

# Juist voor ouderen werkt tai chi g

**Naam:** Frits Koens  
(bijna 72)

**Woont:** in Maarn

**Werkte:** bij een pedagogisch studiecentrum (CPS) voor begeleiding en nascholing van schoolleiders en leraren in basis- en voortgezet onderwijs en mbo

**Is:** tai chi-docent



„Een hernia heeft mijn leven veranderd. Het is al weer een kleine tien jaar geleden. Ik

zat in de laatste jaren voor m'n pensioering.

„De chirurg die me opereerde, zei: 'Die hernia schep ik 'r in een kwartiertje wel bij je uit, maar daarna zul je zélf aan de slag moeten. Eerst ga je twee maanden revalideren en dat betekent: liggen of lopen, niet zitten, niet fietsen, niet autorijden. Daarna ging ik een vorm van lichaamsbeweging zoeken die bij me paste: niks competitiefs, iets om m'n gewrichten en spieren soepel en sterk te maken.'

„Voor veel mensen is dit een probleem: rugklachten, pijn in nek en schouders, verstijving. Het is de prijs die we betalen voor het zittende bestaan dat we leiden. Verkeerde houdingen: lang verkrampt aan de computer zitten, thuis onderuit op de bank hangen.

„Op een dag gaat je lichaam daartegen protesteren. Ik las laatst een artikel van een arts die schreef: 'Zitten is het nieuwe roken.' Rokers zijn nu geïsoleerd in onze samenleving: dat doe je niet meer zomaar op je werk of in een café, omdat we mensen willen beschermen tegen gevaar voor longkanker en hart- en vaatziekten. Zo zal ook het besef doordringen dat we ons lichaam onnodig belasten door verkeerd en onvoldoende te bewegen.

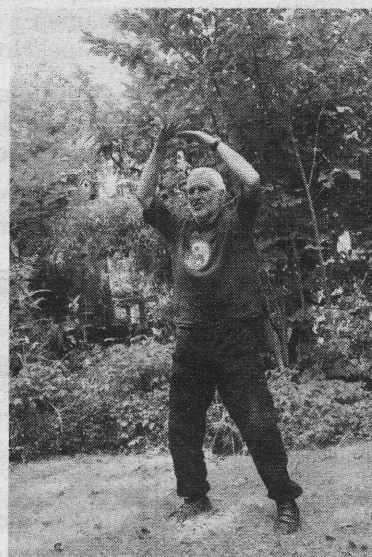
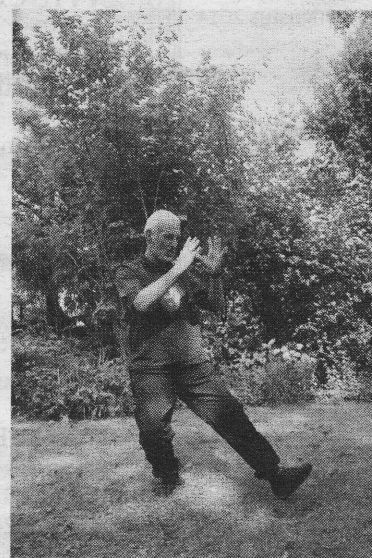
„Ik vormde geen uitzondering op die regel. Ik had de hernia aan mezelf te wijten. Ik was niet meer zo'n sporter. Ja, ik heb vrij fanatiek getennist. Maar dat ging om winnen; bewust omgaan met m'n lijf hield me niet zo bezig.

„In de maanden na de herniaoperatie heb ik tai chi ontdekt. Het is een Chinese bewegingsleer, met nogal wat verschillende stromingen, met wortels in het taoïsme en zenboeddhisme.

„Ik begon ermee bij een tai chi-vereniging hier in de buurt. Het voelde meteen goed: de ritmische patronen, de vloeiende bewegingen waarmee je al je gewrichten en spieren gebruikt, de rust en concentratie waarmee je je hoofd leegmaakt.

„Maar ik was minder te spreken over de manier waarop de lessen gegeven werden. De docent hield strikt vast aan een systeem met 108 bewegingen, waarover hun Canadees-Chinese leermeester een fotoboek met gedetailleerde beschrijvingen had gemaakt.

„Na twee jaar vond ik de lessen nogal star en sektarisch worden. Ik vroeg aan de docent, en aan de landelijke club waarbij zij



„Tai chi verbindt beweging en meditatie. Mijn dag begint met een reeks oefeningen m'n achtertuin.”

aangesloten was: mag ik 's meedenken over de manieren waarop de lessen zijn opgebouwd en gegeven worden? Ik ben ooit een jaar of acht gymleraar geweest, ik heb pedagogiek gestudeerd, ik heb dertig jaar lang leraren getraind en scholen geadviseerd. Ik had bovendien m'n pensioen in zicht, dus ik zou ook zeeën van tijd krijgen, waarin ik iets kon betekenen voor de verbreiding van tai chi in Nederland.

