

BOEK CHI KUNG

Staan vergt onderhoud

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.

Door **Pay-Uun Hiu**

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 universeel 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 politiemans uit Hongkong, die een lange traditie van chi kung-meesters voortzette.

In chi kung vond Den Dekker ook de gouden combinatie van eenvoudige en effectieve oefeningen. Ook chi kung is ontstaan vanuit de vechtkunst, maar als basis, als training van de 'chi', de energie. Door in de juiste



Leunen

Dit ziet er lekker ontspannen uit, zo leunend tegen een muur, maar dat is maar ten dele waar. Stel je voor dat die muur er niet is, dan voel je onmiddellijk welke spieren je moet aanspannen om zo te blijven staan - als dat al lukt. 'Je staat hier niet op je eigen benen, niet in je eigen kracht', zegt Den Dekker. 'Hij gebruikt zijn interne structuur niet. Bij deze man is de linkerkant ingezakt; de rechterschouder is omhooggetrokken; de wervelkolom staat helemaal scheef; het rechterbeen en de heup zijn overstrekt waardoor je gaat knijpen in de lies en de bloedcirculatie blokkeert. Werkelijk ontspannen is anders.'



Op eigen benen

Den Dekker: 'Deze man staat op twee benen, het gewicht goed verdeeld over links en rechts. Dat moet ook als je iets zwaars wilt tillen zonder dat de druk aan de ene kant groter is dan aan de andere. Hij draagt de tassen met zijn hele lichaam; het bekken staat recht, de buikspieren zijn licht aangespannen zodat de rug niet hol trekt. De schouders zijn laag, zodat de nek vrij blijft en de hele bovenkant relatief ontspannen. Als je deze houding weet vol te houden, kun je nog wel een tijdje met die tassen rondlopen.'



Basishouding staand

Dit is de wuji-houding, een van de basishoudingen van chi kung. Den Dekker: 'Dit is klaar voor actie. Vanuit deze houding kun je direct alle kanten uit. De knieën en ellebogen licht gebogen, rug en bekken recht. Het lichaam is vol energie, circulatie is vrij, adem vrij, visuele vermogen is vrij.' Na een warming-up wordt tijdens een training deze houding op de meest elementaire manier geoefend: eenvoudig door zo minstenslang te blijven staan. 'Bij fitness bestaat de training uit het herhalen van bewegingen. Wij trainen door lang in één houding te blijven staan en zo de spieren hun werk te laten doen.'

Alle foto's komen uit het boek *The Dynamics of Standing Still*. Op de twee foto's geheel rechts staat Peter den Dekker.



Voor de buis

Wat voor staan geldt, geldt ook voor zitten. Misschien zelfs nog wel meer, want de gemiddelde stadsmens in de westerse wereld zit het grootste deel van de dag: thuis, op school, op het werk, in de auto. Den Dekker: 'Natuurlijk is het lekker om af en toe even onderuit te zakken op de bank. Niets mis mee. Maar werkelijk ontspannen is anders. Dit lichaam is totaal uit evenwicht, alle ondersteuning komt van de stoel. De buik is ingezakt waardoor een goede ademhaling moeilijk wordt. Daarmee blokkeer je de doorstroming van de chi op twee manieren: door scheef te zitten, beknel je bepaalde delen en de ademhaling is niet vrij.'

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 bekwalen 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



Overal ter wereld

Voor chi kung hoef je niet per se naar een trainingszaal. Overal en op elk moment kun je het doen. Helemaal als je toch zit te wachten op het vliegveld. Den Dekker: 'Chi kung is de training van de ondersteunende spieren, de spieren die je lichaam in vorm en balans houden. En spieren train je alleen door ze te gebruiken. Het is *use it or lose it*. In deze houding leunt de man wel tegen de rugleuning van de stoel, maar de rug is recht. Daardoor is er ruimte voor circulatie, is het lichaam in balans is en hoeft het niets te compenseren. Het hangen in een leunstoel zorgt in feite voor veel meer spanning dan gewoon rechtop zitten.'

Je kunt je verdedigen tegen vijanden, maar je kunt je met deze oefeningen ook wapenen tegen stress

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. 'Immunititeit 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



Basishouding zittend

De zittende basishouding is net iets meer dan gewoon rechtop zitten, want deze oefening maakt tenslotte deel uit van de training. Het gewicht is een fractie naar achteren verplaatst, waardoor de diepe spieren in de onderbuik worden aangespannen. Door deze oefening regelmatig te doen, wordt het vanzelf makkelijker gewoon rechtop te blijven zitten in een normale situatie, en bereik je zowel optimale ontspanning als ondersteuning. Dat geldt ook voor de houding van de armen: hiermee train je ze voor alledaagse toepassingen zoals schrijven, tikken op een toetsenbord of snijden op een snijplank.

kung zijn niet verloren gegaan, ze zijn getransformeerd.'

Peter den Dekker: Zhan Zhuang. The Dynamics of Standing Still. Back2Base Publishing; 247 pagina's; € 32,95. www.thedynamicsofstandingstill.com

In Nederland zijn verschillende chi kung scholen waar wekelijks lessen worden gegeven. Voor informatie over lessen en workshops van Peter den Dekker: www.neiguan.nl