

Oktober 2017



‘Je zal eerst energie moeten verzamelen!’

Interview met Tineke van den Barg

Mijn derde interview heb ik met Tineke van den Barg. Tineke ken ik doordat zij, ruim vijftien jaar geleden, mij een succesvolle acupunctuurbehandeling gaf voor mijn tennisarm. Zij gaf mij toen het advies mijn genezing te bevorderen door toe te geven aan mijn belangstelling voor Tai-Chi. Die tip heb ik opgevolgd. Tai Chi heeft mij meer gebracht dan alleen de genezing van mijn ellebooggewricht. Ik kan niet anders zeggen dat ik door het uitvoeren van Tai-Chi oefeningen, eerst wekelijks en ondertussen nu al ruim

twalf jaar dagelijks, overduidelijke positieve effecten ervaar op mijn hele fysieke en mentale gezondheid. Op zoek naar verschillende waarden van lichaamsgerichte interventies in begeleidingswerk heb ik Tineke bereid gevonden mij meer te vertellen over de verbanden tussen enerzijds bewustwording en beïnvloeding van gedrag en emoties, en anderzijds de TCG (Traditionele Chinese Geneeskunde).

Eerst wil ik weten hoe Tineke in dit vak terecht is gekomen? Wat inspireert haar en wie zijn haar helden?

Ik ben in 1969 met de opleiding fysiotherapie gestart. Tijdens mijn stages ontdekte ik dat ik het communiceren met mensen leuk vond en ik ontdekte wat bewegen bij mensen allemaal teweegbracht. Ik had geen idee dat communicatie zo'n belangrijk onderdeel van dit vakgebied was. Tegenwoordig wordt communicatie veel meer in de opleiding aangeboden; dat was toen nog niet zo.

Ik had van bevlogen mensen les. Rein Strikwerda was daar een goed voorbeeld van. Hij was een held voor mij en het was ook een onuitstaanbare vent door de orthodoxe en behoudende manier waarop hij zijn lessen gaf. Dat is ook mijn beeld van hoe de opleiding toen was. Deze Rein Strikwerda was orthopedisch chirurg en directeur van die opleiding. Hij kwam ooit in het nieuws omdat hij zichzelf opereerde en zijn eigen meniscus eruit haalde zonder een groot litteken. De eerste kijkoperatie. Deze man was geïnspireerd in het overdragen van kennis en dat vond ik fijn.

Na afloop van mijn opleiding mocht ik werken in het St. Antonius ziekenhuis in Utrecht. Dit was toen een echt volksziekenhuis. Ook daar werkten veel vakkundige mensen. Daar kwamen veel van de echte Utrechters vandaan. Wat ik daar zo bijzonder en leuk vond, was dat ik een deel van het leven leerde kennen dat ik voorheen niet kende. Namelijk dat mensen ook veel problemen konden hebben en de verschillende manieren van hoe zij met klachten, ziek zijn, pijn en doodgaan omgingen en natuurlijk de manier waarop ze dit allemaal communiceerden. Iedereen met zijn eigen beperkingen en stoornissen. Ik heb daar veel waargenomen en waanzinnig veel geleerd. En hoe ouder ik word (nu 65) hoe meer ik me dat realiseer. Daar is mijn inspiratie begonnen.

‘Ik heb me laten inspireren door mensen, maar ook door gebeurtenissen’

Ik wilde me verder ontwikkelen. Er kwam toen veel op de markt op het gebied van reflextherapie. Dat was in de 20-er en 30-er

