

Verslag 'Tai Chi-lesSEN voor dementerenden'

Auteur: Matthijs Winnubst, 15 april 2012

Van juli 2011 tot en met februari 2012 heb ik in opdracht van HWWZorg wekelijks Tai Chi-les gegeven aan twee groepen dementerenden, meest ouderen.

Op de eerste locatie, Verpleeghuis Houtwijk, was de groep 15 à 20 deelnemers groot. Het grootste deel van hen was al vaste bezoeker van de dagopvang, enkele cliënten werden speciaal voor de Tai Chi-lesSEN gebracht en opgehaald. De groep van de tweede locatie, Verpleeghuis De Eshoeve, bestond uit 8 deelnemers, allen vaste bezoekers van de dagbehandeling.

1. Korte toelichting: wat is Tai Chi?

Tai Chi is een van oorsprong Chinese discipline die ooit werd toegepast als krijgskunst, maar die inmiddels is geëvolueerd tot een techniek voor ontspanning, gezondheid, meditatie en persoonlijke groei. Tai Chi kun je omschrijven als sierlijke, langzaam uitgevoerde bewegingen. Je hebt er geen hulpmiddelen voor nodig, je voert het staand, of indien dat niet mogelijk is zittend uit. Gezondheidseffecten van het beoefenen van Tai Chi zijn onder andere dat lichaamsenergie beter gaat stromen waardoor men zich fitter voelt en velerlei gezondheidsklachten verminderen, dat het bewustzijn van het lichaam wordt vergroot en dat linker- en rechterhersenhelft weer beter met elkaar gaan communiceren.

Een voorloper van Tai Chi is Qigong. Dit is een verzamelnaam voor honderden oefeningen die eeuwen geleden in China zijn ontwikkeld om de lichaamsenergie te beheersen en om lichaam en geest geïntegreerd te helen en in conditie te houden.

In de lesSEN heb ik zowel gebruik gemaakt van Tai Chi-oefeningen als van de (eenvoudigere) Qigong-oefeningen

2. Opbouw van de lesSEN

- Elke les duurde ongeveer vijf kwartier, aangevuld met een pauze halverwege of achteraf.
- Omdat de meeste cliënten zelf weinig tot geen lichaamsbeweging meer hebben, ben ik de lesSEN altijd gestart met eenvoudige rek- en Qigongoefeningen om warm te worden, de bloedsomloop op gang te brengen en de schouder- arm- en nekspieren eenvoudig te rekken. Op die manier wordt het ontstaan van klachten bij de meer ingewikkelde Tai Chi-oefeningen voorkomen.
- Als iedereen opgewarmd was, zijn we overgegaan op de (intensievere) Tai Chi-oefeningen
- Elke keer heb ik een vaste set bewegingen aangeboden. In de loop van de tijd heb ik die set uitgebreid met enkele nieuwe oefeningen, daarbij zorgdragend dat de vaste patronen bleven terugkeren.

3. Aandachtspunten bij de lesSEN

- In alle gevallen heb ik de lesSEN aangepast aan het niveau dat de groep als gemiddelde aankon. Cliënten die meer dan dat aankonden, heb ik op individuele basis gestimuleerd om gebruik te maken van die mogelijkheden. Cliënten die moeite hadden met het lesniveau heb ik voor zover mogelijk aangesproken op de mogelijkheden die ze wél hadden.
- Alle oefeningen hebben we zittend uitgevoerd, omdat slechts een klein deel van de cliënten in staat zou zijn om staand te oefenen – wat normaal gesproken bij Tai Chi

wel het geval is. De oefeningen heb ik aangepast op het zittend uitvoeren, wat verder voor de intensiteit geen nadelige gevolgen heeft gehad.

- De cliënten zaten in een kring waar ik zelf deel van uitmaakte, om de afstand tot mij, de docent, zo klein mogelijk te maken.
- De kring bestond uit één rij, niemand hoefde buiten de kring te zitten. Voor laatkomers heb ik altijd een plekje gemaakt tussen de anderen. Op die manier heb ik de betrokkenheid bij de groep en het lesproces zo groot mogelijk gemaakt.
- Verpleegkundigen, verzorgenden, stagiaires of vrijwilligers heb ik zoveel mogelijk uitgenodigd om mee te doen, om ook op die wijze de drempel naar het bewegen te verlagen en de groepsenergie te versterken.
- Houdingsaspecten ben ik altijd blijven benadrukken, de hele les door, omdat die belangrijk zijn: zoveel mogelijk rechtop zitten en waar mogelijk 2 voeten plat op de vloer.
- Het belangrijkste van alles is *ADEMEN*. Hoe lastig of simpel de oefeningen ook zijn: altijd goed uitademen! Ik bleef dit continu benadrukken, elke oefening weer opnieuw.
- Ik heb telkens gecommuniceerd dat het niet uitmaakte hoe goed, hoe ver of hoe interessant de cliënten de oefeningen uitvoerden. Er was maar één ding dat ik met de groepen ben blijven opzoeken, en dat is intentie - de oefeningen zo goed mogelijk *meedoen naar eigen vermogen*.

