



Sji

Rust in
lijf en leden

Wat
Gong



foto's Anne van der Woude

Hoe meer we stressen, hoe groter de belangstelling voor allerlei vormen van ontspanning. Sporten is maar gewoon. Yoga en het hele New Age-scala zijn niet langer trendy. Voor de stresskippen van nu is er nóg iets goeds uit het oosten. In navolging van de Chinezen en Japanners kunnen zij lichaam en geest in harmonie brengen met Wat Sji Gong: een verzamelaar voor enkele ontspanningsvormen in warm water. Afgelopen najaar is instructrice Anky van der Veen in zwembad De Blauwe Golf in Leeuwarden gestart met de eerste groep cursisten.

Zo, alsof je een kopje thee in stapt. De overgang van de omgevings-temperatuur naar een vochtig omhulsel van 34° Celsius is groot. Maar al snel went het lichaam aan de aangename warmte. Dit is al het halve werk. Moeten we nog meer ontspannen? Ja. De lichten worden gedempt en de Canadese droomzangeres Loreena McKennitt gaat aan. Acht cursisten - waaronder een moeder en een dochter, een ME-patiënte en één man - zwermen uit over het bad.

Anky van der Veen gaat voor in een soort warming-up. Tai Chi-bewegingen op de plaats. Armen bij het lichaam bij het inademen en weids gespreid bij de uitademing. "Alsof je iets weggeeft", aldus Van der Veen. De gebaren worden zwieriger, soepeler. Tenminste, bij de gevorderden. Als beginner ga je vooral te snel, wil je het te goed doen. "Doe je ogen maar dicht", adviseert Van der Veen, "en dan meegaan in het tempo van je ademhaling." Mijn ademhaling slaat vooralsnog op hol. Pas als de oefening wordt afgesloten, begint het goede ritme terug te komen.

SCHAAMTE

Dit moet voldoende zijn voor de eerste rust in lijf en leden. Van der Veen gaat over op liggende oefeningen, die in tweetallen worden uitgevoerd. De een is 'gever', de ander 'ontvanger'. Eerst duwen en trekken de cursisten elkaar om beurten zachtjes aan de enkels door het water. Hoe intiem de oefeningen worden, bepalen ze zelf. Een vrouw ligt met haar hoofd tegen de schouder van haar partner. Die wiegt haar zachtjes heen en weer. Twee andere vrouwen zijn aan het schommelen: de een ligt als een baby in de armen van de ander. Als leek krijg je onherroepelijk last van valse schaamte, maar de deelnemers glimlachen slechts van tevredenheid. De laatste stap binnen Wat Sji Gong is het waterdansen. Dat is toch een beetje de

essentie. "Het terug-naar-de-baarmoeder-gevoel." Op het oog lijkt het alsof de 'gever' zijn partner in allerlei willekeurige bochten door en onder het water stuurt. Maar het is vooral de kunst om de ademhaling van de 'ontvanger' goed in de gaten te houden. Na een inademing kan die ontvangende partij een waarschuwend kleepe in de arm verwachten en hupla, daar gaat hij of zij koppie onder. Bij volledige ontspanning duwt het water het lichaam vanzelf weer naar de oppervlakte. Een klemmetje houdt het vollopen van de neus tegen. Dit vergroot ook het ver-weggevoel. Je bent immers met nog een zintuig afgesneden van de gewone wereld.

OERZEE

Het roept allerlei clichés op. Er bestaat niet zo heel veel meer dan ik en het water. Ik voel me een dolfijn, die zich in de meest vloeiende bochten wentelt. Maar nu wil ik wel even lucht happen. Een baby in de moederbuik, warm, vochtig en temidden van allerlei gedempt geluid. Mmm, lekkere nekmassage. Een organisme in de oerzee, vol kracht. Maar wel met flink wat snot achter de neusklem.

Waterdansen is niet aan iedereen besteed. Sommigen vinden het gewoon eng onder water. Je moet de 'gever' volledig vertrouwen. Maar als je je kunt overgeven, geeft het totale ontspanning. "Dan kom je bijna tot een soort meditatie", weet Van der Veen. "Onder water ervaar je de ontspanning van spieren en geest nog sterker. Dat kan zelfs emotioneel worden voor sommige mensen." Wat Sji Gong wordt onder meer toegepast bij de therapie aan incestslachtoffers. Zo leren ze opnieuw genieten van aanrakingen, terwijl het water hen nog een beschermingslaagje biedt. Van der Veen geeft bepaalde oefeningen ook in lessen aan andere doelgroepen, zoals zwangeren, baby's en mensen met watervrees.

Wat Sji Gong werkt weldadig. Dat is ook het enige dat van der Veen beoogt. Alle zweverigheid rond oosterse technieken kan haar gestolen worden. De cursisten zijn enthousiast "Ze komen hier geregeld na een echte stressdag en gaan fit weer weg." De lessen worden later op de avond gegeven, om het effect ook de navolgende dagen te laten doorwerken. Ik ril en tril vooral na de les. Ik heb het koud in datzelfde warme water van eerst Een goed teken, vindt Van der Veen. Het komt door de volledige ontspanning. Straks gaat het over in een aangename loomheid. Die komt inderdaad, samen met een pijnlijke nek.

#CAROLINE BIECKMANN