

## Vraag & antwoord (Q&A)

We hebben de belangrijkste vragen over Taiji en Qigong voor jou op een rijtje gezet. Heb je nog meer vragen na het lezen van dit document? Neem dan gerust contact met ons op via e-mail, telefoon of whatsapp.

### **Wat is Qi?**

Qi (Chi) is de levensenergie, die overal om ons heen en in onszelf aanwezig is. Het is de onzichtbare meester achter alle transformaties en zichtbare vormen. Qi is de basis en bron voor al het leven, want alles komt voort uit Qi en gaat weer op in Qi. Qi kan zich namelijk verdichten tot materie (vorm) en weer uiteenvallen (vormloos). Zonder Qi is er geen leven.

### **Wat is Qigong en Taiji?**

Qigong en Taiji zijn beiden eeuwenoude Chinese meditatieve bewegingskunsten, die werken met Qi (energiehuishouding & energiemanagement). Qigong (Chikung) is vooral een gezondheidskunst (ziekten voorkomen en genezen). Taiji (Taichi) is zowel een gezondheidskunst als een interne vechtkunst.

### **Hoe werkt het?**

Met zachte, ronde, langzame bewegingen en gebruik van de geest (intenties) en klanken (geluid) kunnen we onze energiehuishouding beïnvloeden (energiemanagement). Spieren, pezen en weefsels worden zacht en soepel gemaakt en organen worden versterkt. De Qi circulatie wordt verbeterd, meridianen (energiekanalen) en gewrichten (poorten van de Qi) worden geopend, waardoor blokkades worden opgeheven (ziekten verdwijnen) en het hele lichaam goed wordt gevoed met Qi. Onze energiehuishouding wordt in balans gebracht en het immuunsysteem versterkt (ziektepreventie).

### **Hoe spreek ik Qigong Taiji uit?**

Qigong spreek je uit als 'tsjie kong' (kong met een zachte 'k'). Taiji Quan spreekt je uit als 'tai dzjie koewan'.

### **Zijn Chikung en Taichi hetzelfde als Qigong en Taiji?**

Chi Kung en Tai Chi is de oude Chinese spelling, Qigong en Taiji de nieuwe Chinese spelling. Dat geldt ook voor Tao (oude spelling) en Dao (nieuwe spelling. Taij wordt voluit Taiji Quan genoemd (oude spelling is Taichi Chuan).

### **Is Chineng Qigong hetzelfde als Zhineng Qigong?**

Ja, Zhineng is de originele naam van het door Dr. Pang Ming ontworpen Qigong systeem. Chineng is net als Chi-Lel en Wisdom Qigong een Trademark. Inhoudelijk is er geen verschil. Er zijn nog veel meer systemen zoals Wudang Qigong, Emei Qigong, Yuan Qigong en Healing Tao. Chi Connect doceert Zhineng Qigong, Yuan Qigong en Wudang Qigong.

### **Wat is Neigong en neidan?**

Neigong betekent intern werk. Het is een oude benaming voor Qigong, maar wordt ook gebruikt in Taiji bij interne bewegingsprincipes op hoger niveau. Neidan betekent intern elixer. Neidan staat meestal stille Qigong methodes (zittende meditaties) om een intern medicijn te vormen. Interne Qi wordt met bepaalde methodieken gecultiveerd.

### **Wat is Tuna, Tuina en Daoyin?**

Tuna betekent het oude uitspreken (spugen) en het nieuwe toelaten (innemen). Het is een oude benaming voor Qigong, waarbij het accent ligt op ademhalingstechnieken. Meestal zijn het stille Qigong methodes (zittende meditaties). Tuina betekent duwen en grijpen. Dit is geen Qigong, maar een massage therapie binnen de Chinese geneeskunde.

Daoyin betekent het (bege)leiden van Qi met de geest en beweging. Het is een oude benaming voor bewegende Qigong, die vooral gericht is op het openen van meridianen met behulp van rek- en strekbewegingen. Voor deze Qigong principes is de term ‘Chinese yoga’ het meest passend.

### **Wat is Wudang?**

Wudang Shan is een heilig Daoistisch gebergte in China en de geboorteplaats van Taiji en andere interne kunsten (Bagua Zhang, Taiyi en Xingyi). Wudang Taiji is de Taiji stijl die hier ontstaan is en wordt beoefend in de Daoistische kloosters en tempels. Omdat andere stijlen zoals Chen, Yang, Wu en Sun hier uit zijn ontstaan, wordt het wel de moeder van alle Taiji genoemd. Chi Connect doceert het Wudang Taiji systeem.

