

Annette Derksen en Maartje Huibers over hun passie

# Chi nei tsang: een diepgaande energetische buikmassage

Hun karakter en achtergrond zijn zeer verschillend, maar Annette Derksen en Maartje Huibers delen samen één passie namelijk Chi Nei Tsang én een gedrevenheid om deze methode door te geven aan anderen. De basis van Chi Nei Tsang, afgekort CNT, is een van oorsprong Chinese energetische buikmassage. Letterlijk betekent het 'de chi van interne yin-organen'. Het is een directe, diepgaande en intieme behandelwijze, die opruimt, schoonmaakt, energie geeft en laat stromen. Zowel op fysiek, emotioneel als op spiritueel niveau. 'Dan komt er ruimte en dat zorgt ervoor dat mensen weer thuiskomen in hun lijf.'

Ergens in zijn vroege jaren kreeg Mantak Chia, de grondlegger van het Universal Healing Tao, deze kennis overgedragen van zijn leermeester Mui Yimwattana. Een kennis die hij integreerde in zijn systeem en vervolgens over de wereld verspreidde, met name in de VS en Europa. Zo kwamen Annette Derksen en Maartje Huibers – weliswaar via verschillende wegen – hiermee in aanraking. Annette is een leerling van Chia en introduceerde het Healing Tao systeem in Nederland. Zij kan gezien worden als de moeder van de Nederlandse Healing Tao. Maartje is van oorsprong shiatsu-therapeut en vierdimensionaal bodyworker en leerde CNT van de Belgische Dirk Oellibrandt en de Argentijnse Karin Sörvik. Beide dames zijn CNT senior teachers en bij beiden zit het lesgeven in het bloed.

'...poorten op de navel zijn wegen waarlangs ontgift kan worden.'

Annette (75) heeft in twintig jaar veel mensen tot CNT-therapeut opgeleid. Maartje (44) geeft naast haar praktijk al zo'n acht jaar les in CNT, onder andere aan de Qing-Bai Academie. Ze zijn het over een ding eens: het is een prachtige, diepgaande vorm van massage, maar het vraagt veel van de therapeut. Maartje: 'Met shiatsu werk ik op de extremiteiten en bij CNT in de buik. Dit is veel intiemer.' En dan volgt, bescheiden en verrast door haar eigen emoties: 'CNT lijkt ook vanuit een diepere bron te komen voor mij, misschien omdat het een oudere overlevering





**Annette Derksen**

is. Als ik les geef ben ik helder en voel ik me door de intelligentie van CNT gevoed. Dat heb ik ook wel met shiatsu maar de lessen CNT hebben echt een gouden randje. Het is een hele diepe drive om die kennis zo zuiver mogelijk over te brengen.' Echte passie dus.

Annette: 'De basis van de CNT ligt in de onderste tantien in het buikgebied. In het taoïsme en de Chinese geneeskunde spreken we daarnaast over het hartgebied als de middelste tantien, die verbonden is met liefde. Het hoofd wordt de bovenste tantien genoemd en is gelieerd aan het spirituele. Maar je begint van onderaf aan een basis te leggen.' Chi – levensenergie – is het sleutelbegrip. 'Dat is wat alles levend maakt en overall in zit, ook in zoiets materieels als een steen. Mijn kleinzoon illustreerde laatst onbedoeld heel mooi het verschil tussen de westerse en de Chinese visie. We spraken over liefde en ik zei dat deze uit het hart kwam. Hij wees me onmiddellijk terecht: 'Oma wat ben je dom, het hart is een spier!' Volgens de Chinezen vertegenwoordigen de organen echter veel meer dan dat en kan je de emotionele en spirituele laag ervan zien als verfijndere vormen van chi. En daar werk je binnen de CNT ook mee.'