jaren al uitgevonden, alleen werd dit nog niet binnen de opleidingen geïntegreerd. Ik vond reflextherapie heel boeiend. Ik wilde verder, ik wilde niet alleen fysiotherapeut blijven. Ik heb me vervolgens in de reflextherapie gespecialiseerd. En ondertussen - en dat was een soort sleutelmoment in mijn leven - kreeg ik een hernia, die waarschijnlijk ontstaan was door het lopen met halfzijdige verlamde mensen. Hernia's werden toen conservatief behandeld. Dat betekende drie maanden platliggen. Destijds werd er geïmmobiliseerd in plaats van gemobiliseerd. Het voorstel was vervolgens een deel van de wervelkolom vast te zetten. Ik dacht: Dat gaat nooit gebeuren, want dat gaat een heleboel meer ellende opleveren. Toen ben ik naar één van de grondleggers van de manuele therapie gegaan. Dat hielp mij beter dan het vastzetten van mijn rug. Verder was ik via de reflexzone therapie al bekend met de meridianen en de kleuren therapie van Christel Heidemann. Zij verbond kleurentherapie met bindweefselmassage en met meridianen. Toen dacht ik, ik ga eens kijken of ik een acupuncturist kan vinden die mij verder kan helpen met mijn hernia. En die heb ik toen gevonden. Zo ben ik toen hersteld van mijn rugprobleem. En toen dacht ik: O..., dan wordt *dat* mijn weg om verder te gaan. En via die weg ben ik in de acupunctuur beland. Het heeft me, naast het herstellen van het rugprobleem, fysiek nog meer gebracht. Ik mocht bijvoorbeeld van mijn eerste behandelend arts nooit zwanger worden. En nu heb ik prima drie zwangerschappen achter de rug. Ik moest ophouden fysiotherapeut te zijn en ik ben nu, na 44 jaar, weliswaar geen uitvoerend fysiotherapeut meer, maar nog wel acupuncturist. Ik ben tevreden dat ik mijn eigen pad gezocht heb en dat er ook zoveel dingen op mijn pad gekomen zijn. Ik heb me laten inspireren door mensen, maar ook door gebeurtenissen. In mijn opleiding traditionele oosterse geneeskunde ontmoette ik ook weer inspiratoren. Ook daar weer met diezelfde tegenstrijdigheden; zeer inspirerend en tegelijkertijd ook enorm behoudend. Ik zie dat als het verschil tussen Yin en Yang. Aan de ene kant de expanderende, naar buitengerichte energie, Yang en aan de andere kant de middelpuntzoekende, naar binnen gerichte energie, Yin; het behoudende. Wat ik in elk geval kan vertellen over de periode van na mijn hernia: Ga proactief op zoek naar andere dingen, om je zelf te genezen en/of om jezelf te ontwikkelen. Dat is nooit voor niks!



'Het zijn twee verschillende energieniveaus. Aan de ene kant het stoffelijke en aan de andere kant de meer ijlere vorm van energie en beide zijn onverbreekelijk met elkaar verbonden. Lichaam, emoties en gedrag.'

'Ga proactief op zoek naar andere dingen, om je zelf te genezen en-of om jezelf te Ontwikkelen. Dat is nooit voor niks!'

Zo heeft acupunctuur jou destijds geholpen en help je nu al heel wat jaren anderen met acupunctuur. Ik werk nu met mensen om hun gedrag te beïnvloeden en met emoties om te gaan. In mijn ogen heb jij het lichaam veel meer als ingang om met mensen aan de slag te gaan. Wat weet jij uit jouw werk en ervaring over het verband tussen meridianen, emoties en gedrag?

Om te beginnen; ik kan het lichaam en gedrag niet uit elkaar halen, ik zie dat als één geheel. Ik ben net zo hard bezig met het gedrag, als met het lichaam en zo zie ik dat in jouw geval, andersom ook. Helaas worden deze twee dingen nog steeds als twee verschillende entiteiten benoemd. Het is ook niet verkeerd om te beginnen met het analyseren van één van deze gebieden, maar vervolgens moet er ook weer een synthese zijn. Het is altijd 'en-en'. Zo kijk ik ook naar mijn cliënten en naar mijn omgeving. Het zijn twee verschillende energieniveaus. Aan de ene kant het stoffelijke en aan de andere kant de meer ijlere vorm van energie en beide zijn onverbreekelijk met elkaar verbonden. Lichaam, emoties en gedrag.

Ik merk in mijn begeleiding met cliënten dat in gesprek gaan over aanwijsbaar gedrag vaak eenvoudig is, maar wanneer ik dan verschuif naar lichamelijk bewustzijn en emoties wordt het lastiger. Hoe zie jij dat?

