

## Balans vinden in het leven met tai chi

In zijn jeugd was Paul Robeerst (38) een groot fan van Martial Arts-films. Hij zag zichzelf al later in een Chinees klooster tussen de monniken diezelfde fantastische sprongen maken. Soepelheid, kracht, de mystiek en de magie van een oude, heel andere cultuur. Op zijn 15e begon hij met tai chi-lessen. Het begin van een levensreis die nog een gedroomd einde kent. Het leverde hem een partner op en tal van mooie ontmoetingen met oude meesters die in hem een mogelijke opvolger zien. Alison (42) werd geboren in Bristol en vestigde zich eind jaren negentig in London als freelance webdesigner. Zij was daarnaast altijd al bezig met gezondheid, geneeskunde en healing. Het vele zittende werk achter de computer zette ook haar op het spoor van tai chi. Hun wegen kruisten in 2008 bij een meerdaagse cursus van grootmeester dokter Shen.

"Het zotte was, dat het droombeeld van een Chinees klooster dat ik op 8-jarige leeftijd had, tien jaar later al werkelijkheid werd", vertelt Paul. "Ik had eindexamen gedaan en won een beurs via het werk van mijn vader om een jaar naar het buitenland te gaan. Ik koos voor Hongkong. Daar leefde ik met een vader, moeder, zoon en dochter op negentien vierkante meter. Een opgedane kennis vroeg of ik mee wilde op een tochtje naar Wu Dong Shan, een van de heilige bergen waar tai chi ontstaan is en waar je een prachtig Taoïstisch tempelcomplex kunt bezichtigen. Het besef dat ik één van mijn levensdoelen toen al vervuld heb, geeft me kracht voor de rest van mijn leven."

### Wat is tai chi

Terug in Nederland ging Paul techniek en maatschappij aan de TUE studeren. Hij gaf als student-assistent wiskundelessen aan andere studenten. In kennisoverdracht vond hij voldoening. Hij deed de master sustainable energy technology bij natuurkunde en won voor de tweede maal een prijs: dit keer de jaarlijkse Shell-prijs voor het beste afstudeerverslag over een duurzaam onderwerp. Hoewel hij ook bij Shell kon komen werken, sloeg Paul dit aanbod af en besloot een tweede master bij wiskunde te doen om zijn onderwijsaantekening te behalen en zo ook zijn passie voor tai chi te kunnen verbreden door zich in overdracht van kennis te bekwamen. Wat is tai chi nou eigenlijk? Is het een sport, een levensfilosofie, een bewegingsleer of meditatie? "Eigenlijk is tai chi dat allemaal. Letterlijk betekent 'taiji' oneindig groot. In een culturele context refereert dat aan de evolutie: onze eeuwig veranderende behoeftes in de maatschappij. Tai chi is opgebouwd uit de concepten yin en yang: ogenschijnlijk tegengestelde begrippen die naast elkaar voorkomen, maar zonder de een kan de ander niet bestaan; bijvoorbeeld licht en schaduw, boven en beneden, ontspanning en kracht. Tegenwoordig voert tai chi terug tot een oude Chinese bewegingsleer, direct overgedragen van leraar op leerling, over hoe we optimaal kunnen bewegen, in onze kracht kunnen staan en gezond oud kunnen worden. Tai chi beoogt kennis over te dragen zodat mensen ontdekken hoe mind (geest) en lichaam zich verhouden." Paul pauzeert even. "Kijk, de mind is sterker dan het lichaam. In mijn lessen ga ik steeds terug naar het lichaam, dat door de mind meegesleurd wordt in ons hectische bestaan. Waarom zit mijn nek vast? Dat komt door een bepaalde lichaamshouding als gevolg van gewoontes of onderliggende emoties. Wij willen instrumenten aangeven om je lichaam te voelen en zo uit je hoofd te geraken. De snelste weg uit het hoofd is naar het lichaam. Als je hier grip op krijgt, ben je beter in staat balans te vinden in veranderende situaties."

### De ware

Na zijn studie ging Paul als wiskundeleraar aan de slag in het voortgezet onderwijs. Daarnaast gaf hij wat tai chi-lessen met het idee dat uiteindelijk fiftyfifty te gaan doen.

Hij had vaker cursussen gevolgd bij grootmeester dokter Shen Hongxun. Deze westerse arts en Chinese medicus, gespecialiseerd in Chinese geneeskunde én in tai chi, had zijn kennisverspreidingsgebied naar Europa uitgebreid. In 2008 ging Paul met drie vrienden naar een vijfdaagse training van dr. Shen in Zuid-Engeland. 'Ik ga hier mijn toekomstige vrouw ontmoeten' voorspelde hij zijn metgezellen. En in een grote zaal met tachtig personen vond hij een plek in dezelfde rij als Alison. Ze vielen elkaar direct op. 'Mooie handen' vond Alison. 'Mooie vrouw' vond Paul. Hun gemeenschappelijke interesse voor masseren gaf hen een uitstekend excuus om elkaar aan te raken en gevoelens bloeiden op. Ondanks slechte ervaringen met een eerdere relatie op afstand, kwam Alison kort na de training voor een week naar Nederland. Paul echter hield de boot een beetje af na zijn aanvankelijke optimisme over het vinden van een vrouw. Maar toen hij Alison terug naar het vliegveld had gebracht en alleen naar huis reed, wist hij dat zij de ware was.

### **Continue zoektocht**

Sinds kerst 2008 wonen Paul en Alison samen. Eerst in Eindhoven, sinds kort in Waalre. Samen met Paul dompelde Alison zich in tai chi en in de Nederlandse taal. Hun vriendenkring vanuit de tai chi-wereld groeide. Niet alleen bezochten ze trainingen van dokter Shen, maar ook van diens in België wonende zoon Shen Zhengyu. Was de vader een grootmeester van klassieke autoriteit, de zoon transformeert de leer naar het doorgeven van informatie op meer gelijke voet en staat open voor vernieuwing. In 2011 overleed dokter Shen. Paul ruilde in 2013 wiskundelessen in voor lesgeven in tai chi en droomde van een eigen tai chi-school samen met Alison. "Het beoefenen van tai chi is een continue zoektocht. Voor iedereen is het anders, want ieder lichaam ís anders. Voor mijzelf zijn wiskunde en tai chi de twee pijlers die raakvlakken hebben en soms elkaars tegenhangers zijn. Wiskunde brengt me snel bij de limieten van mijn operationele mind. Bij tai chi kom ik net zo snel bij de grenzen van mijn fysieke kunnen. Door beide aan te scherpen, groei ik als mens", onderstreept Paul.

### **Overdragen**

Alison beheerst de Nederlandse taal inmiddels bijzonder goed en studeert nu acupunctuur. In 2014 startten zij en Paul samen de lang gedroomde tai chi-school. "We dragen over wat we zelf beheersen en geven anderen daarmee tools om van hun eigen lichaam te leren. We willen allemaal gezond oud worden, zo min mogelijk stress ervaren en met 75 jaar nog soepel kunnen opstaan", zegt Alison. "Paul en ik vullen elkaar aan: hij weet goed wat hij wil. Ik daarentegen ben de onderzoekende ziel en die hebben we weer nodig om vooruit te kunnen." Zo heeft Alison vier jaar geleden tai chi dance ontwikkeld waarin de principes van tai chi en moderne muziek samenkomen. Balanceren, dansen, zoeken. Tijdens hun zoektocht hebben ze in elk geval elkaar gevonden. En wie weet wat tai chi hen nog meer zal brengen.