De legendarische Daoistische monnik Zhang Sanfeng heeft Taiji in de Wudang bergen ontworpen tijdens zijn zoektocht naar onsterfelijkheid en verlichting. Ook de beroemde Lao Tze, die wordt beschouwd als de belangrijkste grondleggers van het Daoïsme, verbleef lange tijd in de bergen van Wudang.

### **Wat is het verschil tussen vormen, stijlen, scholen en systemen?**

Een stijl verwijst meestal naar de regio of dorp waar een vorm of oefening is ontwikkeld. Een school verwijst naar de ‘familie’ of lijn van leraren en leerlingen binnen en bepaalde stijl of systeem. Een vorm is een serie oefeningen die in een bepaalde volgorde zijn samengesteld. Een systeem is een verzameling van vormen en aanvullende oefeningen, die op verschillende niveaus zijn ingedeeld en een bepaald pad vormen naar een goede gezondheid, een lang leven en realisatie en wijsheid (verlichting).

### **Wat is het verband tussen Qigong en Taiji?**

Taiji en Qigong zijn zeer nauw aan elkaar verwant en met elkaar verweven.

Beiden bewegingskunsten werken met Qi en gebruiken dezelfde bewegingsprincipes: langzaam, zacht, gelijkmatig, licht, rond, spiralen, vloeiend, ononderbroken en harmonisch bewegen. Het verschil is aan de buitenkant soms nauwelijks te zien. Bepaalde Qigong oefeningen zijn meer Taiji en andersom. Net als Yin en Yang vormen ze een eenheid, die elkaar aanvullen, versterken en complementeren.

Qigong vormt het fundament voor Taiji en wordt daarom als de moeder van Taiji gezien. Het geeft Taiji haar inhoud en betekenis en laat een vorm tot leven komen. Zonder Qigong fundament is Taiji niet meer dan een lege beweging of dans zonder inhoud.

Qigong is de sleutel tot het cultiveren van interne kracht. Door het gebruiken van die interne kracht, onderscheidt Taiji zich van andere (externe) vechtkunsten. Zonder Qigong fundatie verloopt het Taiji leerproces ook langzamer en is het lastiger om vloeiend en harmonisch te bewegen en interne kracht te ontwikkelen. Daarom maakt Qigong ook onlosmakelijk deel uit van onze Taiji lessen.

### **Wat is het verschil tussen Taiji en Qigong?**

In Qigong zijn de bewegingen meestal wat statischer en eenvoudiger en in Taiji dynamischer en complexer. Daarom is Qigong makkelijk en sneller te leren dan Taiji en kan het gezien worden als Taiji voor beginners (Basic Taiji). Qigong is meditatiever en meer gericht op het verbeteren van de energiehouding (gezondheid van lichaam en geest) door Qi in het lichaam verversen, vergroten en versterken. Qigong geeft daarom meestal sneller en beter resultaat bij het genezen van ziekten en andere klachten.

In Taiji komen naast complexere bewegingen ook loopwerk, balans en coordinatie meer aan bod. En dan komen dan ook nog de vechtkunstprincipes bij, zoals de acht interne krachten, zelfverdedigingsprincipes en Tuishou partneroefeningen (pushing hands). Taiji kan daarom worden gezien als Qigong voor gevorderden (Advanced Qigong).

### **Wat is het verschil van Taiji & Qigong met Yoga?**

Net als in Yoga worden spieren en pezen gerekt en gestrekt. Daarom wordt Qigong soms ook wel als Chinese Yoga omschreven. Maar het rek- en stretch principe wordt meestal op een zachtere en subtielere manier toegepast. Het is eerder een zachte massage, dan extreem stretchen zoals in de meeste Yoga stijlen gebeurd. Yin Yoga komt het dichtst bij Qigong in de buurt, omdat het is afgeleid van Qigong. Er wordt ook gewerkt met het meridianenstelsel zoals die door de Chinezen in kaart is gebracht (Yoga komt uit India). Qigong is meestal interner en meditatiever dan Yoga. Het is meer gericht op het direct werken Qi (energiemanagement), terwijl Yoga is meer gericht op het fysieke lichaam.

