

Kettinggesprek

Cora van Geel doceert Taiji Quan en Qigong

# 'Choreografie van oefeningen'



*Cora van Geel: 'Je hebt altijd een meester en als je leerlingen hebt, ben je zelf ook meester.' (Foto: Robert Joore)*



**UITHOORN – Met uitzicht op de weilanden van de Bovenkerkerpolder grenzend aan de Amstel woont Cora van Geel met haar man, zijn duiven en hun hond. Ze woont op de grens van Amstelveen en Nes aan de Amstel en haar telefoonnummer heeft hetzelfde netnummer als Uithoorn. In haar voormalige woning is ze een school voor Taiji Quan en Qigong begonnen. Vorige kandidaat Ger Bunning wil haar vragen waar ze de tijd vandaan haalt om alles goed te doen.**

‘Vroeger stond hier een oude watermolen, die heette De Zon. In 1989 ben ik hier komen wonen. De ouders van mijn man woonden naast ons. Toen zij eruit gingen, hebben wij een nieuw huis laten bouwen. Ik wilde graag dat waar je keek het licht naar binnen viel. Zo kwamen we op de naam Zon Rondom. In onze oude woning ben ik een school voor Taiji Quan en Qigong gestart. In de woonkamer doen we oefeningen. Er is een kamer om te praten, een kamer waar gemasseerd kan worden en een omkleedruimte.’

**Hoe bent u met deze Chinese bewegingstherapieën in aanraking gekomen?**

‘Ik ben al dertig jaar bezig met Tai Chi en Qigong. In 1985 overleed mijn eerste man. We hadden een luncheon. Ik bleef achter met twee kinderen, van negen en twaalf jaar. Ik heb de zaak verkocht. Maar wat moest ik dan? Mijn ouders hebben me veel geholpen. Ik heb een cursus massage gedaan en bezocht met mijn moeder een paravisie beurs. Daar zag ik dat een man bij iemand hoofdpijn weghaalde en dat wilde ik ook. Ik ben traditio-

nele Chinese geneeskunde gaan leren. Naast voeding leerde ik ook over bewegen. Zo raakte ik geïnteresseerd in Tai Chi. Synchroon liep een ander verhaal. Mijn vader was in een park aan het sporten. Hij voelde zich ineens niet lekker. Toen kwam hij een Chinees tegen die hem hielp. We hoorden dat die man ergens les gaf en daar ben ik heengegaan. Ik heb ook andere leermeesters gehad, maar ik ben nog vaak op herhaling geweest. Hij was mijn eerste leermeester en ik heb hem dertig jaar gevolgd. Ik heb stage gelopen bij zijn bedrijf. Na een tijdje zei hij dat ik er klaar voor was om zelf les te gaan geven. Dat wilde ik niet. Ik wilde liever achter hem aan lopen. In Amsterdam werd een Tai Chi leraar gezocht en vanaf dat moment moest ik het alleen doen.’

**Nu bent u zelf meester?**

‘Je hebt altijd een meester en als je leerlingen hebt, ben je zelf ook meester. Na een jaar in Amsterdam ben ik gaan lesgeven in een kleine locatie naast zwembad De Meerkamp in Amstelveen. Daarna heb ik nog lesgegeven in de katholieke kerk Sint Jan de Doper in Uithoorn. Ik geef les aan ou-

deren op twee locaties van Brentano. Tai Chi staat in de top tien van beweegsport bij Brentano. De ouderen doen hun oefeningen op een stoel. Ik geef ook nog les in Eemnes en in de Boei in Vinkeveen. In 1986 zeiden de mensen: Tai Chi, kun je dat eten? Nu kent iedereen het. De mensen blijven maar komen. Het is weer iets anders dan gymnastiek. Het dorpshuis in Nes aan de Amstel is mijn thuisbasis voor groepen. In mijn school is niet zoveel beweegruiimte. Daar geef ik vooral les aan kleine groepen die bijvoorbeeld meedoen aan wedstrijden. Vroeger was ik er elke dag mee bezig. Sinds kort in het weekend niet meer.’

