ik bij jou gehad heb als prettig verrassend ervaren

– A.



## Welke effecten van Bos Chi Kung heb je bemerkt?

Ik doe al ruim 10 jaar Chi Kung, waarvan de laatste 2 à 3 jaar Bos CK. Ik denk dat mijn algehele gezondheid is toegenomen. Meer kracht, een steviger gevoel, meer lichaamsbewustzijn. Als ik zelf oefeningen thuis doe, voel ik me altijd wat beter. — Andrej

Ik voel me fitter, heb dus meer energie. Conditie gaat er langzaam op vooruit. Ben me ook veel bewuster van staan, lopen, wachten. Kortom: heb er veel profijt van. — Josee Vincken

Groter bewustzijn van mijn lichaam, minder in mijn hoofd zitten. — Martijn

Meer grounding en energie- bewust-zijn (wat dat ook voor een ieder mag betekenen). Meer 'krachtige' rust. — A.G.

Ontspannen, evenwichtig, stressbestendig, soepeler bewegen, bewust je energy voelen. — Rutger Lugthart

Ik slaap inderdaad goed, sinds september, voel me meer geaard, heb meer zelfvertrouwen, rust, betere bloedsomloop, en hoewel ik niet meer sport, blijft mijn conditie goed, en mijn lijf flexibel. — Arjen de Graaf, violist

ik heb veel meer energie en ik ben aanwezig in het dagelijks leven en heb rust in mijn hoofd. Ik zit weer goed in mijn vel en weet wie ik ben. — Annet

Ik heb gemerkt dat ik krachtiger in mijn benen ben geworden en dat ik bewuster ben van spierspanningen. — Anoniem

In meerdere opzichten leerzaam, ontspannen(d), nieuwsgierig makend en uitnodigend naar meer/verdere beoefening. Een fijne en gezonde wijze van ontspanning. — A.G.

Ik slaap beter, mijn rsi klachten zijn iets minder en voel me op de 1 of andere manier lichter.- Rachel van IJzendoorn

Vind het prettig je stem te horen. Noem het maar het Bos Ross-effect. — Anoniem

Meer vitaliteit, bewustere gronding, kracht, balans, enthousiasme, stukje meer meesterschap over mezelf. Meer gevoel van veiligheid in mijn lichaam. — Willemijn

Ik had weliswaar al jarenlang rsi- klachten, maar daar had ik al lang mee leren leven. Onder andere door veel te sporten (ik doe aan Afrikaanse dans, hardlopen en doe ook regelmatig rek- en strekoefeningen). Tijdens een les Afrikaanse dans maakte ik kennis met een oefening die afkomstig was uit de chi kung. Ik merkte direct een effect op de doorbloeding in mijn rechterarm. Krijg nou wat, dacht ik. Daar wilde ik meer over weten. Mijn lerares verwees mij door naar Robberto, bij wie ze zelf ook lessen volgde. Ik ging een proefles doen, en kreeg tijdens de les nogmaals zo'n krijg-nou-wat ervaring. Tijdens een bepaalde oefening merkte ik dat ik zo ontspannen was dat ik zelfs een paar seconden helemaal weg was. Zoiets had ik nog nooit eerder meegemaakt. Daarna ben ik wekelijks chi kung- lessen gaan doen. Thuis doe ik af en toe wat oefeningetjes — niet al te diepgaand overigens. Nu, na een half jaar, moet ik wel zeggen dat het effect nooit meer zo sterk is geweest als tijdens die eerste proefles, toen ik er nog helemaal onbevangen tegenover stond. Blijkbaar zijn er daarna toch allerlei bewuste processen gaan spelen die een dempende werking hebben. Maar toch heb ik er voldoende baat bij om voorlopig een tijdje chi kung te blijven beoefenen. Door de chi kung heb ik mijn rsi-klachten beter in de hand. En verder voel ik me er gewoon prettig bij. Alsof ik meer ruimte in mijn lichaam heb. — Annemiek Hutten, tekstschrijver/onderzoeker

Ik gebruik mijn lichaam beter: haal mijn kracht meer uit mijn hele lichaam, en ben beter geaard. — Sasha

Ik ben wat sterker geworden en de extra spieren houden m'n

skelet beter op z'n plaats dan vroeger. Ook heb ik (in ieder geval meteen na elke les) veel meer energie dan normaal. — Eef

Wat mij het meest opvalt na een paar maanden is de combinatie van meer kracht, lenigheid en verbeterde coordinatie. Zo gaat schaatsen nu bijvoorbeeld veel vloeiender. En in het alledaags opereren — op de fiets of sjouwend met boodschappen, kom ik letterlijk beter uit de voeten. — Robert van der Veen, docent politieke theorie UvA

Energie is vaker in balans als 2 geheel, geaard en in verbinding met de cosmos. Conditie, beter kunnen wachten op het openbaar vervoer in boomstand. Bewustzijn, nog meer in verbinding lichaam en geest. Klachtenvermindering: minder nek- en hoofdpijn. — Anoniem

Ik ben me bewuster van mijn lichaamshouding. Als ik sta, pas ik voetmassage toe. Ik ben me bewust geworden van de moeite die ik heb met balans vinden + houden. Mijn hoofd is ontspannen. — Olga

Meer bij mezelf, erg vrolijk de laatste tijd, en na de les altijd erg veel energie. — Paul

Ik heb het gevoel veel energiever te zijn geworden, ook kan ik nu al sommige perioden beter en rustiger slapen, dus uitgerust wakker worden. Al met al een betere gezondheid. — Alice Groen

Mijn bewustzijn van mijn houding van waaruit ik beweeg is zeker vergroot — ik ben beter gegrond en gebruik meer de kracht van onderuit en van mijn hele lichaam. Ik slaap ook beter en doe vaker even een oefening als er iets niet helemaal lekker zit. Doe sommige oefeningen regelmatig thuis en begin daardoor stabiel en rustiger aan de dag. O ja, ook minder last van RSI. En algehele blijheidsvergroting! — Sasha