### **Wat is hard Qigong en soft Qigong?**

Hard Qigong is een vorm van Qigong, die meer extern is en gebruikt wordt in de Chinese vechtkunst (Wushu/Kungfu) om het lichaam te beschermen tegen aanvallen. Soft Qigong is een vorm van Qigong, die meer intern is en beoefend wordt om onze energiehuishouding te verbeteren en hiermee ziekten te genezen en voorkomen.

### **Wat is medische Qigong?**

Dat is Qigong die gericht is op het genezen van ziekten. In principe is zijn Qigong vormen en systemen medisch, want Qigong is primair gericht is op het genezen en voorkomen van ziekten (gezondheidsbehoud en ziektepreventie). Zhineng Qigong, Wudang Qigong en Yuan Qigong zijn dus allemaal medische Qigong.

### **Waarom zou ik Qigong en/of Taiji moeten beoefenen?**

Omdat het een effectieve en prettige manier is om je gezondheid, vitaliteit en algeheel welzijn te verbeteren en behouden, maar ook om meer rust en balans in je dagelijks leven te krijgen. Het heeft de essenties van yoga, mindfulness, healing, meditatie en Chinese geneeskunde in zich. Bovendien werkt het aan alle drie de componenten van de mens; lichaam, geest en energie, wat het een holistische (complete) kunst maakt. De positieve effecten zijn veelzijdig en groot. Alle ziekten kunnen ermee worden voorkomen en genezen, zelfs kanker en verlamming. Het is daarmee de ultieme vorm van zelfonderhoud en het opladen van je 'energetische accu'.

### **Voor wie is Qigong en Taiji geschikt?**

Voor iedereen, jong of oud, met of zonder gebreken. Je hoeft er niet lenig of in een goede conditie voor te zijn. Veel oefeningen kun je ook aangepast of zittend uitvoeren als je door klachten in je bewegingsvrijheid beperkt bent.

Ik heb Qigong lesgegeven aan alle lagen van de bevolking, waaronder dansers, zangers, therapeuten, atleten, managers, advocaten, musici, kunstenaars, schrijvers, kantoorpersoneel, bouwvakkers, kinderen, senioren, bejaarden en huisvrouwen. Ook Qigong-, Taij-, meditatie-, mindfulness-, vechtkunst- en yoga leraren en beoefenaars uit alle delen van het land trainen regelmatig bij mij.

Als je meditatie te statisch, yoga te fysiek en Taiji te ingewikkeld vindt, dan past Qigong waarschijnlijk het beste bij jou. Het is eenvoudig om te doen, maar kent ook verschillende niveaus uitdagingen. Als je wat meer fysieke uitdaging en dynamiek zoekt, dan past Taiji beter bij jou.

### **Kan ik Qigong of Taiji doen met een ziekte, handicap of andere beperking?**

Ja, het juist aan te bevelen om Qigong of Taiji te doen, omdat dit juist bijdraagt aan het verminderen of compleet verhelpen van je klachten. Dit kunnen blessures of nek, rug en schouderklachten zijn, maar ook mentale en fysieke chronische ziekten of trauma's (revalidatie).

Door de zachte en langzame bewegingen is de kans op blessures en overbelasting klein en ben je beter in staat te voelen en blokkades te verhelpen. Ook draagt Qigong en Taiji aan het verbeteren van de algehele fysieke lichaamsstructuur. Er zijn mensen met verlamingsverschijnselen of ernstige chronische ziekten volledig genezen door het consequent beoefenen van Taiji en Qigong. De meeste oefeningen kun je ook aangepast of zittend uitvoeren als je door klachten in je bewegingsvrijheid beperkt bent, zelfs als je in een rolstoel zit of verlamingsverschijnselen hebt.

### **Is Qigong en Taiji veilig om te doen?**

Taiji is over het algemeen veilig om te beoefenen, omdat het op een minder diep niveau werkt dan Qigong. Niet alle Qigong systemen zijn veilig om te doen, bijvoorbeeld als Qi via specifieke banen wordt geleid. Zonder goede begeleiding kan bijvoorbeeld Qi de verkeerde kant op worden geleid of in de verkeerde meridianen terecht komen, wat tot ernstige klachten kan leiden.

