



## Opleiding Energetisch Management

*Communiceren met sferen, blokkades en andere energetische systemen*

### Doelgroep

- Zij die op diepere niveaus willen communiceren met ziels- en systeemenergieën;
- Therapeuten en mensen die met energie werken en een verdiepingsslag willen maken;
- Belangstellenden die ervaring hebben met energetisch werk.

### Lesinhoud

Je stelt persoonlijk doelen vast en bewerkt deze tijdens de opleiding.

Per les gaan we dieper in op de materie. Welke energievormen beïnvloeden jouw systeem en op welke wijze? Je leert energieën voelen, waarnemen, zien en op een praktische manier positief te beheersen. Gedachtekracht werkt als versterkende factor en richting geveer in deze communicatievorm.

De voortschrijdende stroom van nieuwe inzichten wordt opgenomen in de lesstof.

### Wanneer en waar

Er zijn 5 lesdagen per leergang verdeeld over 5 maanden. Start januari en september. Voortopige locaties: Oss, Breda en Zwolle.

### Vervolg

We bieden diverse vervolgleergangen aan.

### Informatie

Kijk voor meer informatie, andere cursussen, data en locaties op onze website:

[www.steffferriks.nl](http://www.steffferriks.nl) of neem contact op met [contact@steffferriks.nl](mailto:contact@steffferriks.nl) | +31 (0)412- 45 74 44



## Tai chi is dynamische meditatie

Eddy Present is een van de bekendste tai chi-meesters in de lage landen, ook al wil hij dat zelf niet gezegd hebben. 'Als het mij lukt om een van mijn leerlingen beter te maken dan mezelf, ben ik geslaagd als leraar.'

TEKST: KARREL NIEHUIS FOTOS: DAVID VAN DE VEIJER

Die naam kan geen toeval zijn: Eddy Present, letterlijk aanwezig in het hier en nu. 'Toen ik jong was, dacht ik eerder aan een geschenk,' zegt hij zelf. 'Pas toen ik met tai chi begon, besefte ik dat mijn naam nog een andere en even toepasselijke betekenis had.'

Eddy Present is een tai-chi-leraar (of taijiquan, zoals hij het zelf noemt en schrijft) die zijn inzichten en vaardigheden terugbrengt naar de oorsprong van deze Chinese vechtkunst. Zijn verhaal lijkt wel een oosterse legende met uitlopers naar België.

Tai chi kent twee gezichten: de martiale kant (een adjectief afgeleid van de Romeinse oorlogsgod Mars), gericht op het verwerven van krijgs- en vechtkunsten, en de therapeutische kant, waarmee je lichaam en geest weer in balans kunt brengen. Vooral die tweede vorm heeft de voorbije decennia ingang gevonden in het Westen hoewel ook de martiale tai chi hier beoefend wordt. Eddy Present beheerst beide varianten maar heeft zich de voorbije twintig jaar toegelegd op 'therapeutische' tai chi. Tai chi is in essentie een reeks van 108 trage bewegingen die met elkaar verbonden zijn, en die een gunstige invloed hebben op de geestelijke en lichamelijke gezondheid. Eddy noemt het een dynamische meditatie. 'Het begon ooit, vier-, vijftien jaar geleden, bij het taoïsme, de Chinese filosofie met richtlijnen hoe je goed kunt handelen in het leven en in harmonie met de natuur. Daaruit ontstond eerst qigong, ook een reeks bewegingen maar dan wel op zichzelf staand en bedoeld om de ademhaling en de lichaamsenergie (qi) te laten samenvloeden met de beweging. Er zijn honderden qigong-oefeningen, allemaal specifiek afgestemd op bepaalde meridianen en plaatsen in het lichaam. 'Tai chi is eigenlijk geavanceerde qigong. Chang San Feng, een taoïstische monnik uit de twaalfde eeuw, wordt beschouwd als de grondlegger. Hij zag een gevecht



tussen een kraanvogel en een slang en de bewegingen inspireerden hem. Hoe kon die kraanvogel zo lang op één poot blijven staan zonder zijn evenwicht te verliezen? Hoe kwam die slang telkens weer in haar centrum? Het is een legende maar veel tai-chi-bewegingen zijn genoemd naar dieren, en met een beetje fantasie herken je die ook.'