Ik krijg er energie van. — Eef

Ik heb de indruk dat ik sedert ik de chi kung lessen volg meer bewust ben van mijn lichaam en energiestroom, vooral in mijn dagelijkse bezigheden. Ik ben geprikkeld om met de energie te experimenteren en dit blijkt leuk te vinden. Ook ben ik meer geaard en vooral beter gecentreerd. — Willem van Eekelen, masseur/energiewerker/acteur

Toen ik startte met chi kung was ik net 1,5 maanden thuis door een burn-out. Nu 3 maanden verder gaat 't al een stuk beter en ik ben er van overtuigd dat chi kung daar een grote rol in heeft gespeeld! — Anoniem

Ik merk dat het vooral positief uitwerkt op klachten in mijn schouders. Verder neemt mijn gronding en kracht toe van de benen. Ik beweeg me met meer bewuste ontspanning. — Mirjam

Ik voel me rustiger. Ik kan me makkelijker ontspannen door simpele en kleine oefeningen te doen (achter de computer, op de fiets...). Ik ben meer bewust van mijn lichaam van mijn innerlijke energie. — Pascal Plissonneau

Relaxter, meer contact met mijn lichaam. — R.A.

Ik heb wat meer energie en een wat beter evenwicht. Ik merk dat bij oefeningen voor ouderen in het zwembad, waarbij ik nogal eens dreigde m'n evenwicht te verliezen. — Mia

Ik heb niet veel thuis geoefend, maar gebruik een aantal dingen in mijn hypnotherapiepraktijk. Het heeft me echt een extra dimensie gegeven en ik vind de manier van lesgeven van Roberto heel prettig. — C.

Meer focus en handige oefeningen om even te focussen of tot rust te komen. — Anoniem

Relaxeder, meer contact met m'n lichaam. Meer controle. — Richy A.

Meer kracht en energie, vermindering van nek- en rugklachten, meer uithoudingsvermogen. Ik voel mij krachtiger in de wereld staan. De oefeningen zijn geen oefeningen meer, maar worden een onderdeel van mijn leven. — Kiki v.d. Heijden

Kan moeilijk beschrijven wat het precies doet op dit moment, maar het doet me goed! Het is goed voor mijn humeur. Ik ga altijd weer vrolijk naar huis. Heb warme voeten en benen (wat ik normaal vaak niet heb). — Jeanine Theunissen, docente Afrikaanse dans & beeldend kunstenaar ,

I notice that on the day I do chi kung, in the morning, I feel energized and more alive, but in a relaxed way. I'm comfortably grounded in my body. Unfortunately I don't practice often enough, but I intend to do so, to gain more for myself. — B.K.

Minder stijfheid in gewrichten. Kan weer langer in seiza zitten zonder kramp te krijgen. Meer energie. Geen zenuwpijnen meer in mijn rechter been. Vooral de bewegingen die voeden, vind ik prettig. — Bert

Ik voel me sterker, meer ontspannen. Ik heb er thuis niet veel aangedaan — waarschijnlijk zie ik dan nog meer effect. — Hennie

Slaap na iedere les heel diep, kan ook meteen na iedere les wel naar bed (moeheid komt lekker los). Volgende morgen lekker fit. — S.H.

Naar mate je meer oefent, meer effect; ook mentaal. Dat is eigenlijk logisch; maar dat is juist het goeie eraan. — G.B.

Effecten: meer ontspannen, voel me fitter, sterkere spieren. — A.

Fysiek: aangename ontspanning in de onderrug, ook al had ik geen klachten. Versterking van de benen, op een manier die naar mijn gevoel veilig is voor de knieën. Gevoel van betere circulatie in de benen en vooral voeten. Gevoel dat er energie doorstroomt. Vermindering van spanning/pijn in de schouders. Geestelijk en lichamelijk: gevoel van meer energie en veerkracht. Emotioneel/fysiek: soms verhoogde (over)gevoeligheid. — Anoniem

Loophouding wijzigt. Grounding. Ik doe't als ik moe ben om meer energie te krijgen. — Toon

Sta steviger, bewuster, krachtiger. Meer in mijn lijf. — Ingrid

When I feel depressed it is much better after the lesson. — Lorraine M.

Revitaliserend, doorstromend. — Jean, massage  
therapeut

Stabiliteit. En het bewustzijn dat ik het in de Qigong lessen makkelijk 1 uur uithou om te staan, waar ik elders na 5 minuten pijn ondervind... In mijn werkzame leven — vanaf 1974 — heb ik met computers en beeldschermen gewerkt. nadat ik in 1981 met tai qi en qigong heb kennis gemaakt ben ik ervan overtuigd geraakt dat de reden waarom ik nooit last heb gehad van RSI gewoon is geweest dat ik aan taiqi en qigong deed. En ga er maar van uit dat ik zeer intensief met beeldschermen bezig ben geweest; dus ook al vanaf 1974. — Martin (Maheshand) Gels, architect/zzp/wiskundig & bouwkundig ingenieur

Sensitiviteit, aarding en energie nemen toe. En dat voelt plezierig. — Chan Blok

Lichaamshouding beter (rug). Minder (ongeconcentreerd) spreken: meer rust in spreken. Groter geestelijk en lichamelijk uithoudingsvermogen (door kracht te halen uit voeten/benen). — A. Z.

Meer in mijn kracht. Meer genieten. Meer energie. Meer creativiteit. — L. Kramer

Ik kan beter ontspannen, ik ren niet meer achter mezelf aan. Ik vol me ook sterker, en dat werkt op andere vlakken ook positief door. — E.P.

