



MARTIN WESSELS

had de euwle moed om een eigen vorm van tai chi te ontwikkelen

Steeds meer yogi's doen ook aan tai chi. 'Dat is geen probleem, het kan prima naast elkaar', zegt tai-chileraar Martin Wessels. Hij boekt succes met zijn eigen ontwikkelde lesmethode 'Tai Chi Choice'. Taoïstisch én Tukkers, een mix die goed uitpakt.

Door **Emilie Escher**
Fotografie **Dorien Biersteker**

Onze binnenkomer bij tai-chileraar Martin Wessels in het centrum 'Ruimte voor Balans' in Enschede is eerlijk gezegd niet best. Eén van ons, toevallig de hoofdredacteur van dit blad, barst vrolijk los: 'Een snobistische kennis vroeg me: 'Enschede, wat ga je nu in Enschede doen?' Nou we gaan naar de buurman van Herman Finkers...'
Het blijft even stil. 'Almelo', corrigeert Martin Wessels dan op droge toon. 'Herman Finkers komt uit Almelo. Nou prettige dag maar weer. Als jullie weer eens in de buurt zijn, kom vooral langs'. Hij laat ons eventjes flink zweten. Dan verschijnt er gelukkig een grijns op zijn gezicht. Wij leerden hem kennen tijdens een 'wellness weekend retreat' in het Zeeuwse Noordgouwe en raakten direct gecharmeerd door zijn

'Zo heb je een zwevende rug, en kan, de boel nooit op slot raken.'

nuchtere, grappige en toegankelijke manier van lesgeven. Hij kwam met oefeningen die je overal kunt toepassen, zoals die beweging achter het supermarktkarretje. Tikkie door de knieën, het gewicht langzaam van het ene been op het andere verplaatsend, je ondertussen verbeeldend dat je bekken een bassin water is waar het water uitloopt als je het niet horizontaal verplaatst. Zo heb je een zwevende rug, en kan de boel nooit 'op slot' raken. Kijk daar heb je wat aan. Niet verwonderlijk dat zijn methode bij steeds meer mensen aanslaat. Martin Wessels is een veelgevraagd tai-chidocent die stad en (buiten) land afreist om trainingen en workshops te geven. Gestreste Amsterdamse ambtenaren, overbezette managers in het bedrijfsleven, of mensen zoals wij die het altijd te druk hebben met van alles en nog wat.

»» We doen zelf aan yoga. Het valt ons op dat steeds meer yogi's geïnteresseerd zijn in tai chi, hoe komt dat?

Hij denkt even na. 'Ik wil niet zeggen dat mensen yoga-moe zijn. Maar met tai chi is het voor veel mensen makkelijker om hun grenzen te bepalen dan met yoga. Omdat je zo langzaam beweegt voel je eerder als je over je grenzen heen dreigt te gaan en de kans op blessures is minder. Yoga en tai chi kun je overigens heel goed naast elkaar beoefenen. Het een sluit het ander niet uit. In mijn lessen zit een aantal mensen die het allebei doen.

»» Bij de naam tai chi moet iedereen direct aan vechtsport denken, maar wat jij doet heeft daar weinig van weg.

Klopt. Ik ben oorspronkelijk met de vechtkant begonnen, maar in heb de euwle moed gehad om mijn eigen manier van tai chi te ontwikkelen. Tai chi is voor mij een metafoor voor het vinden van een persoonlijk gevoel van balans. Iedereen doet het weer anders. Je hebt grote bomen en struiken, maar ze zijn allemaal van hout. De bewegingen draaien allemaal om in het vinden van evenwicht. Daarbij ga ik uit van het taoïstische yin-yangprincipe. ►

'Wat zijn dat voor halfzachten die daar aan het dansen zijn, dacht ik'

»»» Yin en yang zijn elkaars tegenpolen...