Het is voor mensen soms heel moeilijk *echt* te voelen, laat staan om aan te geven *wat* ze dan voelen. Ze komen in mijn praktijk en dan zeggen ze: Ik zit niet zo goed in mijn vel vandaag. En wanneer ik daar dan open vragen bij stel, weten mensen vaak geen antwoord te geven. Vaak 'sluit' ik dan de vraag en leg ik een aantal keuzes voor: Gaat het over pijn, emotie, of voelt je lijf naar aan? Heb je vervelend gedroomd? Door dit soort dingen te noemen merk ik dat ze wat makkelijker richting kunnen geven. Ik begin er nooit mee, maar soms is het goed om wat dingen op tafel te leggen. Dan begin ik bij wat ze *wel* kunnen benoemen om dan vervolgens te kijken of daar dan *wel* een gevoel bij komt. Zodat er ook een gevoel komt bij "het niet goed in je vel zitten".

Om daar dan ook woorden en betekenis aan te geven?

Ja, om voor jezelf te gaan ontdekken wat er gaande is.

Mensen komen dus ook bij jou wanneer ze niet als eerste een fysieke klacht hebben, maar ook wanneer ze bijvoorbeeld niet lekker in hun vel zitten. Ook wanneer ze bijvoorbeeld vragen hebben over hoe ze met verschillende situaties om moeten gaan of vragen hebben over gedrag en emoties?

Ja zeker, maar ook als ze primair wel met een fysieke vraag komen zit er secundair aan iedere klacht een emotionele kant. Dit komt *altijd* aan de orde!

Ik heb me er ook weleens over verbaasd als mensen, terwijl ik acupuncturist ben, met een emotionele vraag bij mij komen. Soms vraag ik dan: Waarom zoek je geen coach of psychotherapeut? Maar om daarnaar toe te gaan hebben veel mensen een behoorlijke drempel. Dan merk ik dat het voor hen veilig voelt als ze via mij toch over dat soort dingen kunnen praten. Die drempel is dan veel lager. Uiteindelijk kom je waarschijnlijk op precies hetzelfde uit, maar het is minder een 'ding'. Ik ben in elk geval geen psychotherapeut en doe ook geen lichaamswerk in relatie tot angst of andere emoties.

Wat versta jij in jouw werk onder lichaamsgerichte interventies?

‘Op die manier haal ik dan het mysterieuze, het “abracadabra” ervan af, gewoon door het even lekker nuchter uit te leggen’

Kijk een Moxa-behandeling, naaldtherapie, massage, orthomoleculaire interventies, bewegingen, zijn allemaal interventies die *altijd* invloed hebben op emoties. Ik noem dat geen lichaamsgerichte interventies. Het aangrijpingspunt is het lichaam, maar het is niet alleen lichaamsgericht.

Vanmorgen had ik bijvoorbeeld iemand die kwam met een hooikoortsachtig iets en ik bemerkte bij haar heel veel spanning. Ik voel de pols en ik zie een stagnatie op de leverenergie en ik vroeg haar: Zit er bij jou op dit moment ook boosheid? Zij voelde zich betrappt. Ik legde haar vervolgens uit dat ik dat aan de pols kan voelen. En wanneer de leverenergie strak en gespannen is, dat dit vaak met boosheid of stress te maken kan hebben. Op die manier haal ik dan het mysterieuze, het “abracadabra” ervan af, gewoon door het even lekker nuchter uit te leggen. Het bleek dat haar hooikoorts en haar boosheid onverbrekkelijk met elkaar verbonden waren. Ik behandelde haar met acupunctuur voor haar hooikoorts. Dit deed ik door met de stagnatie van haar lever-Chi aan de gang te gaan.

Hiermee werkte ik gelijk aan haar stressgevoeligheid en het hebben van een kort lontje. Dus mijn behandeling van haar hooikoorts is gelijk ook de behandeling van haar stress. Dit directe verband vind ik heel bijzonder en mooi.

