

“Iedereen moet zijn eigen weg zoeken in het leven”

foto: Studio Kastermans, Hilversum



Lely Oei: “Ik heb mijn talenten gevonden en die benut. Ik wil mensen nu helpen hun eigen weg te vinden”

Voor veel mensen is het moeilijk een balans te vinden in het leven. Het gevoel te worden geleefd, door je werk, je kinderen, of je ziekte kent ook Lely Oei uit ervaring: voordat zij haar eigen praktijk als talentcoach en Tai Chi-docent begon, leverde ze menig gevecht met de beperkingen die de ziekte van Bechterew haar oplegde. In 1990 ontdekte ze Tai Chi, een bewegingsvorm uit het oude China, waardoor ze zowel fysiek als mentaal een ander mens is geworden: sterker, energiever en meer zelfbewust. “Ik heb weer controle over mijn leven.”

Lely Oei vergelijkt het met het verschil tussen je hand naar voren steken of iets wegduwen: bij de beoefening van de Chinese gevechtstekunsten Tai Chi en Qigong gaat het om het sturen van energie. De trage bewegingen die de beoefenaars met hun armen en benen door de lucht maken, zijn niet leeg, maar hebben

richting en intentie: dat geeft ze kracht. “Bij Tai Chi komen de bewegingen meer voort uit gevechtstoepassingen en bij Qigong zijn de bewegingen gericht op de gezondheid. Het zijn langzame, vloeiende bewegingen die in een vaste volgorde worden uitgevoerd en waarbij veel aandacht wordt besteed aan de ademhaling. De werking ervan is tweeledig: het maakt je fysiek sterker en het creëert rust in je hoofd.”

Energie

Tai Chi en Qigong liggen in elkaars verlengde, vertelt Oei: “Het gaat om energie opwekken, aanmaken en sturen. Het is een heel zachte manier om met beweging bezig te zijn. Je kunt makkelijker je energie voelen, en hoe je intern met je ademhaling werkt. Vooral mensen met wisselende conditie en belastingsmogelijkheden, zoals mensen die een reumatische aandoening hebben, kunnen veel baat hebben bij deze oefeningen.

Zo heb ik zelf een tijdlang alleen maar op bed gelegen, maar kon nog steeds mijn interne ademhaling oefenen. Omdat je dan ook op een positieve manier bezig bent met je lichaam, behoud je de band met je lichaam.” Dat is een cruciaal punt voor Oei: “Vroeger zei ik soms, als mensen mij vroegen hoe het met me ging: ‘Het gaat goed met mij, maar met mijn lichaam gaat het waardeloos.’ Dat is eigenlijk je lichaam in de steek laten. Maar je lichaam, dat ben je zelf. Als je dat ontkent, kun je niet meer aanvoelen wat je lichaam nodig heeft.”

Werken en slapen

Op haar achttiende kreeg Lely Oei de ziekte van Bechterew. De diagnose werd pas na vijf jaar gesteld, ook al hebben meer familieleden deze aandoening. “Ik kreeg pijn in mijn borstbeen en heupen en was regelmatig heel slecht ter been. Jarenlang had ik bezinkingen van boven de honderd. Ik volgde een tweejarige

kunstopleiding in Engeland maar moest na afloop vanwege mijn slechte gezondheid terug naar Nederland. Ik ben toen in Delft Industrieel Ontwerpen gaan studeren.” Gedurende haar hele studententijd en eerste werkzame jaren is ze ‘behoorlijk ziek’ geweest. “Destijds was ik heel hard en streng voor mezelf, maar het was een lijdensweg. In 2003 werd ik weer heel ziek. Ik had een ingenieursbaan van drie dagen per week. Ik werkte en slipte, verder kon ik niets. Toen realiseerde ik me dat het echt anders moest.” Het was voor haar een keerpunt: “Ik besloot dat ik niet meer voor een baas wilde werken, ik moest iets voor mezelf gaan doen. Ik was zo bang om mijn baan kwijt te raken, dat ik wel gewoon naar mijn werk ging, maar niet zelf naar het ziekenhuis kon. Daarbij moest ik worden geholpen.” In 1990 begon Oei met Tai Chi: “Ook omdat ik gek werd van de medicijnen en de apparaten bij de fysiotherapeut. Ik moest steeds iets ondergaan en afwachten of het werkte, in plaats van dat ik zelf de controle kon houden.”

Hangjongeren

Oei had het geluk een heel goede leraar te hebben. “Hij komt uit een familie die al vijf generaties lang Tai Chi meesters voortbrengt. Hij zag het de eerste les meteen: later word jij Tai Chi leraar, maar toen vond ik het vooral irreal, met mijn zwakke gezondheid. Na die grote terugslag zei hij dat het nu tijd was om eindelijk te gaan lesgeven en hij heeft mij meteen aangeraden de lerarenopleiding te volgen. Al gauw werd ik veel sterker, ik ging ook Kung Fu-achtige dingen proberen. Ik durfde zelfs hangjongeren weg te sturen op een pleintje waar ik ging trainen, en die jongeren gingen ook gewoon weg! Terwijl ik een halfjaar daarvoor nog tweemaal per week naar de revalidatie ging. In slechte periodes worden mensen vaak onzekerder, maar mijn mentale kracht was dus razendsnel enorm gegroeid.” Nu geeft Oei zelf les in groepen van verschillende niveaus. “Er zit van alles, jong en oud, mensen die rust in hun leven willen brengen of problemen met hun gezondheid hebben. Iedereen kan het doen. Groot voordeel is ook dat je het altijd en overal kunt doen, zelfs in bed. Er is geen excuus, je hebt alleen jezelf nodig. Heel belangrijk bij Tai Chi en Qigong is het stukje mentale training en inzicht verkrijgen in jezelf. De kennis van je eigen lichaam groeit daarin mee.”

