

Luigi Kwas over Qigong



Trainer/mastercoach Luigi Kwas, strand Mari Pampoeno. FOTO GWEN ANDERSON

Bij het krieken van de dag worden oefeningen gedaan op het strand bij Marie Pampoeno in de open lucht. Oefeningen die niet alleen je welzijn bevorderen, maar waardoor je een betere balans, coördinatie en lichamelijke kracht krijgt. Trainer en mastercoach Luigi Kwas is hierin gespecialiseerd en verzorgt deze vroege ochtendsessies wanneer hij op Curaçao is.

Door Solange Hendriks



Luigi Kwas. FOTO GWEN ANDERSON



Op de top van de Christoffel, Span de boog zittend (8 brokken).



Samen met meester Dr. Shen Hongxun.

Kwas is geboren op het eiland en woont inmiddels 38 jaar in Nederland, maar komt op regelmatige basis terug voor het verzorgen van workshops, clinics en om individuele training te geven op het gebied van Qigong, Taijiquan, meditatie, gezondheidsmanagement, persoonlijke ontwikkeling en zelfverdediging.

Als kind was hij altijd met sporten bezig en experimenteerde veel met boksen en worstelen als gevolg van de Braziliaanse Lucha Libre, de verrichtingen van Mohammed Ali en een serie op de Venezolaanse televisie over ninjas, genaamd Agente Fantasma. Hij wilde altijd oosterse gevechtscunsten leren, maar alleen van oosterlingen leren. Het heeft daarom tot de jaren 80 geduurd voordat hij zich aansloot bij een officieel martial arts-school in Nederland. Hij trainde bijna dagelijks Japanse Ninpo Bujutsu (Ninjutsu) en

tussendoor ook Katorishinto Kobudo, de zwaardkunst. Al snel voegde hij Chinese krijgskunsten als Wushu Kungfu, Taijiquan, Xingyiquan en Sanshou aan zijn dagelijkse training toe. Hij trainde bij meesters uit China, Japan, Tibet, Taiwan en Europa. Met Taijiquan en Xingyiquan won hij diverse nationale en internationale prijzen. Tussendoor beoefende hij ook Raja Yoga, Tibetaans Boeddhisme en Transcendente meditatie. Hij heeft inmiddels meer dan 50 jaar ervaring met topsporten in bovengenoemde stijlen.

Hij geeft Medische Qigong-behandelingen en Tuina-massage om diverse lichamelijke klachten te helpen verzachten of op te lossen. Daarnaast geeft hij trainingen aan zijn cliënten om het herstelproces te ondersteunen en herhaling te voorkomen. Zijn aanpak richt zich op het oplossen van diverse factoren, die belemmerend werken op het

welzijn van de cliënt. Hij wil hiermee zoveel mogelijk bijdragen aan het brengen van meer zelfbewustzijn, zelfvertrouwen, geluk en gezondheid op Curaçao.

In 1996 richtte hij de Jing Wu Kung Fu Nederland op, een instituut dat hij inmiddels heeft overgedragen aan zijn Xingyiquan en Sanshou-leraar Zhao Qiu Rong. In 2006 richtte hij voor zichzelf de EVI M.A.S.T.E.R.S. Club op voor het organiseren van groepsactiviteiten op het gebied van Body & Mind en in 2007 de EVI Consulting voor persoonlijke en organisatieontwikkeling. Hij traint al bijna 30 jaar nog wekelijks bij zijn 86-jarige Taiji-meester Tang Wei en is sinds 2012 officieel lid geworden van de Zhen Wu martial arts mastersclub te Taiwan waar hij met diverse oud-school-meesters traint.

Oorspronkelijk studeerde hij vliegtuigbouwkunde en heeft commerciële informatica. Hij heeft

een master in Counseling/Coaching en NLP en twee specialisaties in Chinese Geneeskunde.

Hij hield in 2004 zijn beroep als ingenieur na zestien jaar voor gezien, om zich bezig te houden met mensen ondersteunen in hun persoonlijke ontwikkeling, gezondheid en vitaliteit. Daarnaast gebruikte hij die gelegenheid om zich verder te specialiseren in de Chinese Traditionele Geneeskunde.

Zijn specialisatie in Medische Qigong begon hij al in 1992. Hij deed toen de vrij intensieve tweejarige opleiding vijf keer achter elkaar. In feite heeft hij daarvoor dus tien jaar gestudeerd in het Medisch Qigong-systeem, genaamd DUQI van Dr. Shen Hongxun, een Chinese arts uit Shanghai, die in Gent (België) woonde.

Dr. Shen was geschoold in traditionele Chinese Geneeskunde en ook in Westerse Geneeskunde. Daarnaast had hij een hoogenergetisch niveau be-

reikt dankzij Qigong en Taijiquan. Hij bezat een krachtige energie en beheerste wat men noemde de lege kracht (Lin Kong Jing). Luigi Kwas geeft nu zelf les in Medical Qigong aan de Ohm Academy in Nederland.