Het heeft in eerste instantie het meest positieve effect op mijn bewustzijn. De aandacht en souplesse werken op zintuigen: meer smaak, meer kleur, meer muziek. — Gerrie

Meer bewustzijn door de dag heen van mijn houding (en effect op m'n stemming en vitaliteit), van al of niet gegrond zijn. Denk vaak aan gronding... is prima manier om in evenwicht te komen. — Margreet K.

Emotioneel/fysiek: soms verhoogde (over)gevoeligheid. — Anoniem

Meer in mijn kracht. Meer genieten. Meer energie. Meer creativiteit. — L.

Vind 't moeilijk om aan te geven of er iets — en wat dan — is veranderd, maar ben me wel bewuster geworden van mijn lichaam en kan beter

gronden. Ik merk alleen dat oefeningen echt noodzakelijk zijn en ik deze nog onvoldoende doe. Soms vergeten we in het leven de simpele dingen, de bewegingen die we met ons lichaam maken en de energie die we hebben (of soms niet). Met chikung ben ik me weer bewust geworden van mijn lichaam, wat het kan en vraagt en, ook heel belangrijk, van mijn omgeving. Voor mij is het avondje chikung een avondje ontspannen, niet zweverig maar juist heel prettig. — Lotte

Easier to slow down and feel more what is happening with my body. — Ty Jernstedt

Weet het niet precies, maar ik denk wat meer vitaliteit en veerkracht. En fysiek een betere coördinatie van voeten/benen, iets steviger op de grond. Wat betreft slapen: ik ben een behoorlijk slechte slaper, maar daarin merk ik (nog?) geen effect van chi kung. — Anoniem

Verbetering rug. Meer bewust van hoe ik beweeg en sta. — Alessandra

Ik had wat rugpijn, en met concentratie de schouders ontspannen: dat hielp prima. — Betty de la Court — van Steenderen

Dat ik meer mijn voeten op de grond kan voelen, dat het ook eenvoudiger wordt mijn lichaam te voelen. — Anoniem

Vooraf bewustzijn, stabiliteit. — Lineke

Weet het even niet. Hoor wel opvallend vaak van mensen die me goed kennen, dat ze zien, merken of vermoeden dat het me erg veel goed doet. Maar dat komt misschien voor een deel ook omdat ik er altijd erg enthousiast over ben. — Anoniem

Ik wordt me bewuster van houding, ademhaling, spanningen. Ik kan mezelf meer sturen door mijn aandacht ernaar toe te brengen. — Conny

Beter evenwicht. Meer energie. Lichaamsbewustzijn. — Rina

Normaal ga ik vaker naar Alexander Techniek om m'n lijf weer te 'deblokken'. Nu merk ik dat ik dit minder nodig heb, omdat ik tijdens

de lessen veel lengte weer aan m'n lijf geef. – A.

Bewuster van mijn lichaam. Het lijkt net of ik mijn lichaam steeds beter begrijpen daardoor bewuster ga bewegen." – Saskia Donata

Kom direct al beter in m'n lijf. Je bouwt het goed op, neemt ons erin mee. – Renske V.

Het vermogen te ontspannen is toegenomen, meer niet. Maar ik heb er thuis dan ook weinig mee gedaan. Komt nog wel als de lessen klaar zijn. – Anneke de Vries

Na de les heb ik altijd een hele goede nachtrust. Ik merk nu (na 9 lessen) dat ik als ik sta, al vrij snel kan gronden. Verder nog geen speciale effecten gemerkt. – Erica Bogaers

Direkt erna -> beter slapen. Het sluit naadloos aan bij mijn energie/bewustwording door meditatie. – Jan Mehrrens.

Mijn lichaamsbewustzijn is verbeterd. Ik kan nu beter de signalen van mijn lichaam opvangen en begrijpen. – Gideon



## Wat vind je van de Bos Chi Kung training?

Ontspannend, rust gevend, onthaastend en altijd vrolijk. Als ik het centrum binnen loop, zijn al mijn klachten voorbij. Het lijkt 'n beetje op de Pavlov-reflex." – Josepha Kempl, aard- en planetenwetenschapper.

When everything around you goes so fast, Bos Chi Kung allowed me to find my own inner place. I experienced how intense motion can be in stillness, strength in slowness... Sounds a bit paradoxical, but step by step, I felt myself more balanced and energetic. Fueled by a real energy, not the one you experience in running, jumping... and which quickly disappeared. No, the real and solid one, the one that sedimented in you and makes you feel more confident. Roberto's special gift is also to nurture your imagination through beautiful and inspiring images when doing movements. It's not just standing like a tree, it's feeling that your fingers and your arms are like branches, both flexible and resilient. – Nathalie Mercier.

Zo goed dat ik er vroeger m'n bed voor uitkom. En alleen verzuim als het ècht niet anders kan. – Eef Ik vind de sfeer tijdens de lessen prettig. Ik vind het ook erg fijn dat Roberto geen "zweverig" persoon is, maar gewoon "één van ons". Hij kan zich goed inleven in de stress van het dagelijks leven, en geeft nuttige tips hoe je chi kung daarin kunt toepassen. Verder vind ik het prettig dat hij in zijn lessen allesbehalve dogmatisch is. Hij geeft aanwijzingen, en laat het aan jezelf over wat je daarmee doet. – Annemiek Hutten, tekstschrijver/onderzoeker

In meerdere opzichten leerzaam, ontspannen(d), nieuwsgierig makend en uitnodigend naar meer/verdere beoefening. Een fijne en gezonde wijze van ontspanning. – A.G.

