

Staan vergt onderhoud

Door Pay-Uun Hiu op [09 februari '10](#), 00:00, bijgewerkt [9 februari 2010 14:01](#)

Met chi kung kun je je uitstekend wapenen tegen stress, zegt deskundige Peter den Dekker. Oefeningen doe je op straat, of thuis voor de buis.

Misschien, denkt chi kung-leraar Peter den Dekker, moet hij zijn lessen maar niet meer chi kung noemen. 'De kunst van balans' of 'de kunst van structuur' zou eigenlijk beter zijn. 'Dat is veel universeler dan alleen de context van de Chinese gevechtkunst', zegt hij.

In feite is zijn boek Zhan Zhuang Chi Kung. The Dynamics of Standing Still, dat deze week verschijnt, daar al een voorbeeld van. Zeker, het is een lees- en oefenboek over chi kung ('qigong' in de modernere transcriptie van het Chinees), dat als de basis wordt beschouwd van alle traditionele Aziatische vechtkunst. Maar hierin niet de obligate plaatjes van Aziatische grootmeesters in ingewikkelde poses die refereren aan vliegende draken of aanvallende tijgers. In het boek van Den Dekker staan beelden van ons dagelijks leven. Op straat, op kantoor, op een vliegveld, in een park, of gewoon thuis voor de buis. Foto's die laten zien hoe we zitten, liggen en vooral staan.

'Dat is de essentie', zegt Den Dekker. 'Staan op de meest natuurlijke manier.' En we staan er letterlijk te weinig bij stil dat onze manier van staan in wezen al een kunst is die oefening en onderhoud vergt: op twee benen, in plaats van op vier. Je moet balans vinden op een veel wankelere basis. 'Dat kunnen niet alle dieren.'

'Zhan zhuang' betekent staan als een boom en het is de naam van een van de vele chi kung-vormen die in China worden beoefend. Den Dekker zag ze staan toen hij in de 1990 naar Shanghai ging voor stage als acupuncturist in een ziekenhuis: de mensen in de parken en op de pleinen. Gewoon staan. Of zitten. Bevroren in één houding, minutenlang. Hij was zelf al getraind in aikido en taichi. Dit had hij nog niet gezien. 'Maar niemand kon me het hoe en waarom van deze training uitleggen.' Dat lag niet alleen aan het Chinees dat hij sprak. 'Het is ook moeilijk hier iets zinnigs over te zeggen.'

Als acupuncturist zocht Den Dekker al naar oefeningen die zijn patiënten aanvullend op de behandeling konden gebruiken voor verbetering van houding en weerstand. Dat was niet eenvoudig: effectieve oefeningen waren vaak te moeilijk, simpele oefeningen niet effectief genoeg. Terug na zijn verblijf in Shanghai verdiepte hij zich in alles wat hij kon vinden over chi kung en vond uiteindelijk zijn leraar in Londen: Lam Kam Chuen – een gewezen politiemann uit Hongkong, die een lange traditie van chi kungmeesters voortzette.

In chi kung vond Den Dekker ook de gouden combinatie van eenvoudige én effectieve oefeningen. Ook chi kung is ontstaan vanuit de vechtkunst, maar als basis, als training van de 'chi', de energie. Door in de juiste houding te staan of te zitten, blokkeer je niets in je lichaam en kan de chi vrij circuleren. En met de chi kung-oefeningen train je ook de kracht om die interne structuur in stand te houden. Vanuit die basis kun je je bekwamen in toepassingen als taichi of kungfu.

Inmiddels wordt chi kung (net als fitness) beoefend als een algemene training ter bevordering van de gezondheid. Chi kung is ook gelieerd aan de traditionele Chinese geneeskunde. Niet zo vreemd, vindt Den Dekker, die stap van zelfverdediging naar geneeskunde: je kunt je verdedigen tegen vijanden, maar je kunt je met deze oefeningen ook wapenen tegen stress, ongewenste emoties en enorme hoeveelheden informatie. Het is te vergelijken met het opbouwen van fysieke weerstand tegen virussen en bacteriën. 'Immuniteit is kiezen wat je toelaat en wat niet. Er zijn daarin parallellen tussen fysiek, emotioneel en mentaal niveau. Als zelfverdediging in de klassiek Chinese zin is chi kung niet meer zo relevant. Maar de vaardigheden van chi kung zijn niet verloren gegaan, ze zijn getransformeerd.'