Yin en yang zijn tegendelen die elkaar aanvullen. Ze horen bij elkaar. Als een van die twee wegvalt, kun je de ander niet benoemen. Je kent vast wel het yin-yangteken. Voor de taoïsten was het witte gedeelte in het symbool oorspronkelijk een met licht en zon beschenen bergzijde. De zwarte zijde staat voor de schaduwkant. Je kunt alleen maar die berg in zijn totaal benoemen als je die beide kanten ziet. Yin en yang staan voor bijna alles om ons heen, maar zijn ook relatief. Wat ten opzichte van het één yin is, is ten opzichte van het andere misschien weer yang. Een brandende lucifer is yang ten opzichte van een ijsklontje dat yin is. Maar diezelfde brandende lucifer is weer yin ten opzichte van een openhaardvuur

»»» Wat hebben yin en yang nu met die mooie 'slow motion' bewegingen van tai chi te maken?

Yin-yang wordt in tai chi verbeeld door het steeds heen en weer te bewegen tussen zes richtingen die yin en yang verbeelden. Als je naar voren beweegt wordt dat bijvoorbeeld gezien als een yang-beweging, terugstappen is weer yin. Maar waar het vooral om gaat is dat die zachte veelal doorgaande bewegingen voor een betere bloed- en energiecirculatie zorgen, de gewrichten worden gespaard. Bovendien wordt bijna elke beweging altijd langzaam en kalm uitgevoerd. Alles gebeurt met aandacht. Wat je met rust doet brengt rust en daarbij wordt je concentratievermogen getraind.

»»» Was het liefde op het eerste gezicht tussen jou en tai chi?

'De eerste keer niet, ik was achttien. Wat zijn dat voor halfzachten die daar aan het dansen zijn, dacht ik. Ik ben de les uit gelopen. De tweede keer sloeg het wel aan. Ik was 26 en flink in de war. Ik was in de rouw, had hartkloppingen en was continu aan het hyperventileren. Een ex-vriendin haalde me over. Haar partner Bas van 't Wout



beoefende intensief tai chi Chuan (taijiquan), de traditionele tak van tai chi. Ik had er eerst totaal geen zin in. Maar na een paar oefeningetjes dacht ik al: 'Wat is dit lekker.' Ik werd rustig en stond anders op mijn voeten, al binnen een half uur. Ik voelde letterlijk weer vaste grond onder mijn voeten en voelde me heel sterk. Wat ik er zo mooi aan vond was dat het zacht en krachtig tegelijkertijd was.'

Een andere belangrijke inspirator die Wessels' pad kruiste is de in 2008 overleden Jan Kraak, naar wie hij in zijn centrum Ruimte voor Balans een zaal heeft vernoemd. 'Hij leerde me flexibel te zijn. 'Bewegingen hoeven niet altijd precies vast te staan,' zei hij. 'Durf er een beetje vanaf te wijken. Je kan er mee variëren, je kan er mee spelen, ze kunnen aan verandering onderhevig zijn. Het enige dat constant is in het leven is dat altijd alles verandert'. Kijk, die oefeningen moeten natuurlijk wel structuur hebben, maar je moet je er niet in vastbijten.'

De twee voorgenoemde mannen zijn niet de enige die hem beïnvloed hebben. Bun Piac Chan, Bruce Kumar Frantzis, Yang Jwing Ming, Lam Kam Chuen, Tang Wei, Wang Yan, Sie Lukas Kasenda; de lijst met leermeesters is indrukwekkend. 'Heel vaak blijven mensen hangen bij een bepaalde leraar, maar ik heb van iedereen wat geleerd. Ik heb opgepikt wat ik zelf zinvol vond en waar ik wat aan had. En geprobeerd het te integreren in mijn eigen methodiek.'

Net zoals alle taoïsten ziet hij het leven als een grote oefening die eigenlijk nooit ophoudt. Dat geldt voor zijn tai chi, maar net zo goed voor muziek. Want dat is misschien nog wel een grotere liefde. Zijn gitaar en het componeren van nummers. Het zijn spannende tijden voor de muzikant Martin Wessels. Er is net een cd uit met prachtige nummers, Mari Nusa, allemaal van zijn hand. Mooie melodieën en fijnzinnige teksten. 'Alles is akoestisch, we hebben echt geprobeerd er eerlijke muziek van te maken.'

Hij stak er alle energie van de wereld in, het werk is volbracht, nu moet het alleen nog worden opgepikt door de muziekwereld. Afwachten. En dat is een grote oefening in geduld. Maar de tai chi helpt. 🎵



Kijk ook op: chichoice.nl

Martin organiseert retreats in samenwerking met fitbodymind.nl