Ik vind het fijne lessen, ik heb er iedere keer wat aan. Ik voel me na afloop altijd wat beter. En ik leer ook vaak wat. Het vult mijn kennis aan

van CK uit andere disciplines. – Andrej

Inspirerend, energiegevend, ontspannend. Het mooiste van Chi-Kung vind ik: de geest met het lichaam verbinden, waardoor de energie beter kan stromen. Dankzij jouw oefeningen! Iedere week is de les weer anders, nooit Inspirerend, energiegevend, ontspannend. Het mooiste van Chi-Kung vind ik: de geest met het lichaam verbinden, waardoor de energie beter kan stromen. Dankzij jouw oefeningen! Iedere week is de les weer anders, nooit saai, maar levendig. Je kan ons in dat ene uur de diepte in laten gaan, het lichaam laten voelen, ontspannen. Daar heb ik bewondering voor!! – Kiki van der Heijden

je lessen leren me mezelf rustig te maken, meer bewust te zijn van hoe ik sta, loop, wat ik voel dat er met me gebeurt als ik me daarvan bewust ben, dus... ik vind het heerlijk, niet alleen ontspannend voor het moment van de les, maar vooral ook daarbuiten. – P.

Ik zou eraan verslaafd kunnen raken. – Josee Vincken

Erg leuk, nuttig, leerzaam! Ik heb het vorige seizoen een les of 7 mee gedaan en vond het erg fijn. Ik heb RSI klachten en mijn klachten zijn gedurende de lessen minder geworden. Ik vind dat je goed uitlegt over hoe dingen in het menselijk lichaam werken en voldoende ruimte geeft voor vragen. Ik vind de lessen prima zoals ze zijn. Wat ik al eerder zei: voldoende tijd en gelegenheid voor vragen en fijne lessen en daarna een lekker kopje thee. – Rachel van IJzendoorn

Twee maanden voelde ik me beter dan ooit, vanaf les één! Daarna ging het op en neer (zoals gewoonlijk) maar elke keer leer ik weer nieuwe dingen die ik kan integreren in mijn dagelijkse leven en vioolspel. – Arjen de Graaf, violist

Ik ben door Robberto Bos in contact gekomen met Chi Kung in mei 2008, heb daarna zelf in de zomer wat getraind met boeken over Da Cheng Chuan en ben sinds september ook met Tai Chi begonnen. Robberto's open stijl en effectieve overdracht, zijn vriendelijke en uiterst sensitieve benadering van de Chinese bewegingskunsten was voor mij

een ideale kennismaking die nog lang niet afgelopen is... – Robert van der Veen, docent politieke theorie UvA

Een andere dimensie. – Rutger Lugthart

Heel goed, dit wil ik blijven volgen omdat ik me er erg prettig bij voel en daarbij geeft het me altijd weer een "thuiskomen gevoel" – Annet

Ik vind de lessen een ontdekkingsreis door mijn eigen lijf. – Anoniem  
Fijne manier om je energie te aktiveren en harmoniseren en kalmeren. Goede opbouw, korte herhalingen zijn belangrijk. Veelzijdig, persoonlijk, stilte, diepte, vrijheid, zonder druk. Ontdekkingsreis naar de grenzen en mogelijkheden van je kunnen en wat voor jou goed voelt en wanneer. – Willemijn

Interessant en aangenaam. Ik vind dat je een toegankelijke en speelse benadering hebt. Dat is prettig. Er is gelukkig niet teveel nadruk op de spirituele aspecten van Chi Kung – degenen die daar in geïnteresseerd zijn kunnen dat wel hier en daar uit je woorden oppikken. – Martijn

Ik vind de lessen van Robberto inspirerend en verruimend. Ze helpen mij enorm om nog beter contact met mijn lichaam te hebben en mijn lichaamshouding te leren verbeteren. – Anoniem

Het afgelopen trimester was prima. De 8-minuten energizer is een goede basis voor elke dag. Variabele reeksen zijn interessant; soms nadruk op rekken, strekken, afstrijken etc. De visualisatie oefeningen t.a.v. ruimte in en om je heen hebben een krachtige uitwerking. – G.B.

Erg ontspannend en geeft tegelijkertijd veel energie, de lessen zijn elke keer net iets anders, duidelijke uitleg met af en toe subtiele humor. – Paul

Heel fijn om te doen, met name de diepergaande oefeningen zoals verlengde vingers + ruimte ertussen voelen. Dus het bewustworden van je lichaam. Af en toe saai (= eigen ongeduld). Vond de loopoefeningen en andere oefeningen die je dagelijks doet, heel bijzonder! – Anoniem

Ik vind dat de lessen mijn lichaamsbewustzijn vergroten, me sterken maken en de waarneming van energie verscherpen. – Mirjam

Ik heb de Bos Chi Kung lessen als bijzonder prettig ervaren. De aanpak is erg laagdrempelig en er is ruimte voor ieders ervaring. De een ervaart het zuss en de andere weer zo. Ik heb in alle vrijheid kunnen ervaren wat de oefeningen met me deden. De ruime, hartelijke, rustige en gedreven manier van doen en zijn van Roberto werkt op mij erg inspirerend. – Willem van Eekelen, masseur/energiewerker/acteur

Erg prettig, dat je langzaam aan de verdieping meekrijgt. De serie, dat hij elke les uitgebreider wordt in manieren van doen, erg fijn. – Anoniem

Bijzonder om te doen. – Alice Groen

Heel goed. – Eef

Prettige sfeer – heel ontspannend. Je optreden. Heel lang staan en "niets" doen vind ik erg moeilijk + pijn in mijn onderrug. Gelukkig is er dan een stoel! Dus veel afwisseling en beweging vind ik fijn. Thuis zie ik er eigenlijk altijd een beetje tegenop – dan wil ik alleen de zonnegroet doen maar heb dan tóch sterke behoefte aan diverse oefeningen uit de (chi kung) reeks. Dan dus die combinatie, die ook altijd veel langer duurt dan 8 minuten. – Erica Bogaers

Erg leuk. Inspirerend. Maakt veel in mij wakker, m.n. in innerlijke wereld. – Jan Merthens

De eenvoud van Chi Kung wordt op een verrassende en steeds nieuwe manier overgebracht, waardoor je pas goed voelt hoe moeilijk het eigenlijk is. – Gideon.