Daarom is het belangrijk om eerst onderzoek te doen naar de kwaliteit van het Qigong systeem dat je op het oog hebt. Vervolgens kies je zorgvuldig een deskundige en gecertificeerde leraar uit, want er zijn een hoop onbekwame leraren en charlatans actief. Het beoefenen van verschillende Qigong systemen moet zoveel mogelijk vermeden, omdat die problemen kunnen geven als deze elkaar tegenwerken en hierdoor je energiehuishouding verstoort.

Ga dus niet zomaar van alles op Youtube video's nadoen!

De vormen en methoden die Chi Connect doceert zijn volkomen veilig. Zo wordt er gewerkt met het principe 'Qi volgt de geest of intentie'. Waar je gedachten zijn, daar stroomt de Qi daar op natuurlijke wijze naartoe. Omdat de bewegingen zacht, langzaam en ontspannen gedaan worden, voel je goed aan wat je fysieke grenzen zijn en is de kans klein dat je iets in je lichaam forceert of overbelast.

Het is (vooral in het beginstadium) normaal dat er Qi reacties kunnen optreden zoals hoofd of buikpijn, misselijkheid, duizeligheid en sterke emoties. Dat is een teken dat er een genezingsproces op gang is gekomen. Dit verdwijnt meestal vanzelf na relatief korte tijd. Onze leerlingen ontvangen een aparte handout met uitgebreide informatie over Qi reacties en hoe je hiermee omgaat.

## Jouw training

### Waarom moet ik Qigong en Taiji doen?

Met behulp van zachte, ronde, langzame bewegingen, de geest (intentie, affirmatie) en klanken (geluid) kunnen we Qi in het lichaam circuleren, balanceren en transformeren. Spieren, pezen en weefsels worden zacht en soepel gemaakt en organen worden versterkt (sterk en soepel lichaam).

De meridianen (energiekanalen) en gewrichten (poorten van de Qi) worden geopend, waardoor mentale en fysieke blokkades worden opgeheven (genezing).

Interne Qi wordt vergoot en versterkt en gaat beter stromen, waarmee het hele lichaam en elk onderdeel gevoed wordt met Qi tot in iedere cel. Onze energiehuishouding (Yin & Yang) en daarmee het immuunsysteem worden versterkt en onze geest wordt tot rust gebracht (stressreductie).

### Hoe kan ik Qigong of Taiji leren?

Doe dit altijd bij een ervaren, deskundige en gecertificeerde docent.

Bij Chi Connect kan dat via groepslessen, workshops of priveles, zowel fysiek op locatie als online. Qigong en Taiji zijn een investering in je eigen gezondheid en welzijn.

Een goede leraar, waarvoor je verder moet reizen is belangrijker dan een matige leraar, die dichtbij huis lesgeeft.

### Kan ik dit ook leren via boeken, audio en video?

Nee, het is niet aan te raden om een methode volledig uit een boek of via audio of video te leren, omdat ze allemaal hun beperkingen hebben. Het zijn vooral aanvullende middelen om oefeningen die je hebt geleerd bij een leraar verder eigen te maken en te verdiepen.

Neem dus altijd eerst fysiek les bij een deskundige gecertificeerde leraar. Doe je dat niet, dan is het risico groot dat je bepaalde dingen niet goed begrijpt, verkeerd aanleert en onvoldoende kan ontwikkelen. Het kan zelfs onveilig zijn en complicaties veroorzaken.

### Kan ik na een cursus of workshop zelfstandig Qigong of Taiji doen?

Ja dat is ook de bedoeling hiervan. Onze handouts, video of audio ondersteunen je daarbij. Het is verstandig om enkele weken of maanden later een persoonlijke checkup te doen, want je kunt het eenvoudig bepaalde dingen vergeten en jezelf verkeerd aanleren. Verder is het deelnemen aan groepslessen een goede aanvulling.

### Wat kan ik het beste dragen?

Draag comfortabele kleding, waarin je vrij kunt bewegen. Een speciale sport- of yogaoutfit is niet nodig. Draag verder zachte schoenen met een dunne zool of sokken. Stijve schoenen, dikke zolen en hakken zijn slecht voor je balans en houding. Train alleen op blote voeten als de ondergrond niet te koud is, want volgens de Chinezen kunnen ziekten via de voeten het lichaam binnendringen.