**Wat is Tai Chi en Qigong?**

‘Tai Chi zijn aaneengesloten beweegoefeningen. Elke beweging is anders. Het is een choreografie van een aantal oefeningen. Het gaat om coördinatie en balans. Bij Qigong zijn vijf hoofdstromingen met allemaal verschillende beweegvormen. De vijfklanken Qigong bijvoorbeeld wordt begeleid door de stem, die trillingen veroorzaakt. Hoe meer je beweegt, hoe meer spiergeheugen er ontstaat. Het is een mentale en fysieke training.’

**Leert u zelf ook nog bij?**

‘Een leraar moet voor de leerling uit blijven gaan. Op woensdag train ik voor mezelf met twee collega's. We zijn een nieuwe vorm aan het oefenen. Ik ben een paar keer in China geweest om te trainen. Ik heb met beroemde meesters getraind. Ze staan in de top



deren op twee locaties van Brentano. Tai Chi staat in de top tien van bewegesport bij Brentano. De ouderen doen hun oefeningen op een stoel. Ik geef ook nog les in Eemnes en in de Boei in Vinkeveen. In 1986 zeiden de mensen: Tai Chi, kun je dat eten? Nu kent iedereen het. De mensen blijven maar komen. Het is weer iets anders dan gymnastiek. Het dorps huis in Nes aan de Amstel is mijn thuisbasis voor groepen. In mijn school is niet zoveel beweegruijnte. Daar geef ik vooral les aan kleine groepen die bijvoorbeeld meedoen aan wedstrijden. Vroeger was ik er elke dag mee bezig. Sinds kort in het weekend niet meer.'

#### **Wat is Tai Chi en Qigong?**

'Tai Chi zijn aaneengesloten beweegoefeningen. Elke beweging is anders. Het is een choreografie van een aantal oefeningen. Het gaat om coördinatie en balans. Bij Qigong zijn vijf hoofdstromingen met allemaal verschillende beweegvormen. De vijfklanken Qigong bijvoorbeeld wordt begeleid door de stem, die trillingen veroorzaakt. Hoe meer je beweegt, hoe meer spiergeheugen er ontstaat. Het is een mentale en fysieke training.'

#### **Leert u zelf ook nog bij?**

'Een leraar moet voor de leerling uit blijven gaan. Op woensdag train ik voor mezelf met twee collega's. We zijn een nieuwe vorm aan het oefenen. Ik ben een paar keer in China geweest om te trainen. Ik heb met beroemde meesters getraind. Ze staan in de top

vijf van de wereld. Vroeger kwamen ze niet naar Nederland, tegenwoordig gaat dat makkelijker. Ik heb ook aan wedstrijden meegedaan. Ik zit in de stichting Tai Chi Nederland. Zij organiseert de Nederlands Kampioenschappen en ik ben de coördinator daarvan. Er zijn ook wereldkampioenschappen. Je kunt met rust een prestatie neerzetten. Als je bewegingen kunt doen en jezelf onder controle weet te houden tijdens een wedstrijd, dan heb je het toppunt van je kunnen bereikt.'

#### **Heeft u nog andere bezigheden?**

'Mijn man doet aan duivensport. Hij is heel bekend in die wereld. Hij doet mee aan wedstrijden. De duiven gaan naar het inkorflokaal in Ouderkerk. Vandaar gaan ze naar een centraal punt. Dan worden ze met een vrachtwagen naar Frankrijk gebracht en losgelaten. Met een chip worden ze geklokt en elektronisch geregistreerd. De duif die als eerste terug is, heeft gewonnen. Mijn man en ik bemoeien ons niet met elkaars hobby. We laten elkaar daarin vrij. We hebben vier kleinkinderen tussen de elf en 23 jaar. Mijn ouders komen elke woensdagmiddag op bezoek, dus die middag reserveer ik voor hen.'

#### **Wie wilt u als volgende kandidaat uitnodigen?**

'Mijn zoon Frank Dankelman. Hij geeft Meer Bewegen aan ouderen bij Brentano in Amstelveen en korfbal aan jongeren. Dat ligt ver uit elkaar. Ik vraag me af waarom hij graag lesgeeft aan kinderen.'