

Ki

Laatst liet ik vanuit de bibliotheek een boek komen van Tineke Verdoes: "Denken in beelden". Tot mijn grote verwondering had men dit boek ingeschaald bij de "Leerstoornissen" in plaats van bij de leerkwaliteiten. Ook op de site van "gedragproblemen-kinderen worden beelddenkers geplaatst onder het kopje "informatie leerproblemen". Zo zie je maar weer dat er nog een lange weg te gaan is, voor de beelddenker de erkenning en herkenning krijgt die hij of zij verdient.

Dat beelddenkers grote kwaliteiten hebben, hoef ik niet meer te vertellen. Mijn site staat er vol van. Maar hier wil ik ook even de valkuilen benadrukken, zoals: moeite met automatiseren, snel verliezen van aandacht en vermoeid zijn, onsamenhangend vertellen vanwege te grote gedachtesprongen, moeite met het scheiden van de hoofd- en bijzaken, communicatieproblemen, letterlijke blokkades in het denken e.d.

Zelf betrap ik mij erop dat de adrenaline soms door mijn hoofd giert waardoor het lijkt alsof er geen stroompjes en signalen meer doorkomen. De enige remedie ik daarop heb gevonden: even uit de situatie treden; letterlijk en figuurlijk. Even een beetje afstand nemen en de gedachten ordenen. Soms begrijpen de gesprekspartners niet waarmee ik dan bezig ben. Ik heb nu geleerd om die gesprekspartners van te voren te informeren, zodat hij of zij daar rekening mee kan houden. Ik heb daarbij nog nooit meegemaakt dat er een niet begripvolle situatie ontstond.

Tijdens deze korte momentjes van rust ga ik Ki-ademen. Ik kwam verleden jaar puur toevallig met Ki in aanraking door op een site te klikken over mindfulness. Puur belangstellend heb ik de informatie tot mij genomen. Wat mij zeer heeft aangetrokken was de simpelheid van Ki: gewoon doen!!! Waar je ook bent. Om je Ki eigen te maken (lees; het kweken van een Ki-automatisme) heb je 108 dagen lang (lengte van een Boeddhistische rozenkrans) 3 x 3 minuten per dag nodig om korte, simpele oefeningetjes te doen. Ki is niet uit op winstbejag, maar op het delen van de techniek. Zelf ben ik naar Hans Peter Roel gegaan (schrijver van het boek Ki) om bij hem, via een workshop, de ins en outs te leren.

Van zijn FB-site pluk ik het volgende:

"Het grote geheim van mindfulness is niet om je gedachten stil te zetten. Er is geen Boeddhistische monnik, die zich tijdens de meditatie daarop richt. Mindfulness gaat om het vermogen om uit jezelf te stappen en van een afstand naar jezelf en de wereld te kijken. Je ziet van een afstand gedachten langstrekken, maar maakt er geen deel meer van uit. Dan bestaat er voor even helemaal niets. Ki kan je helpen om je lichaam in totale rust te brengen, zodat je in staat bent om afstand van jezelf te nemen om in het hier en nu te zijn"

En dat is wat je op zo'n moment van adrenalinestoot nodig hebt: even afschakelen, herbezinnen en weer terug naar de situatie, door middel van jezelf even de tijd gunnen door middel van (Ki-) ademen.

Ki doet trouwens meer dan enkel ademhalingstechnieken. Ook richt het zich tijdens het ademen op een sterke stand, die vergelijkbaar is met Tai Chi (Chi = Ki). Daardoor past Ki ook zo goed in de begeleiding volgens de Leren Leren Methode.

Tip: “Ki voor kinderen”, van Hans Peter Roel. Als ondertitel kreeg dit boek: Een boek voor ouders om je kind sterk en weerbaar te maken.

Ki zit ingebakken in mijn Zijn als beelddenker en ik beschouw het als mijn taak Ki door te geven aan de kinderen en volwassenen die ik mag begeleiden. Ofschoon ik zelf ook oefeningen inbouw, krijgen de mensen die begeleiding bij mij inkopen een gratis les aangeboden bij Annaquint (reiki, healing, mindfulness) om daar even een half uurtje heel intensief te kunnen ervaren wat Ki in hun leven kan betekenen.

In juli zal ik een Ki-workshop geven in Oostenrijk, samen met Coen van Veenendaal, bedenker van Alpe d’HuZes. We gaan dan in een midweek proberen u inzicht te geven en uw mind en body te reconditioneren. Hier zal naast Ki ook de Wim Hof-methode centraal staan. Wim Hof is bekend als The Iceman.

Meer info:

<http://www.groeienenbloeien.nl/Roland,-beelddenker/Mind-Body-Reconditioning/>