

# ChiWalking

## Van hollen naar wandelen

Ooit was Anneke Koeckhoven gepassioneerd recreatief atletiekbeoefenaar en hardloper. Maar ze liep steeds vaker blessures op tijdens het lopen. Ze vond heil bij ChiRunning, en dit werd haar nieuwe passie. Ze liep in 2016 zelfs zes weken de beroemde en populaire pelgrimstocht naar Santiago de Compostella met de technieken van ChiWalking en ontdekte dat ze die wilde doorgeven.

Tekst **Marciel Witteman** | Foto's **Hollandstilstaan.nl**

### Van lekker hardlopen naar veel blessures, welke?

'Ik zat bij een hardloopvereniging en kreeg last van mijn kuiten, knieën en schouders. Ik voelde dat ik op zoek moest naar een andere hardlooptechniek om niet steeds geblesseerd te raken. Ik wilde zeker geen afscheid nemen van het heerlijke gevoel van lekker buiten vrij bewegen. Na een zoektocht op het web vond ik in 2012 ChiRunning NL/B, ik las over blessurevrij en energie-efficiënt bewegen. Deze methodiek van ontspannen hardlopen paste vrijwel direct bij mij. En als deze preventieve techniek werkt bij mij, dan zouden er zeker heel veel meer mensen profijt van kunnen hebben, toch?'

### Wat is het belangrijkste dat je je cursisten mee wil geven?

“Voor je 40ste zorgt je lichaam voor jou, daarna moet jij voor je lichaam gaan zorgen!” Deze online-lijn gebruik ik vaak ik mijn lessen. Omdat ikzelf nog steeds ontzettend veel voordelen van de aangeleerde Chi-techniek ervaar wil ik deze techniek dus nog steeds heel graag delen. Ik gun iedereen een soepel lichaam. 'Zo ga je door mijn lessen balans-door-beweging oefeningen doen waardoor je in gesprek gaat met je eigen lichaam. Je bent steeds op zoek om ruimte en balans te vinden in jouw eigen systeem. Inspanning en ontspanning zijn twee kanten van dezelfde medaille en zijn onlosmakelijk met elkaar ►

verbonden. Mijn lichaam heeft mij afgelopen jaren laten merken dat wandelen op dit moment beter bij mij past. Deze ontwikkeling heeft er ook gezorgd dat ik me heb verdiept in de vele voordelen van een goede ademhaling.'

### Wat kom je tegen bij je cursisten?

'Ik ben nu zo'n tien jaar professioneel instructeur. Het is mij duidelijk geworden dat mensen, als ze gaan wandelen of hardlopen, niet meteen aankloppen bij mij en mijn Chi-collega's. De aanleiding is vaak een blessure, een operatie of een steeds terugkomende blessure. Kijken naar de hardloop- of wandeltechniek, en vooral ook het voelen, verschaft veel informatie over hoe je je lichaam inzet tijdens de beweging. Vervolgens gaan we aan de slag om te onderzoeken wat jou kan helpen om lichter, meer in balans en energiezuiniger te bewegen. Cursisten zeggen aanvankelijk vaak dat de Chi-techniek hen in de war brengt. Maar aan het einde van de cursus zijn ze vaak blij verrast over wat de nieuwe inzichten hen hebben opgeleverd. Natuurlijk is ieder mens uniek en vanuit deze eigenheid gaan we op zoek naar de aandachtspunten die kunnen helpen om een fijnere manier te vinden om te bewegen. Om de techniek aan te leren is het echt belangrijk dat je een gecertificeerde docent in jouw regio benadert. Wij maken onder meer gebruik van foto's om samen met onze cursisten hun lichaamshouding te analyseren. Iedereen kan ChiWalking leren, ongeacht leeftijd of atletisch vermogen.'

### Wat is de basis van ChiWalking?

'Alle bewegingen tijdens "lopen" die er niet toe doen, zou je idealiter uit je beweging willen halen. Dan train je naar een energiezuinige beweging toe die je veel gaat opleveren. De beginpositie voordat je de transitie naar beweging maakt is dus heel belangrijk.

Zowel bij het hardlopen als bij het wandelen wil je:

- dat je beginpositie van je houding zo goed als geen energie kost. Je botten van je bovenlichaam en je onderlichaam mogen dus, zoals een stapel stenen, mooi op elkaar staan zodat ze elkaar kunnen dragen. Je bent op zoek naar een mooie verticale uitlijning van je lichaam.
- dat je soepel kunt bewegen, dus ruimte in je gewrichten is fijn.
- dat je leert hoe je vanuit een statische houding naar een "in beweging komen" gaat.
- dat je bij elk grondcontact zachtjes op de grond neerkomt.
- dat je je lichaamskern betreft in het lopen, waardoor je blessures vóórblijft.'