### **Hoe lang moet ik Qigong of Taiji doen?**

Start met 10-15 minuten per dag. Stel een programma naar wens samen.

Als je het erg lastig vindt het een plekje in je dagelijks leven te geven, kun je in het begin ook tijdelijk starten met Qigong of Taiji om de dag als opstapje naar elke dag. Vervolgens kun je dit uitbouwen naar 2 keer per dag en daarna je sessies verlengen qua tijdsduur.

Elke keer als je traint stroomt Qi beter, wordt het transformatieproces (genezing en balans) in gang gezet en blokkades opgeheven. Hoe vaker en langer je traint, hoe sterker je energiehuishouding wordt en blijft. Je voelt je goed en vitaal.

### **Hoe vaak moet ik Qigong en Taiji doen?**

Dagelijks. In onze snelle westerse maatschappij willen mensen zo snel mogelijk resultaat boeken met zo min mogelijk tijd. Dat kan niet met alles. Het is meestal geen ‘quick fix’ of wondermiddel. Je kunt niet meteen van A door naar Z. Daar is consequente dagelijkse beoefening voor nodig. Door dagelijkse te trainen ontwikkel je Gongfu; vaardigheid door oefening. Want oefening baart kunst. Af en toe trainen dus niet.

Net als het slikken van een paracetamol, helpt af en toe trainen je niet permanent van je klachten af en kun je niet groeien, omdat dit slechts tijdelijke verlichting geeft (tijdelijk effect). Het is juist de bedoeling om verbeteringen in stand houden (blijvend effect)

Dagelijkse beoefening is nodig om je Qi (energiehuishouding) te versterken, balanceren en transformeren, meridianen open te houden, Qi circulatie te optimaliseren en de kwaliteit en kwantiteit (hoeveelheid) van je Qi te vergroten en behouden.

Als je het niet regelmatig oefent en je leefstijl niet verbetert, dan verlies je alleen maar Qi zonder Qi aan te vullen (je accu loopt leeg en je gaat uiteindelijk je reserves uitputten).

Hoe ouder je wordt, hoe vaker je ‘accu’ opgeladen moet worden met Qi.

Hoe vaker en hoe langer je traint, hoe meer de positieve effecten toenemen en blijvend zijn.

### **Hoeveel tijd moet ik erin stoppen?**

Het hoeft ook helemaal niet veel tijd te kosten. 15 minuten per dag is al voldoende, zeker in het begin. Beter elke dag 15 minuten trainen dan af en toe een uur. Maak er tijd voor in je dagelijks leven. Een vaste routine, een nieuwe gezonde gewoonte. Pas je leefgewoonten en dagschema aan.

In een goede gezondheid en hoger bewustzijn moet je investeren. Het is een belangrijke en goede investering in jezelf, die het waard is om een vast onderdeel van je lifestyle te maken. Maak er tijd voor in je dagelijks leven.

Pas je leefgewoonten en dagschema aan. Maak keuzes. Bekijk welke dagelijkse bezigheden belangrijk of gezond zijn en maak hier tijd voor en nieuwe gewoonten van. Bepaal en welke onbelangrijk of ongezond zijn en laat deze vallen of doe ze in ieder geval minder vaak en lang.

### **Wanneer moet ik Qigong of Taiji doen?**

Dat kan op elk moment van de dag of nacht. 's Ochtends (voor het ontbijt) is een goed moment om rustig en opgeladen je dag te beginnen. In de namiddag of s'avonds om te ontladen. Het beste is minimaal een half uur van tevoren niet te eten, zodat het spijsverteringsproces niet geactiveerd wordt. Ga niet binnen een half uur naar het toilet, zodat je geen Qi verliest. Neem geen (koude) douche kort na afloop om de Qi huishouding niet te verstoren.

Over het algemeen kun je bewegende Qigong het beste in de ochtend of middag en stille Qigong in de avond doen. Sommige mensen kunnen niet slapen na het doen dynamische (bewegende) Qigong in de avond. Probeer zelf uit wat voor jou het beste werkt.

### **Waar kan ik thuis het beste Qigong of Taiji doen?**

Qigong kun je in principe overal doen. Voor bewegende Qigong heb je maar ongeveer 2m<sup>2</sup> nodig (zorg dat je armen horizontaal gestrekt in alle richtingen om je heen kan bewegen). Stille Qigong kun je ook zittend of liggend in de bank of op bed, achter je bureau op kantoor en zelfs in de auto doen. Voor Taiji heb je meer ruimte nodig bij het lopen van een vorm of meditatielopen.

