



De hobby van (mijzelf) Norbert Reinderman

太極拳

De liefde voor het oosten zat er al vroeg in. Op mijn tiende klonk het gebrul van karateka's uit de sportschool van Theo Komen al als sirenegezing in mijn oren. Snel daarna werd ik lid van de club en begon mijn reis langs diverse oosterse krijgskunsten en filosofieën. Tot mijn achttiende hield ik me intensief bezig met karate en combat training. Aansluitend ben ik me meer gaan verdiepen in de innerlijke en spirituele aspecten middels een uitgebreide opleiding in Raja yoga. Hoewel dit mijn inzichten sterk heeft verrijkt, miste ik toch de dynamiek van de vechtkunst. Via via belandde ik in 2000 weer op het oude nest van Theo Komen waar ik mijn eerste stappen zette in tai chi chuan (grote ultieme vuist). Het bleek liefde op het eerste gezicht en sindsdien houd ik me dan ook intensief bezig met hand-, zwaard-, sabel- en waaivormen.



Twee grote zwarte ramen met daarop een draak en het Japanse teken voor kyokushin (ultieme waarheid). Wat zou daar achter zitten? Jong en nieuwsgierig stapte ik in 1982 met een schoolmaat de sportschool aan de Molenstraat binnen op zoek naar het mysterie. Na een les te hebben bijgewoond, was het duidelijk: 'daar wil ik bij zijn'. Na drie jaar trainen bij de junioren was ik eigenlijk te groot geworden voor mijn leeftijd en belandde op mijn veertiende al bij de senioren. Zo makkelijk als het ging bij de jeugdtraining zo hard werd ik vervolgens door de zaal heen gejaagd door alle grote zware mannen. Dat maakte me echter alleen nog fanatieker en ging nog harder trainen. Op mijn zeventiende stond ik aan de poort van de zwarte band, maar vond de lessen te eentonig worden. Vandaar dat de overstap volgde naar sportschool Ninja van Wouter de Boer. Deze gaf les in combat training, een mengeling van jiu jitsu, judo, aikido en karate. Met veel bewondering leerde ik hier allerlei effectieve technieken in zwaard-, mes en stokvechten. Rond mijn twintigste was ik tijdelijk uitgeraasd en wilde me meer gaan verdiepen in de spirituele zijde van het menselijk bestaan. Hiertoe heb ik een opleiding Raja yoga gevolgd waarin het 8-voudig pad naar de verlichting stap voor stap wordt uitgelegd. Ook hier stortte ik me weer met ziel en zaligheid in en worstelde me jarenlang in de meest onmogelijke posities. Hoewel yoga bedoeld is om je lichaam zo

soepel mogelijk te maken, kreeg ik last van mijn onderrug en rara u raadt het al, het was weer tijd om de koers te verleggen.

Via Japan en India belandde ik nu in China en moest ik alles wat ik in yoga had geleerd weer afluken. In yoga leer je namelijk met lichaamshoudingen alles bewust aan te spannen en te strekken om de energie maximaal te laten stromen. En wat zeggen die Chinezen dan weer? Nee, je moet alle bewegingen juist zo ontspannen mogelijk uitvoeren. Dankzij twee bevlogen leraren bij sportschool Theo Komen leerde ik wat zo mooi de kunst van het weglaten wordt genoemd. Ofwel, doen door niet te doen. Wederom was ik gefascineerd door deze bewegingskunst en stond regelmatig gewapend met een pollepel in mijn flatje de pas geleerde zwaardbewegingen te oefenen. Als vanouds stond ik twee tot drie maal per week aan de diamant te schaven en lichaam en geest optimaal op elkaar af te stemmen. Na vier jaar verhuisde mijn leraar naar Emmen en maakte ik de overstap naar Tai chi Den Helder van Jan Plomp. Onder zijn enthousiaste leiding heb ik in drie jaar tijd diverse zwaard-, sabel- en waaivormen geleerd. Om mijn prestaties langs de meetlat te leggen, heb ik vorig jaar meegedaan aan het open Nederlands kampioenschap waar ik bij de beginnersklasse drie maal in de prijzen viel. Dit jaar besloot ik voor vier onderdelen uit te komen in de hoogste klasse. Bij twee onderdelen viel ik helaas buiten de boot, maar aan het eind van de dag mocht ik toch twee maal op het erepodium springen. En na vier maanden dagelijks trainen voelde dat toch wel als een grote voldoening. Sowieso boert het gekke Den Helder het op dit toernooi heel goed. Tai chi Den Helder behaalde maar liefst 18 medailles en leverde de beste atlete van de dag. Verder



ging Ian aan Zee, een andere tai chi school uit Den Helder, er met het goud vandoor bij de groepsdemonstratie. Er mag misschien veel mankeren aan Den Helder, maar toch ben ik zeer blij en dankbaar voor alle goede docenten die hier op mijn pad zijn gekomen. Voor meer informatie, films of foto's: taichidenhelder.blogspot.com en wu-stijl.hyves.nl.

Aangezien Siem Blom in verre oorden verkeerde, schuift zijn bijdrage een editie op. In zijn plaats heeft de schrijver van deze rubriek de vrijheid genomen zichzelf te interviewen.