# Wat vind je het best, fijnst, zinvolst aan de Bos Chi Kung (qigong) lessen?

De 'ongedwongenheid' (dat is iets heel anders dan 'vrijblijvendheid'), de humor en de ervaring, dat ieder les weer anders en nieuwsgierigmakend is. De humor! – A.G.

Dat ik 1 uur per week totaal ontspannen kan zijn en mijn hoofd leeg.  
Heerlijk! – Josee Vincken

Opnieuw leren staan vanwege heupprobleem. Meditatieve kant – geleide meditatie. Geweldig! Fantastische lessen. Binnen het kader van de meditatieve qigong houdt hij van uitstapjes en is aan het speuren naar nieuwe vormen; dat is heel opvallend; meestal leuk soms minder - Martin (Maheshanand) Gels, architect/zzp/wiskundg & bouwkundig ingenieur

Het fijnste aspect aan Bos CK vind ik de subtiele oefeningen, gecombineerd met het innemen van ruimte. Vooral als we een les zo kunnen afronden, zonder teveel uitstapjes. – Andrej

Het geeft houvast in het dagelijks leven op een niet zweverige manier. – Arjen de Graaf, violist

De rust die van de lessen uitgaat. De rust en manier waarop jij praat tijdens de lessen. – Rachel van IJzendoorn

Alle vergelijkingen: laat je armen omhoog zweven alsof er een engel achter je staat die ze voor je optilt; laat je voeten aarden alsof ze lange wortels krijgen; laat je ogen meewiegen alsof ze in water drijven..... Die beelden helpen mij enorm. – Eef

De harmonie die hersteld wordt in je energiehuishouding. De ontspanning. De lichaamsbewustzijn-vergroting. Het besef dat dezelfde oefeningen, met een andere invalshoek, een ander effect hebben. De glasheldere uitleg. De perfecte opbouw binnen

de les en in de lessenserie. De energetische harmonie die van Roberto uitgaat en waarvan je dus een graantje mee mak pikken/vreten. Door de laatste 3 punten hoef je nauwelijks te denken: óók een prettige ervaring. De combinatie van rust, lichtheid, luchtige humor, bescheidenheid, af en toe leuke chi-kung verhalen die maken dat het geheel ontspannen is en toch ook boeiend, leuk. Bewustwordingsoef. van openen, sluiten, dalen, stijgen en uitbreiden van gevoel. – Olga

Dat het compact is en praktisch uitvoerbaar waar je ook bent. – Anoniem

De ondogmatische en enthousiasmerende aanpak van Chi Kung. – Robert van der Veen, docent politieke theorie UvA

Dat het je zelfkennis vergroot, maar dan via je lichaam. Meditatie blijft voor mij vaak een geestelijk proces, en ik zit al genoeg in mijn geest. Chi Kung voelt in die zin completer aan, lichaam en geest worden beide aangesproken. Echt fijn wordt het wanneer ik de energiestromen echt in mijn lijf voel. Dat gebeurt nu nog maar af en toe. – Martijn

Dat er tijdens de lessen met de groep geconcentreerd aan de oefeningen gewerkt wordt, in harmonie en stilte. Af en toe ook ruimte voor wat luchtigheid en humor. De locatie en de gastvrije tractatie op thee, zijn ook erg prettig. – G.B.

De rust waarmee je uitlegt, en het duidelijke voordoen. – Anoniem

De "meditatie bewegingen" en bewustwording. Het ervaren van verschillende energieën door mijn lijf d.m.v. beweging en verbeelding. Fijne lessfeer! – Ingrid

De rust en de ruimte in de manier van doen van Roberto. – Jean, massage therapeut

Het werken met symbolen, waardoor je meer met aandacht en bewustwording naar je lichaam kijkt. Het bewust worden van het lichaam. Energieker voelen. Goede conditie. Lichaam en geest meer in balans. – Kiki v.d. Heijden

De relaxte manier van les geven en de mogelijkheid om de aandacht even totaal op je lichaam te richten. – Paul

Je krijgt in een goede sfeer ook aandacht voor je eigen lichamelijke problemen. – Eef

Geen ingewikkelde oefeningen, als je een tijdje deze lessen volgt hoef je niet meer zo na te denken over de bewegingen, je gaat je lijf en je kracht steeds meer voelen en dat geeft veel voldoening – Annet

Bewustwording van heel veel dingen, lichaam-geest en hoe hier balans in te brengen. Aarden (zit nogal vaak in mijn hoofd). Rust in hoofd & lijf. Vind elke les weer een heerlijk moment van rust in lijf & hoofd -> vooral na de les, als ik naar huis loop. – Anoniem

De eenvoud en moeiteloosheid van de oefeningen in relatie tot de impact ervan. – Willem van Eekelen, masseur/energiewerkers/acteur

Het zinvolste vind ik de routine die je in 8 minuten zou kunnen doen. – Mirjam

Rust – eenvoud – "stilte" – jouw stem – je humor af en toe = de lichtheid van het omgaan met de chi gung oefeningen. – Erica Bogaers

Meer energie. Na chi-kung een soort compact gevoel alsof de energie die versnipperd weer bij mij terug komt. Voel me meer aanwezig, letterlijk meer in mijn voeten. Merk dat ik anders sta, me bewuster ben van hoe ik sta. Verder vind ik het erg plezierig, leuk, ook leuke groep. Fijne manier van lesgeven. – Wanda

De oefeningen zijn simpel en ik merk direct resultaat. Ik ben helemaal tevreden met de lessen. – Lucy Keijser

De schijnbare eenvoud van de oefeningen. Daardoor heb ik tijd/aandacht het eigen lichaam beter te volgen/waar te nemen. Vind de thematische lessen (dus aandacht v. focus op bijv. schouders of hoofd of...) prettig werken. Ga vooral door met steeds feedback

vragen aan deelnemers. Voor mij heel veel prettiger dan de Chinese manier van blind volgen. – J.B.