„Weet je wat het antwoord van die landelijke club was? Dat ik eerst nog drie jaar lang hard zou moeten trainen om hun systeem

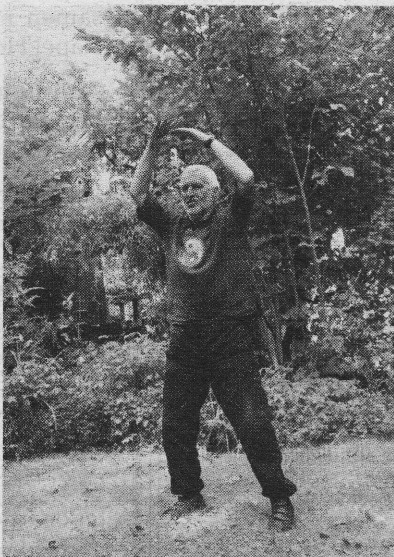
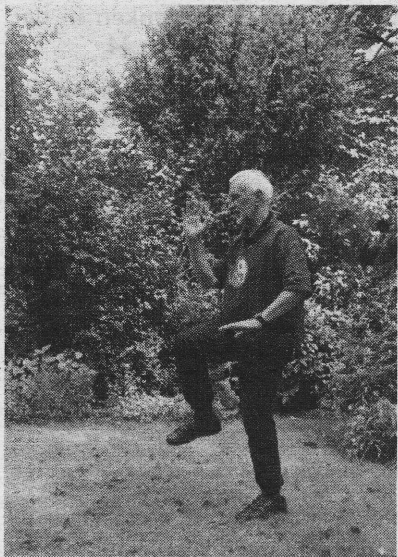
helemaal in de vingers te krijgen en daarna wel 's verder zouden praten..

„Uiteindelijk heb ik zelf m'n weg in de tai chi gevonden. Ik heb cursussen gevolgd op allerlei plekken in binnen- en buitenland. Veel gelezen, vooral ook wetenschappelijk onderzoek. Ik vond een medestander in de buurt, met wie ik een instructieboek heb gemaakt, met een toegankelijk systeem van 24 basisbewegingen.

„'s Ochtends na het opstaan begin ik met een half uur tot drie kwartier tai chi, 's avonds in de tuin, hier in mijn achtertuin. Zo

‘Conditie, ademhaling, spijsvertering, concentratie: het smeert en reinigt je lichaam en geest’

# eren werkt tai chi geweldig



FOTOS GJSBERT VANES

„Tai chi verbindt beweging en meditatie. Mijn dag begint met een reeks oefeningen in m'n achtertuin.”

aangesloten was: mag ik 's meedenken over de manieren waarop de lessen zijn opgebouwd en gegeven worden? Ik ben ooit een jaar of acht gymleraar geweest, ik heb pedagogiek gestudeerd, ik heb dertig jaar lang leraren getraind en scholen geadviseerd. Ik had bovendien m'n pensioen in zicht, dus ik zou ook zeeën van tijd krijgen, waarin ik iets kon betekenen voor de verbreiding van tai chi in Nederland.

„Weet je wat het antwoord van die landelijke club was? Dat ik eerst nog drie jaar lang hard zou moeten trainen om hun systeem

helemaal in de vingers te krijgen en dat we daarna wel 's verder zouden praten...

„Uiteindelijk heb ik zelf m'n weg in de tai chi gevonden. Ik heb cursussen gevolgd op allerlei plekken in binnen- en buitenland. Veel gelezen, vooral ook wetenschappelijk onderzoek. Ik vond een medestander hier in de buurt, met wie ik een instructie-dvd heb gemaakt, met een toegankelijk systeem van 24 basisbewegingen.

„'s Ochtends na het opstaan begin ik met een half uur tot drie kwartier tai chi, dag in, dag uit, hier in mijn achtertuin. Zo

breng ik mijn lijf op gang. Conditie, ademhaling, spijsvertering, concentratie: het smeert en reinigt je lichaam en geest.

„Sinds enkele jaren geef ik nu les aan senioren. Op dit moment heb ik acht uur in de week: drie uur in een zaal van een wijkcentrum en vijf uur bij de dagopvang voor ouderen in enkele verzorgingshuizen, met deels ook dementerende mensen.

„Vooral voor ouderen werkt tai chi geweldig. En juist bij hen moet je niet met al te veel Oosterse wijsheden en strenge regeltjes aankomen. Het gaat erom dat ze bewegen - vloeiend, soepel, met aandacht, elk op hun manier, binnen hun eigen mogelijkheden en beperkingen.

„De lessen bij de dagopvang geef ik terwijl mensen op een stoel zitten. Ze zijn vaak niet meer in staat langere tijd te staan, het risico bestaat dat ze hun balans verliezen.

„Zie je 't voor je: hoogbejaarde mensen, die vaak de hele dag in een stoel zitten - hoofd omlaag, gekromde schouders, hun longen in een steeds minder beweeglijke borstkas; darmen, organen opeengepakt. En dan de tai chi-bewegingen. Hun energie, ademhaling en aandacht gaan weer stromen, gewrichten, spieren en gedachten komen weer in beweging.

„Tai chi wordt in Nederland nog veel te weinig als vitaliserende en zelfs genezende kracht gezien. Dat moet veranderen. Ik ben gevraagd een nascholingscursus tai chi te geven aan fysio-, oefen- en bewegingstherapeuten, zodat er meer tai chidocenten voor ouderen komen.

„Als je op internet de woorden 'Paul Lam' intikt, kom je bij een Australische arts die een compleet, medisch tai chi-programma heeft ontwikkeld. Hij doet ook wetenschappelijke onderzoeken naar de effecten van zijn tai chi-aanpak. Daar baseer ik me op. Binnenkort ga ik twee weken naar een gerontoloog in Canada die al jaren onderzoek doet naar de werking van tai chi bij ouderen en dit al meer dan tien jaar geeft in verzorgingshuizen.

„Ik blijf leren. Je kunt gerust zeggen dat ik er m'n missie van heb gemaakt op deze manier iets voor ouderen te betekenen. Bovendien houdt het mijzelf fit. Daar was het me aanvankelijk om begonnen, en dat is mooi meegenomen.”

**Gijsbert van Es**

Wilt u meewerken aan deze serie?

Zie nrc.nl/dederdehelft

Twitter: #nrcdederdehelft