

Editpajot : 11 april 2013

## IN HET VIZIER - Taijiquan, geest en lichaam in harmonie - Michelle Cornelis

---



*IN HET VIZIER - Taijiquan, geest en lichaam in harmonie - Michelle Cornelis*

In onze reeks rond markante personen en bijzondere activiteiten met enige link naar het Pajottenland is Michelle Cornelis uit de Pepingse deelgemeente Beert aan de beurt. Reeds meer dan twintig jaar is zij vanuit zaal De Kring in Bellingen de rustige maar tevens ook de gedreven draaischijf van taijiquan in het Pajottenland. Geest en lichaam in harmonie .... Michelle laat ons dan ook graag mee genieten van haar rustgevende passie en meer in het bijzonder van haar Vrije Tai-Ji Beweging Pepingen, waarvan zij de voorzitter is.

**Michelle Bekaert, voorzitter van De Vrije Tai-Ji Beweging Pepingen en docente taiji, doet haar verhaal.**

Iedereen heeft ze wel eens gezien...., een groepje mensen of een enkeling in een park die traag bewegen alsof ze een geconcentreerde langzame dans uitvoeren. Maar tussen de toeschouwer en de beoefenaar is er een wereld, neen een planeet van verschil. Taijiquan is dan ook een oeroude Chinese discipline die zorgt voor energie, soepele gewrichten, een rustige ademhaling en tevens een alerte en blijde geest. Tevens werpt het een belangrijke buffer op tegen overmatige stress.

### **Van kindsbeen af**

Zolang mijn geheugen teruggaat besef ik dat China en het Oosten nooit in mijn leven zijn weg geweest. Als klein kind al verslond ik de strips over Marco Polo die op de zijderoute, één van de zovelen, het 'Gele Gevaar' trotseerde. Later was het de West-Vlaamse pater Verbiest, die het overigens tot hoofd van de astrologie aan het keizerlijk hof bracht, die mijn belangstelling aanwakkerde. En daarna was er nog de fantastische TV-reeks met David Carradine die met één pink en één trap een ganse horde bandieten tegen de vlakte kreeg. En zeker ook niet te vergeten, de

legendarische Bruce Lee. Het Westen begreep hem niet en Bruce Lee kon in Hollywood niet overbrengen hoe het Oosten functioneerde en wat innerlijke kracht inhield. Met een cultuurclash tot gevolg.

In december 1990 kwam ik dan in contact met Dhr. Eric Caulier, antropoloog, professor taijiquan, gediplomeerd aan de universiteit van Beijing door professor Men Hui Fen, 6de Duan, internationale scheidsrechter Wushu en stichter van het Institut à la Recherche du Potentiel Humain.

### **De kracht van de geest**

Onmiddellijk beseftte ik dat de trage bewegingsleer van taijiquan veel meer was dan louter fysiek en dat de echte rijkdom en de kracht zich in de geest afspeelden. De leer had zoveel te bieden. Het was een logische stap dat ik begon te studeren. En zoals het met alle studies is...., hoe meer je weet ..., hoe groter de honger knaagt naar meer. Ik ben nu al 23 jaar bezig en ik heb het mij nog geen minuut beklagd!

Op 24 april 1991 werd De Vrije Tai-Ji Beweging Pepingen geboren. Jong en oud komen in de zaal De Kring in Bellingen wekelijks trainen en voelen na een tijdje aan dat hun ademhaling een grotere amplitude krijgt, hun gewrichten aan soepelheid winnen maar vooral dat hun lichaam een meer alerte geest opbouwt.

In Parijs behaalde ik in 2006 als enige Vlaamse voor de Chinese Wushu Federatie mijn zilveren vleugel en in 2011 mijn diploma van professor aan het befaamde Centre d'Actualisation du Potentiel. Ik studeerde er de vijf grote stijlen, de wapens zoals stok, lans, zwaard en sabel, de Bagua Zhang- en de Xinghi-discipline. Daar ontdekte ik dan ook de toepassingen van de gevechtssporten. Maar de grote omwenteling kwam er door de studie van Nei Gong, het innerlijk werk waardoor de geest het lichaam stuurt.

Alhoewel veel mensen taiji beoefenen, merk ik tot mijn grote teleurstelling dat het Westen bijna uitsluitend oog heeft voor maar één stijl, de Yang. Juist daarom schreef ik vorig jaar mijn eerste pedagogisch werk 'Beschouwingen op het onderwijzen van de 46 vormen van de Wu Hao-stijl'.

### **Erkenning vanuit China**

Enkele jaren terug bracht het Centraal Comité van de Communistische Partij van China een rapport uit waarbij het de Chinese cultuur wilde populariseren in het buitenland. Zo ontdekte de Chinese ambassade dat de Vrije Tai-Ji Beweging Pepingen reeds meer dan 20 jaar de authentieke Chinese cultuur in België uitdroeg. Wij ontvingen hiervoor dan ook al meermaals felicitaties vanwege de Chinese Ambassade. In april 2012 opende een hooggeplaatst vertegenwoordiger van de Chinese Ambassade overigens als eregast zelfs onze tentoonstelling over de vijf Chinese elementen. Een blijk van vriendschap en erkenning ter gelegenheid van 20 jaar Vrije Tai-Ji Beweging Pepingen die gerust kan tellen.

Ondertussen heeft ook de medische wereld taiji ontdekt. Als valpreventie onderwijs ik nu ook taijiquan. Ik leer ouderen steviger 'wortelen' waardoor het risico op vallen vermindert.

### **Een bloeiende vereniging**

De Vrije Tai-Ji Beweging Pepingen is inmiddels uitgegroeid tot een vereniging waar elke vogel zingt zoals hij gebekt is. Leeftijd, geslacht, .... tellen niet mee. Iedereen is welkom. Ook mensen met MS, fibromyalgie, ...voelen al na enige tijd de heilzame werking van de taiji-oefeningen. Sommige leden zijn al 22 jaar aangesloten. Samen met twee assistenten, beiden ook gediplomeerde instructeurs, bepalen we telkenmale welke leerstof het volgend jaar zal worden gegeven.

Ikzelf vind het fantastisch dat ik les kan geven aan de eerstejaars. Ik kan dan ook met volle teugen genieten hoe zij in korte tijd veranderen, beter geworteld staan, een betere coördinatie verkrijgen tussen de bovenste en de onderste ledematen, hun ademhaling rustiger wordt en vooral hun geest scherper. Kortom een meer gezonde geest in een gezond lichaam.

“Als het koppeke maar alert blijft..... “ hoe dikwijls horen wij dit niet?. Wie dan ook eens een les wil volgen of eens wil komen kijken is steeds welkom op woensdagavond, behalve tijdens de schoolvakanties, van 19u30 tot 21u in de zaal De Kring in de Kareelstraat in Bellingen.

Meer info over de Vrije Tai-Ji Beweging Pepingen bij voorzitter Michelle Cornelis op 02/356.10.27 of op de sites [www.taiji.comli.com](http://www.taiji.comli.com) en [www.taijiquan.be](http://www.taijiquan.be).