Bewust worden van je postuur/lichaam. – Alessandra

Het wegzakken en opstijgen, ervaren van de kracht der verbeelding, maken van eindeloze reizen door de ruimte, ervaren wat bewegingen precies doen – op verschillende manieren uitgevoerd – van die dingen. – Lineke

Jouw enthousiame. Prettig persoon, sympathiek. – Renske V.

De geconcentreerde basisoefeningen. Staan, het principe van steviger op de grond staan, de simpelste bewegingen zoals het armen-zwaaien. – Anoniem

Ik wordt er rustiger van – ga uit m'n hoofd. – Conny

Dat het effect heeft en je het overal kan doen. – Anoniem

Met z'n allen de concentratie voelen. Dat vind ik alléén wel moeilijk. – Betty de la Court – van Steenderen

Ik ben een echt 'doe' type. Deze oefeningen brengen letterlijk meer energie in beweging, met name 's ochtends heel vroeg; wakker, helder, enthousiasme. Het gevoel dat ik daardoor verantwoord en bewust mezelf kan sturen – op een manier die bij mij past. – Willemijn

The cheerful relaxed atmosphere and tone set by Roberto. And the fantastic explanations with relatable beautiful imagery. – Lorraine M.

Het landen: al je sores achter je laten en de avond gewoon opnieuw beginnen. – Chan Blok

De sfeer is een wolk van rust. – Rutger Lugthart

Zelfbewustzijn vergroten van het lijf, waardoor ik meer kan ontspannen. De bewegingen op rustige/bewuste wijze. Vind het altijd goed. Als een les eens iets minder is, 'klopt het ook'. Leuk dat elke les anders is. – A.

De ongedwongenheid. De bijna natuurlijke overgang van de ene



## beweging naar de andere. – Bert

Bewustwording van wat je met de mind kan doen (van luchtballonnen, touwtjes, wc-ploppers, aarde maken, wortels in de grond) en het effect daarvan. Indrukwekkend. – Richy A.

Bewegen met kracht, maar toch zonder spanning (= moeilijk!). Is voor mij belangrijk als danseres. En ik hoop dat het op de een of andere manier toepasbaar gaat worden binnen de dansen die ik doe. Dus wat mij betreft meer nadruk hierop. Maar ik heb pas 6 lessen gedaan, dus ditklinkt een beetje alsof ik op de feiten vooruit loop. Ik vind het heel prettig dat er naast concentratie en rust ook plaats is voor humor. Het benadrukken dat je alles op verschillende manieren kan doen, dat je moet voelen wat goed voelt, vind ik prettig. Geen strakke regels/voorschriften (hier en nu i.p.v. traditie). – Jeanine Theunissen, docente Afrikaanse dans & beeldend kunstenaar (na 6 chi kung lessen)

Dat ik een uur lang bezig ben met mijn houding (lichaamshouding wel te verstaan). Ik krijg allerlei informatie over hoe ik in balans, in rust, ontspannen en toch actief kan staan. Deze informatie/tips pas ik in mijn dagelijks leven toe. Gedurende de dag ben ik grofweg zo'n 2-6 keer per uur mijn houding het corrigeren. Daardoor heb ik minder pijn (bekken, schouder, knie). Verder zijn de lessen voor mij belangrijk als oefening in concentratie. Ik heb moeite om me op 1 ding te concentreren. Sta altijd open voor 100 dingen tegelijk. Onder leiding van jou kan ik me langer op 1 ding concentreren. Ik hoop hierin meer getraind te raken zodat ik het ook alleen kan. Wat ik verder nog goed vind aan je lessen, is dat je steeds ingaat op vragen/ opmerkingen van je cursisten. Je past je (goed voorbereide) les eventueel aan, als er op dat moment iets anders speelt of belangrijk is/likt. – Jeanine Theunissen, docente Afrikaanse dans & beeldend kunstenaar (na 8 maanden chi kung les)

Bewustwording van energie (stromen). Gebruik van visualisatie. Oefenen van concentratie. Stoppen van gedachten. En dat ik me erna heerlijk ontspannen voel! Ik vind het fijn dat we aandacht aan de (onder)rug besteden – dat zou ik graag regelmatig in de les hebben. – Sasha

De sfeer is heel goed. Speels, humorvol en toch 'serieus. Afwisselend, niet dogmatisch. Versterkt m'n gronding – soepelheid – lichamenlijk

bewustzijn. Meer gevoel van 'heel zijn' – in het moment leven.  
Afwisselend, niet dogmatisch. – Margreet K.

De combinatie van praktijk/oefening en theorie. Vergroot het  
bewustzijn/gevoel naar mijn lichaam. – Gerrie

De rustige en speelse manier waarop het wordt gegeven, waardoor ik echt  
zin heb om naar de les te gaan. Het voelt niet als een moetje. – Saskia  
Donata Ontspanning. Rust (moment). Lichaamshouding. Aarding.  
Bewustzijn. 'Vasthouden/focussen van je energie'. Roberto doet niet  
serieus of 'spiritueel'. Hij bruist van de energie en is opgewekt, je krijgt  
veel energie... De trainingen gaan ook niet over 'verlichting' maar over  
'aarding'. Wat de trainingen extra goed maakt is Roberto's uitgebreide  
ervaring in gerelateerde sporten en levenswijzen... – A.Z.

I like the informal, and friendly aspects to the lessons. The visualisations  
are useful for letting us 'imagine' what we should be doing. A small group  
makes it easy for us to ask questions, if we need to, + receive answers. –  
B.K.

De ontspanning. – K.

