

# Wie zijn docenten Jolinda van Hoogdalem en Marsja Haanstra?



LINKS MARSJA, RECHTS JOLINDA

*Hoe lang beoefenen jullie taijiquan en qigong en wie heeft jullie geïnspireerd?*

Jolinda: ik beoefen nu bijna 30 jaar martial arts. Taiji kwam na 10 jaar aikido op mijn pad. Een heftige rugblessure, overgehouden aan een ongelukkige vrije val bij aikido, herstelde volledig met taiji en qigong. Jay Elfring wees me daarin de weg. Dat was in 1995. Langzaam hebben taiji en qigong het volledig overgenomen van de aikido. Eerst was daarin vooral de helende kant en het voelen en werken met qi belangrijk. Later ontdekte ik dat taiji ook een martiale kant heeft. Thierry Alibert heeft mij met zijn Oude Yangstijl daarin het meest geïnspireerd. Allerlei technieken uit de aikido zoals klemmen en grepen, kwamen weer van pas. Maar taiji is veel uitgebreider met zijn dim mak (vitale punten) en filosofische achtergrond. Vijftien jaar geleden ben ik Chinese Geneeskunde gaan studeren. Dat heeft mijn qigong en taiji verrijkt. Ik geef nu een jaar of tien les in taiji en qigong, en iets korter ook in Chinese Geneeskunde.

Marsja: ik beoefen ongeveer 12 jaar martial arts, na heel wat jaren gedanst te hebben. Mijn ontdekkingstocht begon bij

Centrum Well, bij Jay Elfring. Daar ontdekte ik taiji als krijgskunst. Met graagte ben ik die gaan onderzoeken. Al vrij snel kwam de Oude Yangstijl op mij pad. Bij Thierry Alibert zag ik de grote rijkdom van taijiquan én qigong. Om martiale technieken beter lichamelijk te integreren ben ik een paar jaar kenpo karate gaan doen. Maar daar miste ik het innerlijke aspect. Mijn docentenopleiding heb ik bij Frank de Rijk gevolgd. Bij hem leerde ik het yin in mijzelf beter kennen. Het (te) yang werd langzaam opgelost in yin. Op dit moment inspireert Jos Horst me enorm. Bij hem wordt het yin weer gevuld. Vanuit het yin ('sung') ontstaat het yang. Vanuit ontspanning ontstaat die enorme innerlijke kracht. Alles wat ik door de jaren heb geleerd komt nu samen. Ik geef inmiddels zes jaar les, bij Centrum Well en in mijn eigen centrum in Nieuwegein.

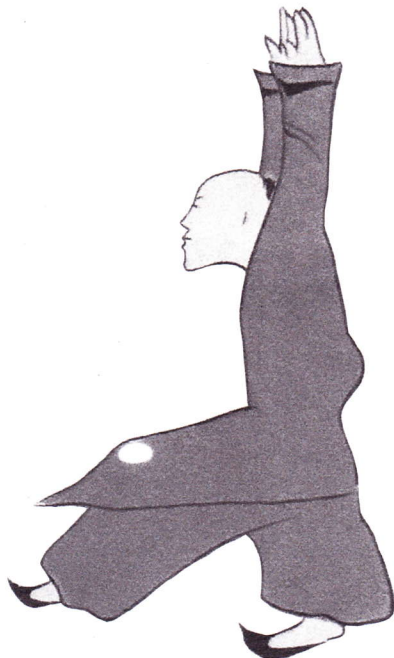
*Wat is het belangrijkste dat er te leren is in taiji en qigong?*

Jolinda: dat is erg persoonlijk. Ik heb veel gehad aan de zachte kant van de taiji en aan de helende krachten van qigong. Het heeft me ontvankelijker en opener ge-

maakt. Maar de martiale kant heeft me geleerd stevig te zijn, om actie te ondernemen als het nodig is, om energiek te zijn. De yinne kant heb ik echter nodig om het niet te overdrijven, om ook op tijd rust te nemen. Eigenlijk leert taiji je om juist te handelen, dat wil zeggen: dat te doen wat de omstandigheden vragen en met een dynamische balans tussen yin en yang, in contact met je omgeving. Qigong leert je vooral naar binnen te gaan, voelen wat je nodig hebt; het herstelt het contact met jezelf en de spirituele kant van jezelf. Voor mij horen taiji en qigong daarom ook bij elkaar, als yinyang paar.

