

# TQI

Taijiquan en Qigong Tijdschrift

jaargang 4, nr. 13 - maart 2016

**Helen Ijsselmuiden  
over het verbinden van  
hemel en aarde**



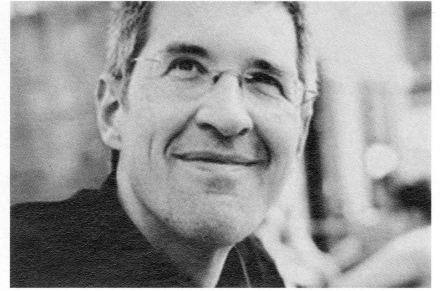
**Van vormlopen naar  
vormgeven: de Tai Chi Art  
van Don Harmens**



**Walter Toch benoemt  
de niet zichtbare  
invloed van krijgskunst**



# Wie is docent Tjeerd Verbeek?



*Hoe lang beoefent u zelf taijiquan/qigong?*  
Sinds begin jaren negentig, bijna 25 jaar.

*Hoe kwam u daartoe en wie of wat heeft u geïnspireerd?*

Mijn toenmalige Shaolin kempo leraar Leonard Barten deed een techniek voor. Hij raakte mij aan - nog voor de techniek begon - en ik was al uit balans. Toen ik daar later naar vroeg zei hij 'oh, dat is tai chi'. Mijn interesse was gewekt en enkele maanden later ben ik ook bij hem mee gaan doen met de tai chi lessen.

*Hoe lang geeft u les?*  
Sinds 2000; ruim 15 jaar.

*Wat zijn uw specialisaties?*

Ik heb me gespecialiseerd in tai chi (en mindfulness) voor bedrijven. Ook geef ik één avond per week qigong en tai chi voor particulieren in Utrecht. Inhoudelijk heb ik me geruime tijd verdiept in pushing hands, partnervorm (san shou), lichaamshouding en meditatie.

*Waarop legt u de nadruk in uw lessen?*

Ontspanning en structuur zijn zeker belangrijk, maar uiteindelijk ligt het accent op bewust worden van wat er in lichaam en geest gebeurt. De eigen ervaring staat ook in het leerproces centraal. Ik nodig mensen uit dingen te onderzoeken en niets zomaar aan te nemen.

*Kunt u aangeven wat het belangrijkste is in het leren van taijiquan /qigong?*

Voor mij is het cultiveren en behouden van wat ze in Zen 'beginnersmind' noemen heel belangrijk. Zodra je denkt dat je iets kan of weet stop je met leren. Tai chi is voor mij geen doel op zich, maar een middel tot natuurlijk functioneren - zowel lichamelijk als geestelijk. De relevantie wat je in tai chi leert voor het dagelijks leven, dat moet je niet uit het oog verliezen.

*Hoe belangrijk is pushing hands?*

Zeer! Werken met een partner betekent dat je feedback krijgt. Feedback is een essentieel onderdeel van elk leerproces. Het is ook een reality check; als je alleen een tai chi vorm loopt kan je makkelijk denken dat je ontspannen bent en dat je structuur klopt. Pas wanneer iemand probeert je omver te duwen weet je of dat echt zo is.

*Veel mensen beginnen met taiji, maar niet veel houden het vol. Hoe komt dat denkt u?*

Daar is wellicht meer dan één reden voor. Allereerst weten mensen bij aanvang niet wat tai chi is. Tai chi is soms confronterend en veel moeilijker dan mensen verwachten. Er kan een mismatch zijn tussen de (leerstijl van de) leraar en de leerling. Tai chi is niet voor iedereen, net als borduren of parachutespringen. En dat is wat mij betreft geen probleem.

*Motiveert u studenten om door te zetten, zo ja hoe en waarom?*

Meestal niet. De motivatie die nodig is om tai chi of qigong te leren moet intrinsiek zijn. Bij beginners vertel ik wel over wat tai chi en qigong je kunnen opleveren. Maar uiteindelijk is de leerling zelf verantwoordelijk.