Ja dat is prachtig, je legt een verband met Chi, die stroomt en dat het zich manifesteert in hooikoorts en anderzijds boosheid. Geef je er dan ook in dat je gerichte bewegingen kunt uitvoeren, zoals bij Tai-Chi en Chi-gong, om bepaalde ziektes in de breedste zin van het woord, of verwondingen, ook op emotioneel gebied, aan te pakken?

Nou ja, het bijzondere van dit soort interventies is dat de bron, waar een verstoring of onevenwichtigheid is, verschillende manifestaties heeft die allemaal weer terug te voeren zijn naar diezelfde bron. Als je nu bewegingsoefeningen doet om, bijvoorbeeld nu in dit geval binnen de lever energie, de Yin te versterken, zodat de Yin en de Yang, binnen de lever, weer in balans zijn, zal de hooikoorts minder worden en zal er ook minder stressgevoeligheid zijn. Dit zal in elk geval gelden voor dat deel van de

klachten die vanaf de conceptie zijn ontstaan, het fenotypische deel. Men schat nu in dat dit ongeveer 60-70% van het gedrag van de mensen bepaalt.

Dan hebben we het over de reikwijdte van de ontwikkelingspsychologie?

Ja, alhoewel deze interventies ook invloed kunnen hebben op het deel dat we onze vatbaarheid, aanleg of erfelijkheid noemen, het genotypische deel, 30-40%. Het voedt elkaar of het remt elkaar. In elk geval is er interactie. Je kunt het niet los van elkaar zien.

Wat ik vanuit de Neuropsychologie heb begrepen is dat we vanaf de conceptie heel veel zenuwbanen opbouwen en dat er gelijk vanaf de geboorte weer heel veel delen van het zenuwstelsel afsterven. Namelijk die delen die niet gebruikt worden. Dit verschilt per mens, stam en volk.

Ja, die banen worden geëlimineerd.

Wat ik ook begrepen heb is dat ons systeem op latere leeftijd de mogelijkheid heeft ook weer nieuwe zenuwbanen, wat ik ‘olifantenpaadjes’ noem, aan te leggen. Dit, omdat dit door ander gedrag of andere situaties dan weer nodig blijkt te zijn. En dat die nieuwe paadjes ook weer zijn weerslag zouden kunnen hebben op het DNA in onze cellen?

Dat laatste zou ik niet weten. Wat ik wel zeker weet is, dat zolang er leven is, er geregenereerd kan worden, daar ben ik van overtuigd.

Net zoals je dat in de evolutie ziet? Door bepaalde gedragingen te herhalen verliezen of winnen we bepaalde functies.

‘Er was toen een moment dat ik dacht: Hier werk ik niet meer mee of ik ga er alles van weten’

Ja, en het interessante is, en dat is een heel belangrijke gemeenschappelijke bron, dat je daar nog steeds energie voor nodig hebt. Tot deze ontdekking kwam ik toen ik een opleiding reguliere geneeskundige deed.

Ik werkte toen veel met mineralen. Soms samen met Karen van Leer, mijn collega in de Homeopathie. Er was toen een moment dat ik dacht: Hier werk ik niet meer mee..., of ik ga er *alles* van weten. Vervolgens heb ik toen zes jaar lang Orthomoleculaire geneeskunde gestudeerd. Ik deed een bepaalde richting; namelijk de psycho-neuro-endocriene-immunologie. Dat is een hele mond vol maar dit betekent gewoon dat alles met alles te maken heeft. En het grappige is; het is een heel technisch, biochemisch verhaal, maar wat ik daar ontdekte komt *exact* overeen met de oosterse geneeskunde; namelijk: als er geen energie is, Adenosinetrifosfaat, dit noemen ze ATP, kan er ook niets gebeuren. Wat blijkt: dat wat hier ATP wordt genoemd, komt (bijna) overeen met het begrip Chi in de Oosterse geneeskunde.

Tineke vervolgt enthousiast: Je hebt basaal Chi nodig! Als er geen Chi meer is dan is het gewoon klaar..., over, uit! Qua gedrag, zeg ik vaak: Ga alsjeblieft bewegen, want dat is de enige manier om Chi, slash, ATP aan te maken. En nieuwe paadjes kosten energie. Deze moeten met kapmessen door het bos aangelegd worden. En dat vergt moed, nieuwsgierigheid en ... energie!

