

Gezond en fit door Tai chi



Sifu Frank corrigeert de houdingen.



Toen mij jaren geleden gevraagd werd mee te doen met Tai chi, had ik geen flauw idee wat dat was. Ik had er nog niet eerder van gehoord en mijn gedachten gingen in de richting van Chinese en Japanse vechtsporten. Mijn reactie was dan ook meteen afwijzend. Dat was niets voor mij. Ik liet me toch overhalen een les bij te wonen en mijn tegenstribbelen verdwenen als sneeuw voor de zon. In tegenstelling tot wat ik in gedachten had, was dit een rustig overkomende serie oefeningen, wat me wel heel erg aansprak. Een makkie, dacht ik. Niets is minder waar.

Tekst en foto's Solange Hendrikse

Tai chi is een Chinese martial art, een vechtsport, maar in tegenstelling tot karate en andere vechtsporten, komt er geen kracht bij te pas. Tenminste, geen lichamelijke kracht. De kracht die bij Tai chi gebruikt wordt, komt vanuit het energieveld en men maakt gebruik van de kracht van de tegenstander. De oefeningen, die vanuit de dantian starten, het grootste energiepunt in het centrum van het lichaam, voltrekken zich op een rustige en gelijkmatige wijze. Harmonieus en zacht golvend, willen die weleens overkomen als een dans. Tai chi-bewegingen zijn redelijk gecompliceerd, omdat het in feite vechtbewegingen zijn, het is een krijgskunst.

Over de oorsprong van Tai chi, dat alles te maken heeft met de energie en de ademhaling, bestaan verschillende theorieën, waarin duidelijk naar voren komt dat het een rechtstreeks is, die in China is ontstaan. De oefeningen en bewegingen spelen, behalve als verdedigingsvorm, ook een belangrijke rol bij onze gezondheid. Ze hebben on-

der andere een helende werking op velerlei gebied, zoals stress, lusteloosheid, vermoeidheid, slapeloosheid en hoofdpijnklachten, maar geven ook verlichting bij hoge bloeddruk, maag- en darmklachten, artritis en hartkloppingen. De bewegingen zijn namelijk ontwikkeld voor een betere bloedsomtoering, waardoor vele energieblokkades in ons lichaam verwijderd worden.

Frank Wong Loï Sing is doctor in de traditionele Chinese geneeskunde, met verschillende onderdelen, zoals de acupunctuur, de Chinese herbologie (kruidenleer), de Chinese massage, de cupping-therapie, de moxa-therapie en bewegen. Bij cupping-therapie worden speciale cups vacuüm aangebracht op de huid, waardoor ze door de sterke zuigende werking de negatieve energie (bijvoorbeeld pijn) uit dat lichaamsdeel trekken. Moxa-therapie, of moxibustion is een speciale kruid, wat dicht bij de huid gekwad wordt, om de energiestroming te versterken.

Het bewegen houdt in: Tai chi en Chi gong, ook wel als

Qi gong geschreven (vrij vertaald: werken met de energie en de ademhaling).

Van oorsprong leeraar Lichamelijke Opvoeding, vond Wong Loï Sing de medische vakken altijd al erg interessant. Na z'n MO Lichamelijke Opvoeding kwam hij vanuit Nederland terug naar Curaçao om er te werken. De interesse in de medische aspecten, de medische vakken die hij op de opleiding had gekregen, bleef echter.

Hij was toen al druk bezig met Aikido, een Japanse vechtsport, martial art gebaseerd op het gebruiken van de energie, van de kracht van de tegenstander (de aanval). Ook in de boekhandel neusde hij geregeld in boeken over Shiatsu, een vorm van acupressuur, drukpuntmassage. Hij wilde daarin een training volgen, wat op Curaçao helaas niet mogelijk was, dus week hij uit naar de Verenigde Staten (VS), waar dat wel kon. Zijn enthousiasme groeide. Tijdens de studie kwam hij erachter dat Shiatsu te maken had met de energiebanen in het lichaam en dat het eigenlijk afkomstig was vanuit het ou-

de China. In de theorie van Shiatsu (de benaming die Japan eraan gegeven heeft) kom je steeds de energie van het lichaam tegen, blokkades in de energiebaan. Dat waren allemaal ook raakvlakken met Aikido, waar hij al bekend mee was.

