

De meeste mensen zullen wel ooit van T'ai Chi hebben gehoord of gezien. Die mooie langzame bewegingen, in China dagelijks door grote groepen mensen uitgevoerd op pleinen en in parken. T'ai Chi is door iedereen te leren. Oud, jong, man, vrouw, lenig of stijf. Maar wat is het eigenlijk? Wat zou het fijn zijn als ik u dat in het kort zou kunnen uitleggen. Een en ander heeft te maken met TAO. Grofweg vertaald betekent dat "de Weg" of het levenspad wat u loopt. En daarbij komt u allerlei tegenstellingen tegen. Geluk, ongeluk, vreugde, verdriet, spanning, ontspanning. T'ai Chi zou je kunnen zeggen is een studie van de tegenstellingen of tegengestelden welke je in je lijf kunt gewaarworden. Soms denken mensen wel eens dat T'ai Chi zweverig is. Maar als je bij Willem les gaat nemen zul je daar weinig van merken. Je gaat vooral aan de gang met allerlei oefeningen om je bewust te worden van wat er in je lijf gebeurt, en hoe je het op de best mogelijke manier kunt bedienen en er controle over krijgt. Zie het als een hernieuwde ontdekkingsreis en een systematische verkenning van iets waar je heel vertrouwd mee bent. Of dacht te zijn.

De beste oefening daarbij is de vorm van T'ai Chi zelf. Een soort lange kata, die je in je eentje loopt. Het begrip kata wordt vooral gebruikt in de martiale kunsten ofwel vechtsporten. T'ai Chi Chuan is ook een martiale kunst, maar het strijd-aspekt komt alleen maar aan bod als een van de vele gezichtshoeken van waaruit je T'ai Chi kunt bekijken. Andere gezichtshoeken zijn bijvoorbeeld de afwisseling tussen ontspanning en alertheid, de opbouw van je lichaamshouding, de ademhaling, energiedoorstroming en opheffen van blokkades. We zullen vaak ook zien hoe je T'ai Chi kunt gebruiken in het alledaagse leven. Je wordt je veel beter bewust van wat goed en wat slecht is voor je. Je komt steviger in je schoenen te staan, en vaak kun je vertalingen leggen van het louter lichamelijke naar hoe je je voelt. Je leert dus letterlijk steviger staan en gaan. En daardoor ook figuurlijk.



De docent is Willem Kienhuis.

Willem is universitair geschoold en beschikt over didactische vaardigheden, wat hem een toffe docent maakt. Hij stelt de ervaringen van de cursisten voorop, sluit aan bij wat zij kunnen, dringt niets op, maar laat tegelijk geen mogelijkheid onbenut om hen tot eigen ontdekkingen te begeleiden.

In 1980 is Willem verslaafd geraakt aan T'ai Chi. En na 9 lesjaren zelf begonnen met lesgeven. Op T'ai Chi gebied volgde hij ook een opleiding tot jurylid bij internationale T'ai Chi wedstrijden. Dat bevorderde de vaardigheid om te kunnen zien hoe mensen op een beter houdingspad gezet kunnen worden.

Willem beschouwt T'ai Chi als het besturen van het lichaam, en ziet het bedrijven ervan als "stuurmanskunde". En zo rijdt hij ook motor, zijspan, bus en vrachtwagen, en vliegt chesna.