Oefen op een vaste en rustige plek in je huis of kantoor, die prettig voelt en waar je niet snel afgeleid kan worden. De ruimte moet niet te warm of te koud zijn en goed geventileerd kunnen worden. Zorg dat de ruimte niet te vol en ordelijk is (Fengshui). Natuurlijk daglicht is ook prettig. Door op dezelfde plek te trainen wordt het Qiveld beter en krachtiger.

Je kunt ook buiten trainen, bijvoorbeeld op je balkon, terras of tuin, maar ook in een park, bos of op een berg of het strand. Een plek met planten of in de natuur heeft de voorkeur, omdat we met Qigong en Taiji in balans en harmonie met de natuur willen komen. Ook deze plek moet prettig aanvoelen (volg je gevoel). Als je buiten traint, let er dan op dat de plek niet te winderig, koud of warm is.

### **Welke vorm of oefening kan ik het beste doen?**

Dat hangt af van wat je zelf leuk vindt en nodig hebt. Wil je aan een specifieke klacht werken, dan kun je het beste een oefening kiezen die daar het meest aan bijdraagt. Elke losse oefening werkt op specifieke lichaamsdelen en heeft zijn eigen energetische, lichamelijke en mentale doelen. Een vorm werkt op een meer complete, holistische manier in op lichaam en geest.

Doe altijd eerst een korte warming up en bouw vervolgens een Qi veld op (met behulp van de 6 of 8 verzen) om in een kalme, ontspannen staat te komen en je te verbinden met de externe Qi. Eindig altijd door Qi te verzamelen in het onderste Dantian en deze enkele minuten hier te koesteren met overlapte handen op je Dantian en je aandacht in je Dantian te houden.



Als beginner doe je eerst een tijdje enkele eenvoudige, fundamentele oefeningen. Doe niet teveel tegelijk en neem de tijd. Daarna kun je ook complexe oefeningen doen of een complete vorm doen en zo jouw programma uitbreiden en variëren. Kies oefening die leuk of prettig vind, zelfstandig kunt doen en jou helpt een bepaalde klacht te verminderen.

### **Waarom worden de ogen vaak gesloten?**

Als de ogen gesloten zijn, dan kan de aandacht eenvoudiger intern gehouden worden en word je minder snel afgeleid door je omgeving. Je kunt beter in contact komen met je lichaam en Qi. Als je ogen open zijn, dan gaat je aandacht sneller buiten en lekt er Qi weg, want Qi volgt de aandacht. In Taiji zijn de ogen alleen bij statische (stilstaande) oefeningen gesloten en aan het begin en einde gesloten. Bij het loopwerk verlies je anders je fysieke balans.

### **Is ademhaling belangrijk?**

Ja, dat is belangrijk. We nemen Qi in ons lichaam op via zuurstof en voeding. Een goede ademhaling ontspant het lichaam, kalmeert de geest en emoties en draagt bij aan het verzamelen, bewegen en transformeren van Qi. Een goede ademhaling is diep (via de buik), langzaam, natuurlijk, zacht en gelijkmatig.

Het letten op je lichaam (beweging), geest (staat) en ademhaling is teveel om tegelijk te leren en kan dan juist tot extra spanning, stijfheid en blokkades veroorzaken. Wij adviseren beginners geen aandacht aan hun ademhaling te besteden. Het bewust werken met de ademhaling komt meestal pas aan de orde in een gevorderd stadium, nadat je de bewegingen (zonder nadenken) goed kan uitvoeren en beheerst. Het mooie is dat de ademhaling zichzelf reguleert en zich van nature aanpast en synchroniseert met de bewegingen.

### **Waarom is ademen via de neus belangrijk?**

De neus heeft filtert, zuivert, verwarmt en bevochtigd binnenkomende lucht. Het heeft een directe verbinding met het centraal zenuwstelsel en absorbeert meer externe Qi dan via de mond. Teveel praten en uitademen door de mond laat Qi weglekken en maakt de mond droog. Als iemands zijn mond vaak open heeft staan, dan wijst dat meestal op een zwakke interne Qi huishouding.