Na jaren Shiatsu gedaan te hebben op Curaçao - waarmee hij onder andere mensen hielp met eenvoudige klachten, door de kennis over om welke drukpunten het ging, waarbij de kwaal ook daadwerkelijk verdween (schrijver kan hiervan getuigen) - wilde hij zich daar nog meer in verdiepen. Vooral toen bleek dat Shiatsu afkomstig is vanuit de acupunctuur, groeide zijn interesse. Hij herinnerde zich namelijk de verhalen van zijn vader over diens vader, die uit China kwam en die heel goed bekend was met de Chinese kruiden. Die verhalen, die hij van kinds af aan gehoord had, deden zijn interesse in de acupunctuur groeien. Hij trok de stoute schoenen aan, ging naar Chi-na om de acupunctuur te leren en ondervond dat Tai chi en Chi gong onderdelen zijn



Frank Wong Loï Sing, doctor in de Chinese geneeskunde.

die bij de Chinese geneeskunde horen. Ze zijn gestoeld op dezelfde filosofie van Yin en Yang (twee tegen-gestelde energieën). Hij had al wat Tai chi gedaan en kende daar dus al wat vormen van. Tijdens z'n studie in China echter leerde hij er nog meer, alleen op een heel andere manier dan hij gewend was.

Tai chi-oefeningen leren je te ontspannen en je te richten op je dantian. Het bekken is tijdens de oefeningen gekanteld, zodat de wervelkolom afgevat wordt en het hoofd geheel ontspannen rechttop wordt gehouden, alsof de top van je hoofd aan een dun draadje hangt. Doordat deze Tai chi-houdingen niet zo moeilijk zijn en men vaak genoeg gecorrigeerd wordt, is daardoor doorzettingsvermogen zeer belangrijk. De heel langzaam in balans uitgevoerde houdingen, die door het 'shiften' van je lichaamsgewicht van de ene in de andere houding overvloeien, laten de energie beter doorstromen.

Tai chi is steeds meer bekendheid gaan krijgen in het Westen en de stijl die het

meest wordt beoefend, is de Yang-stijl, van een van de grote meesters in Tai chi, meester Cheng-Man-Ching. Hij bracht op een gegeven moment Tai-chi naar het Westen. De oorspronkelijke oefeningen zijn wat aangepast, want hij merkte dat de normale Yang-stijl voor het Westen te moeilijk was, omdat de mensen nog moesten leren om te ontspannen en soepeler te worden in hun gedachten, iets wat de Chi-nezen van nature hebben. Bij het Tai chi is de ademhaling het belangrijkste. Deze oefeningen kunnen je zoveel energie geven, mis deze goed worden uitgevoerd en je een goede lichaamshouding aanneemt. Bij het beoefenen van zowel Tai chi en/of Chi gong is observeren iets wat je moet aanleren. De mens kijkt, maar ziet niet. Er ontgaat hem veel aan detail. Men moet leren om bij het kijken ook echt te zien, te observeren.

In de tijd van het communistische China was leider Mao Tse Tung zich heel erg bewust van de gezondheid en de voordelen die dit bood. De hele Chinese bevolking was toen dan ook verplicht Tai chi en Chi gong te leren op school. Tijdens het communisme moest iedereen namelijk hard werken op het land en van alles doen, terwijl veel dat niet gewend waren. Om de mensen toch gezond te houden, werd er verplicht Tai chi gegeven. Dat heeft standgehouden tot de dag van vandaag, want als je in China komt, zie je in alle steden op de grote pleinen en in de parken de mensen in de ochtend en in de namiddag



Een deel van de maandagmiddaggroep, op het pleintje bij Quint's Travelodge, aan de Corrieweg.

nog steeds Tai chi en Chi gong beoefenen. Iedereen sluit aan en doet mee. Dat concept probeert sifu Frank (sifu is een titel van respect die leerling noemt zijn leeraar sifu) nu hij gepensioneerd is, ook na te leven. Drie keer in de week geeft hij gratis Tai chi-les in de openlucht, waarbij iedereen

meemag doen. Op de maandagavond om 18.00 uur en de woensdagavond om 19.00 uur, op het pleintje bij de shopping mall/annex Quint's Travelodge aan de Corrieweg. En op vrijdagmorgen om 21.00 uur op Parera, in de tuin van het voormalige Bamboo Center. Iedereen is welkom.



De vrijdagochtendgroep start de les met enkele Chi gong-oefeningen in de tuin van het voormalige Bamboo Center op Parera.



De afsluiting.



Verschillende houdingen worden uitgebeeld.