*Wat ziet u als toekomstige ontwikkeling voor taijiquan/qigong?*

Er is steeds meer technologie beschikbaar die informatie geeft over de toestand van je lichaam: balans, spierspanning, hartslag etc. Dit kan het leerproces binnen tai chi en qigong versnellen. Zelf heb ik gebruik gemaakt van myofeedback - een vorm van biofeedback waarbij een je een signaal krijgt wanneer je een spier aanspant. Dit leert je snel om onbewuste spanning op te merken. Op dit moment ben ik bezig

met neurofeedback en dat heeft bij mij positieve effecten op onder meer coördinatie en balans.

*Gebruikt u andere methodes en technieken naast tai chi?*

Ik ben gezegend met een bovengemiddelde nieuwsgierigheid en daardoor kom ik regelmatig op het spoor van andere waardevolle zaken op het gebied van gezondheid, meditatie en vechtkunst. Bijvoorbeeld als je kijkt naar structuur of 'body alignment' is er veel te winnen door gebruik te maken van de methode Egoscue, Critical Alignment Yoga en/of Foundation Training. Deze methodes maken je lichaam recht en symmetrisch, zodanig dat alles op zijn plek staat. Een goede aanvulling op zhan zhuang.

*Welke leraren hebben de meeste indruk op u gemaakt?*

Ik heb veel te danken aan Epi van de Pol. Behalve dat hij mij veel heeft geleerd, vormde hij ook de toegang tot andere leraren; met name Peter Ralston en Lauren Smith. De laatste jaren is Isaac Shapiro mijn belangrijkste leraar. Verder heb ik van heel veel leraren en trainingspartners 'puzzelstukjes' mogen ontvangen.

*Geeft u ook workshops?*

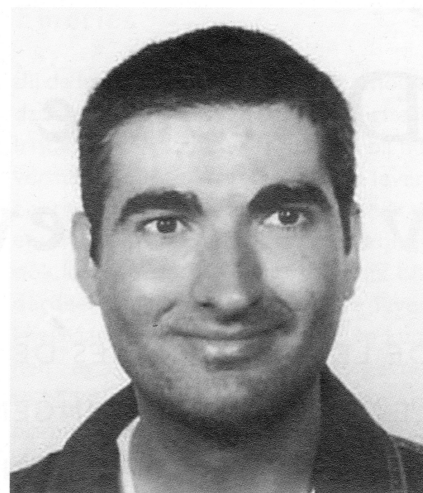
Jazeker, vooral voor medewerkers van bedrijven. Maar voor particulieren geef ik op 17 april een 'diep relaxation' workshop in Utrecht.

*Tot slot: Als u één boek zou mogen meenemen naar een onbewoond eiland?*

Dat zal zijn 'The Book of Not Knowing' van Peter Ralston.

TAI CHI & QIGONG LEIDSCHER RIJN  
(TCQLR)  
UTRECHT  
WWW.TAI-CHI.NL

# Wie is student Steve Skordilakis?



*Wat en waar studeert u op dit moment taijiquan/qigong?*

Mijn naam is Steve Skordilakis, ik volg lessen tai chi en qigong aan de school van Tjeerd Verbeek in Utrecht-Leidsche Rijn.

*Hoe en wanneer bent u daartoe gekomen?*

Circa twaalf jaar geleden werd ik door mijn fysiotherapeut gewezen op deze vorm van 'sport'. De naam tai chi zei mij destijds vrij weinig tot niets, maar het kwartje viel toen hij mij de volgende omschrijving gaf: 'Heb je wel eens op tv bejaarde Chinezen gezien die in een parkje van die slow motion bewegingen maken? Nou, dat is dus tai chi!' Dit is natuurlijk een vrij stereotype omschrijving, want tai chi wordt door mensen van over de hele wereld beoefend, niet alleen door Chinezen, die in leeftijd variëren van tieners tot tachtigers. Ook kan tai chi niet echt een sport genoemd worden, omdat het veel meer is dan alleen maar een lichamelijke oefening.