Het doen. Me mee laten nemen door je "fantasieën",  
beschrijvingen. Het onderzoek: hoe voelt 't voor jou? –  
Toon

Easy explanations. – Ty Jernstedt

Het brengt me tot rust, en maakt me bewuster van mijn lichaam en van  
het gebruik van energie. – Sasha

Onder goede begeleiding bezig zijn je lichaam en geest sterk te maken. –  
Kiki

Waarnemen van energie in de stilte. – Anoniem

Ontspannen na een drukke werkdag. – L.

In korte tijd een goede introductie van qigong, vooral door alle mooie  
visualisatiebeelden die je gaf... en door je voorbeeld steeds. Ik merk dat je  
heel veel kennis, ervaring, aandacht hebt en ook humor!" – Mia

..Vind de lessen bijzonder en laat me graag verrassen. Heb verder vooral veel baat bij de concentratie op benen en voeten (kracht, gronden, en coördinatie) en vind de oefeningen in stilstaande houdingen het meest intens en boeiend, juist door de combinatie van meditatief en krachtig/ontspannen. Ook leuk tenslotte: je gezondheidstips t.a.v. de oefeningen en uitleg over dingen als kuitspier als tweede hart etc. – Anoniem

Het ontspannen. Je hoofd leegmaken. – Hennie

Concentratie/meditatie, rust, "visualisatie" met fijne bewegingen. Ontspanning van nek, schouders, rug. – Pascal Plissonneau

Ik vind tot nu toe alle lessen wel plezierig en nuttig. – Rina

Bewustwording. – Alice Groen De rust die het geeft. Bedankt! Ik heb veel nieuws geleerd. Jouw vriendelijke en ontspannen manier zijn heel prettig. – Anneke de Vries

Vrije, losse aanpak. Nadruk op ervaren. Er is geen goed of fout. – Jan Mehrrens

Het in wezen strenge karakter van deze bewegingsleer wordt op een losse manier gebracht. – Gideon

## Hoe zou je Bos chi Kung in een paar zinnen aanbevelen?

Een fijne en gezonde 'alternatieve' sport of bewegingskunst. Onderwezen door een 'wijze', leergierige non-conformistische docent. Absoluut niet elitair en wars van 'Guru-isme', maar wel met – aanstekelijke – humor! Staat open voor feedback (zelf) reflectie en altijd bereid nieuwe dingen te ontdekken en uit te proberen. – A.G.

Doen, goed voor je, geeft je energie, goed humeur en stabiliteit! – Paul

als je op heel rustige wijze op de langere termijn kracht wilt opdoen, èn je hebt wat geduld, dan is dit geweldig voor je. – Eef

Het is een prettige manier van lichaamsbeweging, zeer geschikt voor mensen die, om wat voor redenen dan ook, niet aan sport kunnen doen. En eigenlijk ook zeer geschikt voor mensen die wél aan sport doen. - Annemiek Hutten, tekstschrijver/onderzoeker I

Ik zou zeggen: het is chinese bewegingsleer gericht op aarden, levenskracht laten vloeien, bewustwording. En ik zou de effecten die het bij mij heeft gehad vertellen: meer rust, goed slapen, minder lichamelijke klachten. – Rachel van IJzendoorn

In Nederland nog niet zo'n fijne Qigong training! Bos qigong is uniek in NL; het beste wat ik van NL meesters heb mogen meemaken. Via geleide fantasie weet Bos op overtuigende wijze een meditatieve vorm van qigong aan de man/vrouw te brengen. Hij doet dat met veel gevoel voor humor. – Martin (Maheshanand) Gels, architect/zzp/wiskundig & bouwkundig ingenieur

Het belangrijkste lijkt me wel dat deze lessen een poort openmaken naar wat je zelf wilt ontdekken met Chi Kung. Je kunt het simpel houden – en

dan heb je al heel wat – maar ook uitbreiden in verschillende richtingen. Er is vrijwel in elke les wel een moment waarop ik denk: 'dit voelt goed, hier wil ik meer van opsteken'. – Robert van der Veen, docent politieke theorie UvA

Als je gespannen den druk bent, is het heerlijk om te ontspannen en je bewust te worden van je eigen lichaam. – Alice Groen

Dat je de basis leert, de "inhoud", over hoe je het doet. Eenvoudige oefening, geen complexe houdingen. – Anoniem

Een eenvoudige manier om jezelf meer in balans te brengen. Zelf ontdekken wat het beste bij jou past, wat goed voelt voor jou, om goed in je vel te komen. – Willemijn

Als je meer bewustzijn van je lichaam wilt krijgen, jezelf op een andere manier van binnenuit wilt leren kennen, meer ontspannen en steviger in je lijf wilt zitten, dan zou ik deze Chi Kung aanraden. – Martijn

Het is bewegende meditatie die ruimte laat, inzichten geeft en enthousiasmeert voor improvisatie. De essentie wordt niet gezocht, maar gevonden. – G.B.

DOEN! Je bent in een uur geheel ontspannen. Na afloop heb je een blij gevoel en de energie stroomt nog dagen door je lichaam. – Josee Vincken

De chi kung van Robberto is een ontdekkingsreis naar jezelf. Een ontdekkingsstocht naar je eigen energie en lichaam. En hoe je steviger, meer ontspannen, flexibeler en meer gecentreerd je kunt worden door simpele oefeningen. – Willem van Eekelen, masseur/energiewerker/acteur

Inspirerend, energie gevend, ontspannend. Het mooiste van Chi-Kung vind ik: de geest met het lichaam verbinden, waardoor de energie beter kan stromen. Dank zij jouw oefeningen! Is het aan jouw lessen te danken, dat de mensen denken dat ik veel jonger ben? Door uitstraling, energie en enthousiasme. – Kiki v.d. Heijden

Het is een vorm van bewegen en bewustworden van je lijf via kleine, eenvoudige oefeningen die je ook makkelijk thuis kunt beoefenen. – Mirjam