4. Bevindingen

- Waar in de eerste lessen nog enige schroom heerste ten aanzien van de oefeningen ("dat kan ik toch niet") kwamen de cliënten er al gauw achter dat er geen eisen aan hun prestaties werden gesteld. Op die manier werd uiteindelijk voor iedereen de drempel laag genoeg om naar eigen vermogen en interesse mee te doen. Dit was de belangrijkste les die ze wat mij betreft van Tai Chi hebben kunnen meekrijgen: *meegeven met de omstandigheden en daarin ontspannen*. Door spanning ontstaan blokkades, door ontspanning lossen die weer op.
- Door bovenstaande insteek gingen cliënten die aanvankelijk te onzeker of dwars waren, toch meedoen: de veiligheid was groot genoeg en dwang waardoor ze blokkeren was afwezig.
- Hier reageerden de groepen als geheel ook erg goed op, er onstond een sfeer van enthousiasme, plezier en ontspanning.
- De wekelijkse herhaling van een vaste set bewegingen werkte goed. De herhaling van steeds dezelfde oefeningen hielp de cliënten om zich minder te hoeven inspannen om de oefening op zichzelf uit te voeren, en zich meer te richten op het ontspannen uitvoeren van de oefening, op het plezier beleven aan de les.
- Het onderling communiceren binnen de groep werd steeds belangrijker. Cliënten gingen elkaar stimuleren om mee te doen, en elkaar helpen om de oefeningen goed uit te voeren.
- Wat betreft dementie: de belangrijkste bevinding die ik kan vermelden is dat **het lichaam dingen beter (en anders) onthoudt dan de geest**. Waar sommige cliënten mij na een week niet meer herkenden, of zich niet herinnerden wat ik kwam doen, hoefde ik maar een oefening te laten zien om de betekenis van mijn aanwezigheid weer terug te laten komen.
- Hetzelfde geldt voor het uitvoeren van de oefeningen: eenmaal goed aangeleerd bleven de oefeningen vanuit hun lichaam letterlijk binnen handbereik, terwijl de cliënten zich met hun geest minder, weinig of niets herinnerden.
- Enkele cliënten die permanent erg 'ver weg' waren, reageerden verrassend goed op de lessen. Met elk op andere wijze kwam er contact tot stand, waar dat buiten de

lessen weinig of niet het geval was. Ik schrijf dat toe aan de eenvoudige herkenbare bewegingen (tellen, stappen, draaien, hoog-laag, enzovoorts), de grote mate van herhaling, op de ontspannen en veilige sfeer en op de kracht van de groepsenergie.

- Het hoeft geen nadere toelichting dat elke vorm van beweging, mits mild toegepast, een gunstig effect heeft op de lichamelijke gezondheid van de doelgroep.
- Daarbij hebben de standaard rek- en strekoefeningen een prima basiseffect op lengte van spieren, soepelheid van gewrichten, doorbloeding, enzovoorts. Het grote voordeel van Tai Chi bleek dat het niet alleen dit basiseffect heeft, maar vooral ook gunstig werkt op de energiedoorstroming van de cliënten (moeilijk te kwantificeren, maar omschrijf het maar als een gevoel van fitheid en alertheid, geaard raken).
- In aanvulling op het vorige punt: waar veel cliënten aan het begin van een les onrustig waren, **verdween deze onrust** in de meeste gevallen gaandeweg tijdens de les. Ik merkte vaak bij hen de verschuiving van teveel 'hoge' energie (denken, onrust, dwang, angst) naar een beter gebalanceerde energie (rust, aanvaarding, aanwezigheid in en acceptatie van het moment).
- Bovenbeschreven individuele ontwikkeling voltrok zich ook op groepsniveau. Algemeen gesteld: onrust maakte tijdens de les plaats voor concentratie, contact en plezier. Na afloop van een les bleven velen moe en voldaan zitten.

5. Afronding

Ik vond het erg spijtig dat de Tai Chi-lessen in de loop van 2012 niet meer gegeven konden worden. De cliënten hadden er immers duidelijk profijt van gehad. Aangezien het verzorgende personeel ook enthousiast was over de lessen en de effecten, zouden de lessen in eigen beheer van HWWZorg worden voortgezet. Om de organisatie hierin te ondersteunen, heb ik een overzicht van de oefeningen en aanwijzingen bij de uitvoering opgesteld en aan HWWZorg verschaft.

Indien er nog vragen zijn over het onderwerp, ben ik graag bereid die te beantwoorden.

Matthijs Winnubst
06-44742528
matthijs@matthijswinnubst.nl
www.matthijswinnubst.nl