

‘HET VOELT GOED OM BEWUST NAAR MIJN LICHAAM TE LUISTEREN’

Elke maand test de redactie van Psychologies een cursus, therapie of workshop uit. Deze keer trekken we naar Antwerpen voor een workshop Taijiwuxigong, een variant van tai chi waarbij er met afzonderlijke oefeningen in plaats van reeksen gewerkt wordt.

TEKST **NATHALIE WILLEMS** - FOTO'S **FRANK TOUSSAINT**

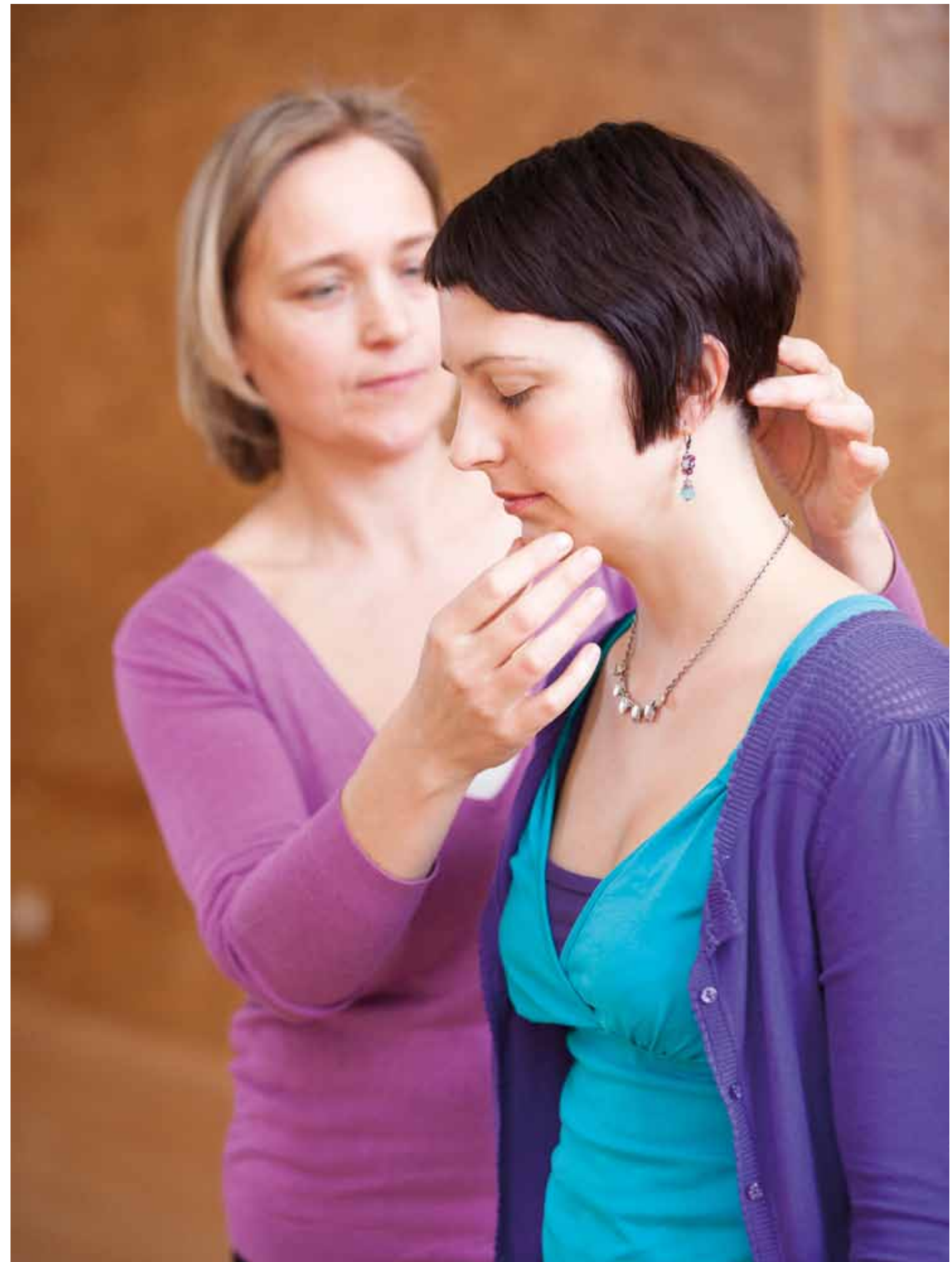
d

eze keer ben ik niet alleen op pad: vandaag waag ik me in het gezelschap van een aantal collega-redactieleden aan een initiatie Taijiwuxigong. Lesgeefster Sofie-Ann Bracke vertelt ons dat de meeste klachten die mensen hebben voortkomen uit een langdurige ineengezakte houding en emotionele stress. Emoties produceren bepaalde stoffen in het lichaam die meestal geëlimineerd worden nadat de emotie wordt losgela-

ten. In sommige gevallen is het echter mogelijk dat de stoffen zich vastzetten en dat het lichaam zich daarnaar gaat gedragen.