Elk orgaan heeft een poort op de ring van de navel en door de navel te openen, wordt de energie van dat orgaan behandeld. Maartje: 'De organen hebben een oorspronkelijke conditie, die tijdens het leven belast wordt door emoties, door voeding, door toxines. Zo'n orgaan ervaart stress en gaat hitte opbouwen en minder goed functioneren.' Annette: 'Je voelt dat in de buik als knooppjes, als verhardingen.' Maartje: 'De poorten op



**Maartje Huibers**

de navel zijn wegen waarlangs ontgift kan worden. Dat heeft niet alleen effect op die organen zelf, maar ook op de lymfe, de zenuwbanen en de bloedvaten.'

**'Als je aan de buik werkt en je hand erop legt, dan stromen het hoofd en het hart daar samen...'**

Annette: 'Door dit gebied schoon te maken gaan het bloed en de chi weer stromen. Je creëert ruimte in het dichte fysieke lichaam. Als je aan de buik werkt en je hand erop legt, dan stromen het hoofd en het hart daar samen en komen mensen tot rust, weer thuis. Dat wordt als heel fijn ervaren. Hier in het westen is het ideaal om een strakke buik te hebben maar volgens de taoïsten moet de buik juist open en zacht zijn. Lekker kneedbaar, het is echt een kachelkje, waardoor chi en bloed ook beter kunnen stromen. Een harde buik belemmert de verbinding tussen boven en beneden, waardoor mensen niet geaard zijn en niet goed ademen. Maar je werkt niet alleen op de fysieke laag, maar ook op emotioneel en spiritueel niveau. Dat doe je niet door bijvoorbeeld iemand die emotie te laten herbeleven of op zoek te gaan waar deze zich in het lichaam bevindt – dat is ook prima, maar geen CNT – maar gewoon door te werken met de chi. Als die dan gaat stromen, voelt dat heel erg fijn. Dan wordt het bevrijd uit het gevangenisje waar het in heeft gezeten.'

Maartje: 'Woede bijvoorbeeld is een emotie van de lever en steeds weer woede ervaren, haalt je weg van de natuurlijke kwaliteit, namelijk vriendelijkheid. Dit is de deugd die tegenover woede staat. Aangezien de oosterse visie ervan uitgaat dat 80% van de ziektes zijn oorsprong vindt in een emotionele disbalans, is het belangrijk om hier aandacht aan te geven. Mensen zijn in het postnatale veld, zoals je dit leven kunt noemen, zo vaak weggeslingerd uit hun ware natuur. Ze hechten zo aan hun overtuigingen en emoties dat ze de oorspronkelijke levensstroom niet meer kunnen voelen. CNT brengt je weer terug naar die oorsprong, naar waar je vandaan komt en van daaruit ben je meer in staat om vanuit de deugden te leven. Als je iemand goed behandelt dan verdwijnt die ruis, die ballast, die gedachtes en emoties, het verhaal en daarmee het drama en de gehechtheden. Het valt stil en iemand kan zich verbonden voelen met zijn essentie.'

Chi nei tsang bestaat uit meerdere onderdelen. De orgaanmassage in de buik en het werken met de poorten valt onder CNT 1, bij CNT 2 gaat het om het jagen op en vangen van winden. Annette: 'Je moet je dat voorstellen als slechte energie die door het lichaam waait. We kennen allemaal wel winden laten of boeren, dat zijn ook winden. Vanuit de westerse visie denken we dat dit met voedselverwerking te maken heeft, maar winden kunnen ook ontstaan vanuit onverteerde emoties. Die winden, die heet of koud kunnen zijn, kunnen door het lichaam gaan bewegen en andere organen aanvallen. Daarom wil je ze vangen en uit het lichaam naar de aarde brengen. Die ziet het als voedsel en kan deze energie verteren. Winden voer je het liefste via de benen af. Zijn de winden al hoger in het lichaam gestegen, dan leid je ze nog verder omhoog en voert ze af via armen of het hoofd, waarbij je er vooral op let dat ze niet in het hart blijven steken. De technieken die we hiervoor hebben zijn onderdeel van CNT 2.'