Ik leg mijn cliënten altijd uit: Als je geen energie hebt, ga je terug naar je oude paadjes, je eerste paadjes, en je eerste paadjes zijn goedkoop, ook al weet je dat ze misschien niet handig en okay zijn. Soms kun je niet anders dan terug te gaan naar je oude paadjes, omdat je gewoonweg geen betaalmiddel, geen ATP, geen Chi meer hebt. En wil je aan gedrag, eventueel gekoppeld aan emotie iets veranderen, zal je *eerst* energie moeten verzamelen!

Dat snijdt hout!

Ja, dat snijdt zeker hout. Ik zeg tegen mensen: Hou op met allerlei dingen te willen veranderen, je moet *eerst* energie hebben. En hetzelfde geldt voor wanneer je een ziekte hebt, of een slechte wondgenezing, whatever! Je hebt energie nodig om te herstellen. Balans en ATP creëren, of Chi, hoe je het noemen wilt, verkrijgt je alleen maar door te bewegen. Niet door te slapen, absoluut niet! Door slapen kun je wel je brein resetten, maar je bouwt er *geen* energie door op!

Welke bewegingen zijn dan belangrijk, moet ik dan ook denken aan lopen, fietsen, of bijvoorbeeld zwemmen?

Ik denk dat wij evolutionair bedoeld zijn om te lopen. In elk geval niet om te fietsen... maar dat is verder een prima beweging. Zwemmen ook. Het zijn grote, totaal bewegingen, maar om echt lekker die energiefabriekjes, die mitochondriën, te laten draaien en ATP te laten produceren moeten ze wel een poosje draaien; minimaal een half uur. Dus ik vraag soms aan mijn cliënten, voordat ik ze überhaupt ga behandelen, om een week of drie alleen maar een half uur per dag te beginnen met wandelen. Voor veel mensen is die drempel zo hoog. Maar als je ze dit uitlegt: Je kunt nooit iets veranderen, helen of herstellen, als er geen energie is, dan heb je toch nog een keuze, namelijk: energie aanmaken. Dat doe je dan op die en die manier. Dus probeer discipline op te brengen dat je dit een half uur per dag doet.

Je moet ergens beginnen, dat kunnen wij niet voor je doen, we kunnen niet jouw been voor het ander zetten...

Precies,... ik kan alleen maar mijn eigen ATP aanmaken.

Je kunt wel één baaldag nemen, het is wetenschappelijk bewezen dat zes dagen een half uur bewegen net zoveel ATP oplevert als zeven dagen per week een half uur. Maar ga je naar vijf of vier dagen, dan keldert gelijk de productie van ATP. Dus op het moment dat je wat in je 'portemonnetje' hebt verzameld aan energie, Chi, dan pas kunnen we aan herstellen beginnen. Ik gebruik overigens gewoon de westerse (biochemische) en de oosterse termen door elkaar. Verder weet ik, en ook dat is wetenschappelijk bewezen, dat als je mensen gaat vertellen: Ga een half uur per dag lopen, want dat is nodig, dat dit in het brein van die mensen vaak een reactie oproept als van: Ja, maar dat zal ik toch zeker zelf wel weten.

Terwijl als je heel duidelijk de zaken uitlegt, hoe het werkt, en dat teken ik dan al pratend, allemaal op blaadjes en papiertjes, dan wordt dat door het brein van die mensen geïntegreerd, geaccepteerd en dan gaan ze er mee aan de slag. En daarmee nemen ze dus ook een stuk verantwoordelijkheid voor hun eigen welzijn.

Je maakt, met die papiertjes en tekeningen dan een soort kaart van hoe het eruit ziet?

Ja, ik geef ze niet een mooi boekje of foldertje mee met de tekst: Hier, kijk alsjeblieft en lees het thuis maar even lekker door. Eén-op-één, in relatie, is voor het brein totaal iets anders dan een foldertje. Dit noemen we "deep learning". *Alle* terminologieën, ik schrijf het *allemaal* op.