Spanning losgooien

Sofie-Ann wijst ons op onze lichaamshouding die gereflecteerd wordt in de spiegelmuur tegenover ons. De meesten hebben de neiging om hun gewicht op hun hielen te plaatsen. De kunst is echter om je zwaartepunt net onder de bal van je voet - op een acupunctuurpunt dat ‘yongchuan’ heet >>>





Taijiwuxigong

Taijiwuxigong is gebaseerd op houdingen uit de tai chi. Dokter Shen Hongxun, een docent tai chi, merkte dat zijn lessen beter aansloegen als zijn leerlingen met afzonderlijke oefeningen werkten in plaats van met reeksen. Hij ontdekte dat wanneer ze dezelfde oefening herhaalden en daarna naar de basishouding terugkeerden, ze spontaan begonnen te bewegen. Het effect van die spontane bewegingen op hun gezondheid bleek zodanig verbluffend dat Hongxun het fenomeen verder ging onderzoeken en Taijiwuxigong in het leven riep. Binnen Taijiwuxigong zijn er een aantal afzonderlijke oefeningen die zowel staand, zittend als liggend worden uitgevoerd. De belangrijkste daarvan zijn de wuxihouding (een oefening om spontane beweging op te wekken), de wuxi daoyin (oefeningen die een bepaald deel van het lichaam losmaken) en klank- en meditatieoefeningen (om mentale spanning los te laten). Sofie-Ann startte in 1988 met tai chi-lessen maar vond pas echt haar draai in een workshop van Shen Hongxun twee jaar later. In 1991 trok ze naar Londen om de cursussen van Hongxun verder uit te bouwen. Ze startte ook met een opleiding traditionele Chinese geneeskunde, die ze in 1997 vervulde. Sinds 2001 is ze terug in België en geeft ze les in Taijiwuxigong.

>>> - te zetten en gronding te voelen in je buik. Als ik die pose aanneem voelt ze stabiel maar eerder onnatuurlijk aan. Ik heb zelfs de indruk dat ik een beetje naar voren hel. 'Het is een kwestie van gewenning', legt Sofie-Ann uit. 'Omdat je te weinig kracht in je benen hebt compenseert je lichaam dat door je schouders op te trekken. Wat op zijn beurt veroorzaakt dat je spanningen creëert in je nek.' We doen een paar oefeningen in die houding, waarbij we ons voornamelijk focussen op het losgooien van de spanning in onze voeten en handen en waarbij we zo veel mogelijk in de lengte werken. Door onze spieren te rekken en te strekken wordt er ruimte gecreëerd tussen onze wervels. Ik voel bijna onmiddellijk verandering in mijn lichaam. We zijn nog geen minuut bezig of een warme energiestroom rolt door mijn ledematen. Mijn vingers tintelen en mijn lichaamstemperatuur loopt op. Het voelt goed om op die manier rustig en bewust naar mijn lichaam te luisteren en te ervaren wat er allemaal gebeurt binnenin.

Drakenenergie

Een oefening die ik bijzonder ontspannend vind is de draakoefening: we vouwen onze handen

'We zijn nog geen minuut bezig of een warme energiestroom rolt door mijn ledematen. Mijn vingers tintelen en de temperatuur van mijn lichaam loopt op'

samen en laten ze een golvende beweging uitvoeren van links naar rechts, terwijl ze tegelijkertijd van boven naar beneden glijden. Een beetje zoals een slang - of een Chinese draak - zich zou voortbewegen. De bedoeling is dat we de beweging creëren vanuit onze heupen, terwijl de rest van ons lichaam volgt. De oefening is niet zo eenvoudig maar ze is dan ook vooral bedoeld om het lichaam op een andere manier in gang te zetten. In plaats dat de schouders de richting bepalen zijn het onze geest en onze buik die het traject leiden. Ook wat onze zithouding betreft worden er een aantal cor-

recties aangebracht - niet onbelangrijk voor mensen die vaak uren aan een stuk aan de computer gekluisterd zitten. Opnieuw moet het zwaartepunt in de buik liggen. De knieën bevinden zich idealiter lager dan de heupen, de voeten staan op schouderbreedte en de hielen bevinden zich onder de knieën. Een goede oefening is om je armen langs je lichaam te laten hangen, met de palmen van je handen naar beneden gericht. Je vingers wijzen naar voren en iets naar binnen, naar het lichaam toe. Vervolgens draai je je hoofd naar de linkerkant en duw je je rechterhand naar beneden. Die houding hou je een dertigtal seconden aan. Vervolgens herhaal je de oefening met je hoofd naar de rechterkant en je linkerhandpalm naar voren gedraaid. De bedoeling is om nek en schouders te rekken en te ontspannen. Als we na afloop nog even een praatje maken met Sofie-Ann blijkt dat de reacties uiteenlopend zijn. De ene voelt het effect van de sessie voornamelijk in haar kuit, de ander aan de zijkant van haar lichaam. 'Het is niet de oefening die verandert, maar jouw lichaam', lacht Sofie-Ann mysterieus.

INFO
Voor een overzicht van de wekelijkse Taijiwuxigong-lessen kan je terecht op www.chinesehealing.be. Per les betaal je 10 euro of 85/90 euro voor een tienbeurtenkaart (naargelang de duur van de les).