'Je verandert de verschillende wandeltempo's in een mindfulness-oefening en ontdekt het plezier in wandelen. Je doel is om een gecontroleerde valbeweging te maken vanuit je kernspieren. Je creëert balans en loopt meer ontspannen met minder moeite.'

### ChiRunning is dus een format met licenties. Hoe zit dat?

'Danny Dryer uit Amerika is de founder van Chi-Living en een erkend hardloop- en wandelcoach. Danny is leerling van de internationaal befaamde tai-chimeester George Xu. Danny heeft de Chi-Running-methode, en ook de daaruit voortvloeiende ChiWalking-techniek, aan duizenden mensen onderwezen – met verbluffende resultaten. Meesterinstructeur Cor Knipmeijer verzorgt vanuit Nederland de banden met het moederbedrijf Chi Living in Amerika.'

'Op dit moment zijn er zo'n 25 collega-instructeurs in Nederland. Zelf ben ik in 2012 in aanraking gekomen met ChiRunning. Ik ben in 2014 geslaagd als Gecertificeerd ChiRunning en ChiWalking-instructeur. Mijn diploma kwam toen nog uit Amerika. Nu wordt de opleiding door Cor Knipmeijer ook in Nederland aangeboden.'

### Hoe 'streng' is dat format?

'De wandeltechniekmethode is gebaseerd op principes uit pilates, tai chi en yoga. Deze techniek transformeert de alledaagse activiteit van de loopbeweging in een handeling die het mentale, emotionele en fysieke welzijn verbetert. ChiWalking combineert mindfulness met een ideaal houdings-



concept, terwijl ook de kernspieren in het lichaam worden versterkt. Om tot een gecontroleerde val/loopbeweging te komen is het essentieel dat de basishouding goed wordt aangeleerd. Het aanleren van ChiWalking kan iedereen – hoe oud of atletisch je ook bent – een betere conditie geven. Alle instructeurs werken dus volgens het script, de handleiding, vanuit de opleiding. Stap voor stap wordt de inhoudelijke methode van de ChiWalking behandeld.' 'De instructeurs hebben wel veel vrijheid waar ze de cursussen en workshops aanbieden en wanneer ze die verzorgen. Er is een zeer divers aanbod door het land heen qua cursussen, workshops en bedrijfstrainingen. Alle gecertificeerde collega's kun je vinden op de website van ChiRunning.nl. De naam van de site doet vermoeden dat er alleen



aandacht is voor ChiRunning. In het verleden was dat ook zo maar de tijden veranderen. Wandelen is momenteel enorm in opmars en er zijn steeds meer instructeurs die ook ChiWalking aanbieden. Jaarlijks wordt er een bijscholingsdag georganiseerd voor de instructeurs om met elkaar de laatste ontwikkelingen door te nemen en in te spelen op wat er actueel is. Dit geldt voor de manier waarop we georganiseerd zijn maar ook zeker hoe we onze cursussen verder kunnen blijven door-ontwikkelen. De afgelopen jaren wordt er door onze organisatie steeds meer verbinding gezocht met andere disciplines binnen de domeinen gezondheid en bewegen. Maar iedere docent voegt natuurlijk zijn eigenheid toe aan dat format.'

### Inspiratie nu

'In 2016 ontdekte ik de voordelen van ChiWalking. Samen met een maatje ben ik zes weken op pad geweest naar Santiago de Compostella. Tijdens deze inspirerende pelgrimage vielen de innerlijke stilte en de ontspannen en actieve beweging van ChiWalking bij mij totaal samen. Als ik erop terugkijk, dan is hier mijn verlangen ontstaan om andere mensen in aanraking te laten komen en de vele Chi-wandeltips te delen. Vorig jaar kwam ik in contact met een zeer gedreven tai-chidocente, Bettina Kraus-Koning, in mijn regio. Ook zij heeft als missie dat mensen pijnvrij kunnen leren bewegen. Doordat wij als persoon, maar zeker ook in onze werkmethodes, elkaar zo goed aanvullen, verzorgen wij nu samen wandelcursussen in de regio. Onze missie is dat wij de bevolking van West-Friesland mee gaan nemen met ChiWalking onder de prachtige cursusnaam: 'Wandel je vrij!' 🌱



Meer informatie:  
[hollandstilstaan.nl](http://hollandstilstaan.nl)  
[chirunning.nl](http://chirunning.nl)

**HOLLEND  
stilstaan**  
balans door beweging

*'Voor je 40ste zorgt je lichaam voor jou, daarna moet je voor je lichaam gaan zorgen!'*