### '... niet bang om in de duisternis van iemands lichaam te werken...'

In de derde vorm van CNT, Tok Sen, wordt er niet rechtstreeks met de handen maar met houten instrumenten op pezen en meridianen gewerkt. Maartje: 'Het zacht kloppen brengt een hele diepe trilling over. Als rechtgeaarde lichaamswerker was ik in eerste instantie niet zo enthousiast om iets tussen mijn handen en een lichaam te plaatsen. Nadat ik zelf een cursus heb gevolgd, moet ik toch zeggen dat mijn lichaam nog nooit zo open is geweest.' Er zijn nog twee vormen van CNT die later aan het systeem zijn toegevoegd, maar die worden in Nederland niet onderwezen.

Maartje: 'Bij CNT gaat het niet alleen om technieken leren, met de handen en elleboog in de buik te masseren. Maar ook, en daar besteed ik zeker de helft van mijn lessen aan, aan de yin-fase. Het orgaan zich laten ontwinden, het integreren, het niets doen.' Annette: 'Het gaat erom als therapeut te leren luisteren met het innerlijk oor.' In haar lange loopbaan als lerares heeft



ze gemerkt dat de focus van de hedendaagse mens veel ongeduriger is. 'Vroeger was het stil als we aan het hart werkten, bijna devoot soms. Nu is dat anders.' Ook het koesteren is iets dat we volgens haar zijn kwijt zijn geraakt. 'De koesterende kracht waardoor iets zich lekker gaat voelen en weer gaat leven, dat lijkt in onze toch kille maatschappij niet meer te bestaan. Neem bijvoorbeeld de nieren. Die zijn verbonden met het waterelement, de kleur blauw en koude. Maar het water staat ook voor de kiemkracht. Je moet in de Chinese geneeskunde altijd kijken in welke functie je iets gebruikt. De kracht zit in de kiem, het zaad, en dat moet gevoed worden, gekoesterd. Daarom geef je de nieren warmte, maar ik zie mijn studenten de nieren dan aanzetten met koude waterkracht! Tonificeren is iets dat ze niet meer zo aan schijnt te spreken.'

Over de vraag wat CNT van de therapeut vraagt, zijn ze het met elkaar eens. 'Veel. Je werkt op een intiem, direct en diep niveau met iemand.' Vanuit de Healing Tao zijn er duidelijke voorwaarden om als CNT-behandelaar te kunnen worden aangebracht. 'Je moet kunnen werken vanuit de chi in je tantien, de ijzeren hemd chi kungs regelmatig beoefenen waardoor je de juiste houding, structuur en tantienkracht en botademhaling ontwikkelt. Hierdoor ben je geaard en masseer je met chi in plaats van spierkracht. De spieren zijn open en ontspannen en daardoor kan de chi uit jezelf en uit de kosmische energie om je heen door je handen stromen. Als je niet goed in je vel zit, doe dan geen CNT.' Maartje: 'Als je CNT leert, kom je in eerste instantie jezelf tegen. De techniek is ondergeschikt aan jouw vermogen om aanwezig te zijn, het gaat in de eerste plaats over jezelf. En langzaam bouw je op: hoe sterker je eigen hara, hoe neutraler je bent en des te minder ontvankelijk je bent voor de lading van een ander. Een deel van mijn kwaliteit ligt in het feit dat ik niet bang ben om in de duisternis van iemands lichaam te werken. Ik kan daar intens en stil aanwezig zijn. En zo kunnen onverwerkte ervaringen die daar op een heel diep niveau verborgen zijn aan het licht komen en kan de levensenergie weer gaan stromen. Dat is wat CNT zo bijzonder maakt en dat wil ik zielsgraag aan mijn leerlingen overdragen.'

#### Meer informatie:

[www.shiatsu-online.nl](http://www.shiatsu-online.nl) en [www.chi-nei-tsang-official-site.com](http://www.chi-nei-tsang-official-site.com)