Nog even over energie en bewegingen: Kan ik emoties koppelen aan meridianen en aan bewegingen, zodat die bewegingen invloed hebben op die emoties?

Ja dat klopt, dan combineer je twee dingen. A: de energieproductie, en B: het aanzetten van de energiecirculatie in een meridiaan of in het meridiaan systeem. Het doen laten circuleren. Dit noemen we, 'the free flow of Chi'. Dus de energieproductie en de energie circulatie. Wanneer je gewoon gaat wandelen, dan kan dat de productie van ATP verhogen, maar dan gebeurt er nog niks met de *flow*. Maar wanneer je specifieke, en gerichte bewegingen maakt, dan vang je twee vliegen in één klap. De meeste ATP wordt namelijk in de spiercellen gemaakt. Als je nu bijvoorbeeld een half uur lang je pink strekt en buigt, dan schiet dat qua ATP-productie niet erg op. Maak je nu grote bewegingen met je grote spieren van je armen en je benen, eigenlijk van je hele lichaam, wat je met Tai-Chi en Chi-Gong doet, dan heb je miljoenen cellen te pakken, die allemaal hun portie ATP bij elkaar produceren. En wanneer je dan je ook nog richt op een specifieke meridiaan, door middel van een specifieke beweging, dan deblokkeer je daarmee een deel van de stagnatie. Die misschien in het geval van de casus, bijvoorbeeld invloed heeft op je hooikoorts en je stress of boosheid.

Wat leuk en fijn om te horen. Je geeft hiermee op een heleboel vragen van mij antwoord. In de begeleiding met mijn cliënten werk ik al met specifieke bewegingen uit de Tai-Chi en Chi-Gong. Met jouw antwoord verbindt je dat aan jouw kennis van Oosterse geneeswijzen en Westers wetenschappelijk onderzoek. Je bevestigt mijn idee dat door gebruik te maken van specifieke bewegingen, de energie in (specifieke) meridianen en daarmee bijvoorbeeld stress of boosheid, beïnvloed kan worden.' (Het lijkt net, doordat ik dit aangeef of ik op een 'knop' druk waardoor Tineke aangezet wordt om 'college' te geven).

Via kwantummechanica worden nu deeltjes, protonen, gevonden die voor de overdracht zorgen waardoor al die organen met elkaar communiceren. Daar waar ooit het bestaan van het hele meridianen systeem onderuit gehaald werd, gebeurt dat nu steeds minder. De connecties worden steeds duidelijker.

Jīngluò, is het Chinees voor Meridianen ('Jing Luo', betekent netwerk, vrij vertaald als: netwerk van vaten of Meridianen). De meridianen zijn geen losse kabeltjes, die hebben een verbinding met alle organen.

De organen zijn de essentie en de meridianen zijn de verbindingkanalen. En de organen, zoals de Chinese geneeskunde die kent, zijn niet alleen het ding, het hart, de lever of de long, maar hebben een energetische reikwijdte, die verbonden is met de zintuigen, met delen van het zenuwstelsel en met andere organen. En het grappige is wat je nu, ik zou bijna zeggen, in de 'bio-neurologie' ziet, is dat er verbindingen gevonden worden. Verbindingen tussen bijvoorbeeld het hart en het brein; 'the heart-brain connection' of tussen de darmen en het brein; bijvoorbeeld 'the liver-brain connection'. De darmen worden ook wel 'the little brain' genoemd. Dus als er zaken zijn van depressiviteit et cetera, dan kun je eigenlijk ook met darmregulatie beginnen in plaats van met praten of met het beïnvloeden van gedrag.



En het mooie is dat dit, wat dan al die connecties zijn en wat nu de laatste tijd binnen de bio-psycho-neurologie gevonden wordt, al duizenden jaren in de Traditionele Chinese Geneeskunde (TCG) aangegeven en beschreven wordt. Via kwantummechanica worden nu deeltjes, protonen, gevonden die voor de overdracht zorgen waardoor al die organen met elkaar communiceren. Daar waar ooit het bestaan van het hele meridianen systeem onderuit gehaald werd, gebeurt dat nu steeds minder. De connecties worden steeds duidelijker.