De lessen van Robberto zijn gemakkelijk te volgen. Het tempo is niet te hoog en laat ruimte om je eigen ervaringen te voelen in het lichaam. Meerdere niveaus van bewustzijn worden verzorgd: fysiek, mentaal, energetisch. – Jean, massagetherapeut

Chi gung noem ik dan een soort "staande yoga", chinees, met hele langzame bewegingen. Ik zeg dan dat het heel rustig is en langzaam, heel prettig. – Erica Bogaers

Heerlijk om de week mee te beginnen. – Anoniem

Je leert staan, goed staan, en je krachten kanaliseren. – Eef

De basisprincipes van Chi Kung zijn toepasbaar in sport en meditatie. Stil staan met het zwaartepunt laag en bewegen vanuit de voeten omhoog. – Gideon

Chi kung voor bewustwording en groei. Een ontdekkingsreis naar binnen en naar buiten. – Jan Mehrrens

# Doe je andere sport of beweging, en hoe verschilt Bos Chi Kung daarvan?

Vorig jaar (deed ik) Tai Chi. Chi Kung heeft sneller (en meer) effect. – Martijn

Tai qi en qigong heeft mij al heel snel nadat ik ben begonnen daarmee in 1981 mij doen beseffen dat ik voor het eerst van m'n leven het prettig vond om in mijn lijf te zitten. Dat gevoel is nooit meer weggegaan en ik heb geen enkele behoefte aan andere sporten. de pogingen die ik na 1981 heb ondernomen op dat gebied faalden ten ene male, zoals de gymnastiek etc. op school stelselmatig faalden. Dat lag dus niet aan mij, maar dat lag dus aan het volkomen nutteloze van sport. zie de maandagochtendblessures op kantoor en zie de blessures van vele grote sportlieden; daaruit blijkt volgens mij dat sport helemaal niet gezond is. Prima dus die taiqi en qigong! Martin (Maheshanand) Gels, architect/zzp/wiskundig & bouwkundig ingenieur

Aquajoggen in warm water... Chi kung is iets totaal anders. Ik vind het fijn om verschillende sporten te doen, energie met kracht. – Anoniem

De zachte bewegingen in de chi kung zijn echt anders dan ik ooit in andere sporten heb ervaren. Juist de zachtheid maakt bewegingen ontspannen, en daardoor zeer geschikt om bijvoorbeeld rsi-pijn weg te werken. Verder vond ik het een eye-opener dat juist heel kleine bewegingen veel effect kunnen hebben. Als ik bijvoorbeeld pijn had in mijn schouder na een paar uur pc-werk, dan pakte ik dat vroeger aan door veel rekoefeningen. En hoe meer pijn ik had, hoe harder ik rekte. Nu heb ik ontdekt dat juist kleine, zachte bewegingen veel beter werken. - Annemiek Hutten, tekstschrijver/onderzoeker

Al bijna 17 jaar doe ik vrijwel dagelijks lichaams oefeningen. Begonnen met Bioenergetica, Mensendiek en daarna krijgskunst (Tai-Ki Ken, boksen). Vervolgens Chi Kung, 5 jaar Healing Tao,

Tai Chi, KaiMai Chi Kung, etc. De laatste 6 jaar doe ik met grote regelmaat: psychomotorische oefeningen van Niek Brouw, Mensendieck, meditatie, eigen chi kung, wandelen, fitness. Bos Chi Kung vult aan qua kennis en het is prettig om iets georganiseerd te doen. Wat anders is dan de andere CK is dat het minder werkt met Chi, meer met associaties. – Andrej

Body Awareness, deze vullen elkaar heel mooi aan. Herprogrammering van automatische hersenreflexen, echte oefeningen. Chi Kung werkt meer met energie en is heerlijk om te doen. – Willemijn

Ik doe een paar maal per week grondoefeningen en zwem (niet altijd...) iedere week. Ook met de grondoefeningen word ik sterker. Zwemmen is meer voor het uithoudingsvermogen (en vind ik trouwens ook lekker). – Eef

Ninjutsu (Bujinkan). De balans en rust, "geduld". En in het dagelijks leven. – Rutger Lugthart

Zang, als topsport. Belangrijk is natuurlijk de stem maar ook goed staan (kangeroestaart...). Bewust zijn van je lichaam. Goede doorstroming en energie is verbeterd door jouw lessen. – Kiki v.d. Heijden

nee niet een specifieke sport maar ik vind dat ik in het dagelijks leven voldoende beweging krijg, chi kung is een zeer waardevolle aanvulling. – Annet

Yoga en meditatie. Ik vind de Qigong een fijne aanvulling. – Anoniem

Ik roei, tennis, en wandel, en ik merk dat ik dat ontspannener kan doen. – Gideon

Ja, fitness; meditatie. Anders dan meditatie door bewegen. Terwijl fitness meer gericht is op kracht. – Jan Merthens



## **Meningen over een van de Bos Chi Kung zomerweken**

Het was een geweldige week! Ik ga zeker door met Chi Kung, je ziet me wel opdagen in A'dam in september. – P.

Ik wil je nogmaals bedanken voor alles wat je me hebt laten zien de afgelopen week. Ik ben er heel blij mee en voel me rijker dan ooit. – I.

Ik heb heel erg genoten en veel energie opgedaan. Ik hoop je in september weer te zien. – H.

Een super-geweldig-heerlijk-inspannend-ontspannend- weekje in de zomer. – L.

hartelijk dank voor de heerlijke week... ik dank je voor alle verbale aanwijzingen!! en als we in de omhels de wat dan ook stonden om ons er door heen te slepen... ik blijf de komende tijd schudden en zwaaien. het bevalt mij goed. wat een kado is die aandacht op de voetzolen tijdens het gewone lopen! cirkels etc en dan de verbinding met de resp. vingers. ook zittend en in de auto... – P.