

Zwevend door het water bij Wat Sji Gong

Het licht is gedempt, er klinkt zachte muziek en het water is 34 graden. Met gesloten ogen maken de zeven vrouwen wiegende bewegingen in het water. Onder water lijken ze te zweven. Een cursus Wat Sji Gong in het Leeuwarder zwembad De Blauwe Golf is een uur lang pure ontspanning.

Door Aukje Mulder
ONTSPANNING. Daar draait het om bij Wat Sji Gong. Violet van Kruchten doet het al drie jaar en elke woensdagavond is voor haar "een feestje". "Dit is zo heerlijk, ik hoop het tot mijn tachtigste vol te houden. Toen ik begon was ik best sceptisch. Ik houd niet zo van een zweverig sfeertje of een cultus. Gelukkig bleek daar geen sprake van." Haar zwemvriendin Sjoeke van der Wal: "Ik heb een hernia gehad en ik was heel gespannen in mijn bewegingen. Wat Sji Gong bleek echt goed voor me. Ik heb er veel baat bij gehad en ik kon mijn werk bij de thuiszorg weer oppakken".

Vier jaar geleden maakte zweminstructrice Anky van der Veen van zweminstituut. 'AnkyZwemmen' uit Leeuwarden kennis met Wat Sji Gong. Zij was direct enthousiast. "Voor het geven van zwemlessen aan allerlei groepen sta ik al heel wat jaren in het water. Nog nooit had ik gemerkt dat water zo zacht kan aanvoelen op je huid en zo ontspannend kan werken."

"Door de langzame bewegingen en drijf oefeningen - eventueel ook onder water - merk je dat alle spanning uit je lichaam glijdt. Het gedempte licht en ook de muziek van bijvoorbeeld Loreen McKennit, Maire Brennan of Celtic Mist helpen

daaraan mee. In het water hangt een luidspreker zodat je onder water ook de rustige klanken kunt opvangen."

De basisbewegingen van Wat Sji Gong zijn afkomstig van de Chinese bewegingsleer Tai Chi. Alleen zijn bewegingen in het water veel makkelijker te maken doordat de zwaartekracht minder voelbaar is. Het was een Amerikaanse therapeut die de Tai Chi-bewegingen voor het water ontwikkelde.

De Utrechtse psychiater Jannie van Tilburg vervolmaakte de oefeningen op haar eigen manier. Zij werkte met incestslachtoffers en merkte dat als deze vrouwen zich in het water

konden ontspannen, het therapeutisch contact daarna beter verliep.

Anky van der Veen: "Omdat zij ervan overtuigd was dat het voor iedereen prettig zou zijn, vertaalde de psychiater haar oefeningen in een zwembaduitvoering en gaf er de naam Wat Sji Gong aan. Het heeft niets te maken met healing of re-birthing. Het is niet zweverig, maar wordt echt Nederlands gebracht. Goed voor mensen met een drukke baan of spanningsklachten".

Ondertussen zijn de vrouwen - "Ik heb maar één mannelijke cursist, mannen durven dit nog niet aan" - in duo's bezig om elkaar door het water te trekken. Alles gaat met langzame, relaxte bewegingen. Beginners maken gebruik van neksteunen en beenringen om te blijven drijven. Degenen die al geoefend zijn hebben zich voorzien van een neusknijpertje en verdwijnen soms seconden lang onder water.

"Je weet soms helemaal niet meer of je boven of onder water bent", meldt Violet van Kruchten. "Dit drijven is heerlijk". Naast de doos met neusknijpertjes staat een pot uierzalf op de kant. De zalf wordt gebruikt voor voetmassages want voor sommige cursisten is de ontspanning helemaal compleet als hun zwemmaatje hun voeten masseert tijdens het drijven.

De lessen worden met opzet wat later op de avond gegeven. "Als je dit op de ochtend zou doen, zou je de hele dag loom zijn en dat is niet de bedoeling", zegt de instructrice. "Na Wat Sji Gong gaan de meesten van ons zo snel mogelijk hun bed in", vult Sjoeke van der Wal aan. "Want je kunt er heerlijk op slapen".



Bij Wat Sji Gong trekken de deelnemers elkaar langzaam en met relaxte bewegingen door het water.

Foto Anky van der Veen