Marsja: taijiquan en qigong zijn voor mij wegen tot persoonlijke groei. Ik begon indertijd met taiji, zoals veel mensen, om beter te leren ontspannen. Langzamerhand ontdekte ik de enorme rijkdom; het geeft zoveel meer dan ontspanning alleen. Taiji houdt me steeds weer een spiegel voor en is daarmee voor mij een handvat tot het vergroten van het zelfbewustzijn. Het is een uitdaging om taiji steeds verder in mijn dagelijks leven te integreren, om de weg van wu wei te ontdekken: van observeren zonder





(ver)oordelen, van laten zijn in plaats van willen of zelf moeten veranderen. Ik vind het geweldig om samen met mijn leerlingen principes te onderzoeken en zo steeds dieper bij de kern te komen.

*Waarop leggen jullie de nadruk in jullie lessen?*

Jolinda: ontspanning, moeiteloos vanuit je centrum bewegen en gronden zijn voor ons als centrum belangrijk. Daarbij gaat het altijd om een balans tussen jing, qi en shen of: het fysieke, het energetische en het mentale aspect. Ook het meditatieve aspect is voor ons belangrijk: de vorm zó lopen dat je zelf verdwijnt en er geen verschil meer is tussen jou en je vorm. Daarnaast stem ik mijn lessen af op de qi van de seizoenen. In de winter wat meer naar binnen gekeerd, en op de nierenergie gericht; in de zomer meer naar buiten en op de hartenergie gericht.

Marsja: ik richt me ook sterk op het yin en yang in de krijgskunst. De uitdaging om de kalmte die je in de vorm ervaart mee te nemen in voelende handen (tuishou), toepassingen of san shou. Voor mij is dit een metafoor voor het dagelijks leven. Wij geven onszelf en onze docenten de ruimte om een eigen invulling te geven aan de lessen. Ieder volgt immers een eigen weg, met eigen accenten. Jolinda richt zich meer op gezondheid en ik wat meer op de martiale kant. Daar waar je hart ligt doceer je met passie.

*Verschillen mensen volgens jullie in aanleg voor taijiquan/qigong?*

Marsja: natuurlijk, zoals dat bij alles in het leven is. Ieder heeft z'n eigen talenten. De één is goed in sport, terwijl de ander juist een briljant analyticus is. Maar aanleg is helemaal niet belangrijk als je taijiquan of qigong doet. Ieder volgt er zijn of haar eigen weg in. Bij iemand die uiterlijk gezien niet sterk beweegt, kan er intern veel gebeuren. Vorderingen zijn in die zin ook heel persoonlijk. Wat voor de één een kleine stap is, kan voor de ander een wereld van verschil betekenen. Het gaat altijd om de weg, en het plezier onderweg, er is geen eindpunt.

*Veel mensen beginnen met taiji, maar niet veel houden het vol. Hoe komt dat denken jullie?*

Jolinda: we hebben in de loop van de tijd inderdaad veel leerlingen voorbij zien komen, waaronder trouwens ook veel blijvers. Ik vind het niet erg als mensen een andere weg inslaan. Ieder heeft zijn eigen redenen om al dan niet te blijven trainen. Het moeilijke is om als je lang traint toch steeds weer een beginnergeest te houden, een onderzoekende geest. Ik moedig mijn leerlingen daartoe aan door regelmatig de vraag te stellen: wat boeit je op dit moment in je leven in de taiji? Wat wil je onderzoeken in je taiji op dit moment? Ik ga daarover ook in gesprek, want het leert ook mij veel en inspireert me bij het lesgeven. Suzuki

Roshi, en bekende zenmeester, propageerde: 'Zen mind, beginners mind'. Mijn variatie is: 'Taiji mind, beginners mind.' Dat geldt voor mij net zo goed als voor de leerlingen.

*Wat zien jullie als toekomstige ontwikkeling van taiji en qigong?*

Jolinda: er is volgens ons nog een wereld te winnen voor taiji en qigong. Het heeft zoveel te bieden in deze gehaaste wereld waarin we niet meer leren om lang iets te oefenen en daar plezier aan te beleven. Ik zie het wel als een missie voor ons centrum om dat uit te dragen; dat je via het beoefenen van zulke oude traditionele bewegingen terug kunt keren naar je eigen bron en van daaruit in het moderne leven kunt staan, met meer rust, ontspanning en levensplezier.

Marsja: we moeten wel een vertaalslag maken zonder de eigenheid en diepgang te verliezen. We hoeven niet zo populair te worden als yoga, maar het zou wel mooi zijn als mensen ook aan taiji en qigong denken als ze iets willen doen aan onthaasting.

MARSJA EN JOLINDA ZIJN INSTRUCTEURS  
BIJ CENTRUM WELL TAIJIQUAN & QIGONG UTRECHT  
[www.centrumwell.nl](http://www.centrumwell.nl)