*Wat zoekt u erin, wat is het dat u aantrekt?*

Een aantal jaar geleden is Tjeerd ook qigong aan gaan bieden. Sindsdien volg ik beide lessen. Vooral het leren ontspannen is voor mij daarbij van groot belang. In mijn werkzaamheden ervaar ik vaak stress en haast om taken op tijd af te krijgen. Ik werk veel met de computer en bemerk regelmatig dat ik te gespannen en verkrampt achter de PC zit. Tai chi heeft mij meer bewust gemaakt van mijn lichaamshouding, ademhaling en gespannen spieren. Het is fijn om te zien dat ik door dit bewustwordingsproces steeds

meer automatisch de juiste lichaamshouding, ademhaling en ontspanning opzoek.

*Wat vindt u moeilijk?*

Maar deze bewustwording en aanpassing is wel een proces van de lange adem. Want wie gelooft met tien lessen tai chi 'de vorm' geleerd te hebben, laat staan de kern van de zaak, komt bedrogen uit. Bij tai chi leren wij de korte vorm van Cheng Man Ching in de zogenaamde Yang-stijl. De choreografie van de vorm is niet heel eenvoudig, maar ook niet bijzonder moeilijk. Wanneer je het leuk vindt, en het wordt goed uitgelegd, dan is het goed te leren. En uiteindelijk kom je er dan achter dat het niet alleen maar om de (choreografie van de) vorm gaat, maar vooral ook om de principes van tai chi, oftewel: de kern van de zaak. Want de vorm doen in een parkje of op het strand, staat leuk en interessant, maar is niet de essentie van tai chi.

*Wat maakt dat u ermee doorgaat?*

Deze kern houdt onder andere in dat er een balans, een harmonie, moet zijn in het lichaam, de zogenaamde yin-yang, waarbij balans een zeer breed begrip is. Bijvoorbeeld de balans tussen beweging en stilstaan, of de balans tussen vol en leeg, balans tussen snel en langzaam, balans tussen energie en ademhaling, balans tussen spanning en ontspanning, balans tussen de lichamelijke en geestelijke ervaring, enzovoorts.

Andere principes van tai chi zijn het aannemen van een juiste lichaamshouding en het bewegen vanuit het midden. Dit alles lijkt eenvoudig, maar is in werke-

lijkheid een (haast) levenslang leerproces, en dat maakt dat tai chi interessant is voor iedereen die zich hierin blijvend wil verdiepen.

*Wat doet u om zich te verdiepen?*

Buiten de lessen om probeer ik de vorm te oefenen om op dat vlak bij te blijven, alhoewel voor mij daar niet meer de nadruk op ligt. Op YouTube zijn mooie filmpjes te vinden waarop te zien is hoe de grote meester zelf, Cheng Man Ching, op karakteristiek Chinese wijze (met onder andere een expressieloos gezicht) de vorm uitvoert. Daarnaast zijn er ook hedendaagse beoefenaars die hun kunsten op YouTube publiceren, waarbij de filmpjes van Angus Clark mijn voorkeur hebben.

*Is er een doel waar u naar streeft?*

Het einddoel ligt voor mij niet bij het foutloos kunnen uitvoeren van de vorm. Want het verrichten van de vorm is mijns inziens slechts een middel om de principes van tai chi te kunnen oefenen. Deze principes toepassen in het dagelijks leven, onbewust (als waren zij een tweede natuur) is voor mij het werkelijke einddoel van deze mooie, Chinese filosofische vechtkunst.

TAI CHI & QIGONG LEIDSCHER RIJN  
(TCQLR)  
UTRECHT  
WWW.TAI-CHI.NL