De oefeningen die hij geeft zijn Qigong (uitgesproken als Tsjie Koenng), een oefensysteem uit de oudheid dat onder andere de Chinese kosmologie, Yin en Yang-filosofie, vijf elementen en meridiaan-leer omvat. Het zijn oefeningen waarmee je onder andere leert effectief te werken met je eigen energie. Qigong bestaat uit een reeks van dynamische, statische en ontspannende oefeningen, die je geest verhelderen en je lichaam in optimale vorm brengen. Qi (ook wel 'chi') staat voor het Chinese concept van 'levensenergie of universele energie'. Gong betekent oefeningen, arbeid verichten of vaardigheid kweken.

Qigong wordt al meer dan 5000 jaar beoefend in verschillende kringen van de Chinese maatschappij. Het werd oorspronkelijk vooral door Sjamanen (W?xi, W?sh? of W?y?) geïmplementeerd en in Boeddhistische en Taoïstische tempels als een kunst toegepast om lichaam, geest en ziel als één geheel te laten samenwerken. Het hielp de gezondheid te optimaliseren, ouderdomsgebreken te reduceren en spirituele groei te bevorderen. Inmiddels hebben mensen over de hele wereld kennisgemaakt met Qigong. Er zijn veel verschillende vormen van Qigong in China die dagelijks door miljoenen in andere parken worden beoefend. Om een paar te noemen, 'Ba Duan Jing' (8 brokaten), 'Wu Qin Xi' (5 dieren), 'Yi Jin Jing' (voor veranderen van pezen en ligamenten) en 'Liu Zi Jue' (6 klanken). Deze gezondheid bevorderende oefeningen van Qigong kunnen gerekend worden tot de Chinese preventieve geneeskunde. Je leert je ei-

gen Qi goed te laten stromen, te versterken en op een hoger niveau te brengen. De Qigong vormen kun je verdelen in vormen die goed zijn voor het interne lichaam (Neigong), die de energiestroom door de meridianen bevorderen (Qigong) en die de geest ontwikkelen (Shengong). De rustige bewegingsoefeningen, de energetische oefeningen en de stille oefeningen helpen om lichaam en geest weer in harmonie te brengen.

De bewustwording, het in beweging brengen en reguleren van het eigen lichaam in samenwerking met de ademhaling en geest zijn belangrijke factoren voor een zo optimaal mogelijk gezondheidsniveau. Een juiste regulatie van de houding, manier van bewegen, ademhaling en geest voorkomt Qi blokkades in het lichaam. Deze kunnen ontstaan door gestagneerde energie die vaak veroorzaakt wordt door externe pathogene factoren of

stress en ongewenste emoties, zoals bij depressies en angst. Stagnatie kan namelijk klachten of ziekten teweegbrengen, doordat de balans in het lichaam verstoord is. Wanneer deze natuurlijke balans weer hersteld wordt, zal men, volgens de Chinese gedachte, weer gezond zijn. Qigong helpt dus, bij regelmatige beoefening, met het opheffen van deze blokkades waardoor de Qi weer gemakkelijker kan stromen.

Qigong is niet alleen een oefenmethode voor het verbeteren van de gezondheid, maar wordt binnen de Chinese Geneeskunde ook gebruikt als een curatieve therapie. Het is een volwaardig onderdeel van de Traditionele Chinese Geneeskunde. Een van de behandelprincipes ervan is, zoals eerder is aangegeven, om de vitale energie door de meridianen ongehinderd te laten circuleren. De meridianen zijn verbonden met de lichaamsorganen en ondersteu-

nen hun functies. Ook wordt daarmee de Yin-Yang balans van het lichaam hersteld.

Traditionele Chinese Geneeskunde omvat naast de Medische Qigong ook vele andere praktijken, waaronder acupunctuur (met moxibustie die bedoeld is om, via verbranding van een specifieke kruid boven de huid, warmte in te brengen op acupunctuurpunten); Chinese kruidengeneeskunde (waarbij zowel met traditionele Chinese kruiden als westerse inheemse kruiden, yerba's, uit de omgeving wordt gewerkt); Tuina (Chinese therapeutische massage, die bijzonder geschikt is voor onder andere spier-, pees- en gewrichtsproblemen, triggerpointtherapie en deep-tissue massage). Andere aanvullende therapieën zijn Guasha (schrapen met bijvoorbeeld een jadesteen); Cupping (met cupjes die je vacuüm zuigt) en vijf elementen voeding. En niet te vergeten ook Taijiquan, Qigong en Meditatie.

Zowel Qigong als de Chinese Geneeskunde bestaan al duizenden jaren en zijn al volledig geworteld in de Chinese cultuur.

Het eerste deel van een behandeling bestaat uit een traditionele en energetische diagnose, gevolgd door een reeks energetische behandeltechnieken. Daarna worden, in plaats van medicijnen, Qigong-oefeningen voorgeschreven die specifiek gericht zijn op de bijbehorende meridiaan. Echter, soms worden er ook kruiden voorgeschreven of wordt de Medische Qigong behandeling gecombineerd met technieken uit Tuina massage, cupping of acupunctuur.

In deze huidige tijd is bewegen zeer belangrijk, vooral om te gezond mogelijk oud te worden. De Chinezen zijn zich hier al eeuwenlang van bewust en doen elke ochtend staand, lopend of zittend in de parken hun dagelijkse oefeningen.



Vroege ochtendsessies op het strand.

FOTO'S LUIGI KWAS