Talenten benutten

Volgens Oei weten veel mensen niet hoe ze hun lichaam gebruiken en aansturen: “Ik zie mensen in hun gewrichten hangen terwijl dat helemaal niet nodig is. Ik leer ze bijvoorbeeld letterlijk een betere houding aan. Het is ook een vorm van aandachtstraining. Mensen die hun gedachten niet kunnen stoppen, hebben vaak weinig contact met hun lichaam. Je kunt leren om in het nu te staan, en te voelen wat er is. Even alles loslaten.” Oei volgt hierin de leer van Tao: ieder moet zijn eigen weg gaan. “Bij mij persoonlijk is het een fysieke en mentale ontwikkelingsweg. Iedereen begint vanuit zijn eigen motivatie. Mensen met reuma moeten bewegen en voor mij is Tai Chi de mogelijkheid waarin zowel een lichamelijke als mentale ontwikkeling mogelijk is. Ik was vroeger een echte balsporter maar moest mijn grenzen opnieuw leren kennen. Dat kan dus, en dat is winst. Daardoor kan ik weer mijn eigen leven inrichten. Ik probeer naar afzonderlijke lichaamsdelen energie te sturen. Zorg dat er stroming komt, dat werkt. Je bent positief bezig met de plekken waar je last van hebt, terwijl de natuurlijke neiging is om daarvan weg te gaan. Door te luisteren naar je lichaam krijg je weer controle over je leven, omdat je ook op een zachte manier inzicht krijgt in je mogelijkheden. Je wordt beter in doseren van dingen, omdat je naar jezelf luistert in het nu. Ook kun je dingen laten liggen omdat je er op dit moment even niets mee kunt. Maar je legt het dan even weg, in plaats van ze te verstoppen of negeren.” Oei geeft op zo’n manier Tai Chi Qigong dat haar cursisten de lessen ook in het dagelijks leven kunnen toepassen. “Zorg dat je elke dag even de tijd neemt om te voelen waar je bent. De tijd nemen, letterlijk: beginnen en afsluiten. Bij de afsluiting van de les worden mensen vaak al een beetje onrustig en zijn ze al met het volgende bezig in hun hoofd. Ik leer ze: er is een tijd voor alles. Alles tegelijkertijd is een beetje lastig. Als je weet dat voor alles een tijd is, is alles niet meer zo’n brij, dan kun je makkelijker keuzes maken.” “Mijn Bechterew gaat niet weg. Maar ik ben meer in balans. Door mijn ziekte en de weg die ik ben gegaan heb ik juist de dingen gevonden waarin ik sterk ben, en waar ik mijn voldoening uit haal. Ik heb mijn talenten gevonden en die benut. Ik wil nu mensen helpen hun eigen weg te vinden.”

www.lelyoei.nl / www.taichidelft.nl

Kamer

Ik heb dit jaar twee maal enige tijd in hetzelfde revalidatiecentrum doorgebracht. Wat zal ik ervan zeggen? Een vriend die me kwam bezoeken, dacht dat ik op een eigen kamer met leuk zitje en privé-badkamer zou verblijven. Enigszins geschokt bekeek hij de kleine kamer waar ik samen met twee mannen verbleef.

Tja, een luxe hotel is het natuurlijk niet, maar de revalidatietherapieën verdienen niets dan lof en daar gaat het uiteraard om.

In zo’n revalidatiecentrum is relativiteit realiteit want alle patiënten hebben, soms zeer indrukwekkende, aandoeningen en beperkingen.

Ik vertelde mijn zus dat er een reumapatiënte was met erg misvormde handen. Haar reactie: nog erger dan de jouwe? - alsof dat niet mogelijk is -, maar mijn handen zijn mooi vergeleken met die van die reumapatiënte én die van mij functioneren beter.

Ik ben zo onbescheiden om van mezelf te vinden dat ik goed kan relativeren. Toch, soms kon andermans ellende beklemmend en deprimerend werken en of dat goed is voor je revalidatie?

Ik had een groot verlangen naar een plek zonder mensen om me heen terwijl ik er beide keren slechts verbleef voor een korte opname, sommige mensen verblijven er maandenlang! Overal en altijd ben je tussen andere patiënten: in de eetzaal; bij de fysiotherapie; op je kamer.

‘s Morgens in de ontbijtzaal komen we, enkele patiënten, te praten over de voordelen van een meerpersoonskamer versus ‘n éénpersoonskamer. De patiënte die in één van de weinige eenpersoonskamers verblijft, wil niets horen over voordelen als relativering, gezelligheid, afleidingensamhorigheid. Nee, stelt zij: “ik sta helemaal niet open voor andermans situatie, ik heb genoeg aan mezelf.”

Ach, sociaal zijn hoeft toch ook niet overal en altijd?

Marjolein

Minke Muilwijk