Mooi en Duidelijk. In essentie zeg je: Je kunt mensen uitnodigen zelf door het uitvoeren van oefeningen, invloed uit laten oefenen op hun energieproductie, de circulatie daarvan via de meridianen en daarmee hun emoties en gedrag?

Ja, Chi aanmaken en circuleren. Tai Chi, Chi-gong en voeding uiteraard ook! Voeding is hier ook een heel belangrijke factor in. Een andere belangrijke factor is het sociale klimaat waar in je leeft. En niet alleen je sociale leven, ook klimaat, geografie, seizoenen en invloed van het licht spelen een belangrijke rol. Aan ieder aspect zitten energetische kwaliteiten, en al deze aspecten hebben invloed op je eigen individuele Chi circulatie. Het is nooit alleen de Tai Chi, nooit alleen de naalden, nooit alleen maar de voeding, enzovoorts.'

'Als iemand dan zegt: Ik heb een hondje... dan zeg ik: Er is niets mooier dan een hondje!'

Als er één boodschap is die je je kinderen mee zou willen geven welke is dat dan?

'Beweeg' en dat hoeft allemaal helemaal niet volgens een bepaald stramien, dat kan wel, maar hoeft niet. Sommige mensen denken bij het woord bewegen gelijk aan de sportschool. Iedereen kan het beste zijn eigen methode vinden. Belangrijk is dat je de juiste informatie geeft aan de cliënt: Zo en zo werkt het en zoek voor jezelf dan uit wat je bevalt. En, vervolgt ze lachend, als iemand dan zegt: Ik heb een hondje, dan zeg ik: Er is niets mooier dan een hondje!

Ik kom heel veel mensen tegen die zelf op zoek gaan en met de leukste dingen komen. Waar ik zelf helemaal geen notie van heb en dan leggen ze mij uit hoe het werkt.

Je klinkt heel bevlogen en ik zie je nu stralen wanneer je dit allemaal vertelt. Je zei me in het telefoongesprek toen ik je uitnodigde voor dit gesprek: Dirk, op een gegeven moment is het ook klaar, ik wil ook leuke dingen gaan doen. Je bent nu 65. Hoe ga je nu verder met je beroepsleven?

Ik ga het wel wat kalmer aan doen en me ook bezighouden met andere dingen, vijftig uur per week werken is best veel. Maar ik geef ook nog les. Ik geef inmiddels 32 jaar les op de Shenzaou academie voor Oosterse Geneeskunde in Amsterdam en dat vind ik veel te leuk.

Wanneer ik je naam google, dan kom ik je heel weinig tegen. Maar als ik dan wat vind, dan lees ik dat je gevraagd wordt voor lezingen, dat je naar China bent geweest. Ik krijg dan de indruk dat je een betrokken mens bent op jouw vakgebied, net zoals jouw helden waardoor jij je hebt laten inspireren?

Ik ben niet iemand, die dat wat ik allemaal doe, uitdraag. Het is gewoon heel erg leuk en ik vind het ook zo leuk en bijzonder het vak aan studenten over te dragen en ik heb fantastisch leuke collega's. Ik heb niet alleen patiënten maar ook studenten. Dat blijf ik echt nog wel een tijdje doen. Dat *blijf* ik verschrikkelijk leuk vinden! En wat ik af en toe doe en ook heel leuk vind, is een groep cliënten en studenten uitnodigen en dan gaan we gewoon een hele dag bezig, hier in de Noorderwaard, Wijk bij Duurstede of in Amsterdam.

Ben jij nu, net als jouw helden, net zo inspirerend en behoudend?

Dat denk ik wel, dat zeggen mijn kinderen ook: Je bent aan de ene kant heel dynamisch maar wees toch niet altijd zo behoudend. En dat zal wel mijn Karma in dit leven zijn en daarom spreekt het me ook zo aan. Dat is zo.