### Als de student klaar is, verschijnt de meester.

'De familie Chen heeft die bewegingen als eerste in een systeem gegoten en er onderricht in gegeven, zij het alleen binnen de familie. Chen zelf had de taoïstische priesters opgezocht in de bergen en gaf zijn kennis door aan de volgende generaties. Tai chi bleef al die tijd een familiegeheim, tot een knecht zijn nieuwsgierigheid

niet kon bedwingen en door de spleten van de houten deuren keek naar wat ze daarbinnen allemaal uitspookten. Op eigen houtje begon hij te oefenen en op een dag dacht hij goed genoeg te zijn om het op te nemen tegen een van de zonen van de heer des huizes. Die was eerst niet zo blij met de vraag van de knecht, omdat hij het familiegeheim geschonden had. Maar die jongen was zo goed dat de vader hem uitnodigde om met de familie tai-chi-lessen te volgen. De knecht heette Yang Lu Chan. Toen hij volleerd was, heeft hij de Yang-stijl ontworpen, die verschilde van de Chen-stijl. Er zijn nog meer vormen maar dit zijn de hoofdcategorieën. Ik geef de traditionele Yang-vorm, niet ontdaan van moeilijke bewegingen maar het hele oorspronkelijke pakket van 108 bewegingen. Dan pas krijgen ze hun volle effect.'

## Mijn droom is dat er ooit een symbiose komt van westerse en oosterse geneeskunde.

'In de 19de eeuw vroeg een hofarts aan Yang Chen Fu hoe en of hij de gezondheid van de keizerlijke familie kon verbeteren. Een levensgevaarlijke baan: als het niet lukte, word je ter dood gebracht. Maar Yang Chen Fu slaagde in zijn opzet en de keizer ordonneerde dat iedereen in China aan de tai chi moest. Tai chi is dus tot diep in de negentiende eeuw een familiegeheim gebleven maar sindsdien is het wel een soort nationale

sport geworden. Vandaag zie je overal in China mensen tai chi doen, naar gelang hun woonplaats in de noordelijke of de zuidelijke stijl.'

'Yang Chen Fu heeft binnen de Yang-stijl verschillende substijlen ontwikkeld: de Peking-stijl, de 24-figuervorm, de 48-figuervorm. Hij wilde alle mensen bereiken, ook bejaarde en zieke mensen, of mensen met een slecht geheugen. Voor iedereen was er een gepaste stijl.'

'Professor Yao Huanzi, een dokter in de Chinese geneeskunde, heeft tai chi in de eerste helft van de twintigste eeuw verder ontwikkeld tot een systeem van heling. Wat doet tai chi met het lichaam? Waarom zijn die oude tai-chi-meesters nog zo soepel en helder van geest? Met zijn medische kennis heeft hij de helende effecten van tai chi onderzocht. Het was een student van Yao die mij de beginselen van tai chi heeft bijgebracht, zijn trouwste en bekendste student zelfs: Shen Hong Xun.'

Dokter Shen was gespecialiseerd in de oosterse én westerse geneeskunde. Hij bouwde tai chi uit tot het systeem van zelfheling zoals Eddy Present dat nu onderricht. De Vlaamse actrice Cara Van Wersch (voor de oudjes onder u: Tante Cara in *Kapitein Zeppos*) bracht tai chi eind jaren zestig naar België, geïnspireerd door de immer vitale Senne Rouffaer (*Kapitein Zeppos* zelf), die al aan yoga deed. Ze zocht een Chinese meester op en in 1978 nam Eddy zijn allereerste lessen bij haar. Hij vervolgde zijn weg verder bij het Oost West Centrum in Antwerpen.

'Na een paar jaar wilde ik mij nog meer verdiepen in tai chi. Ik leerde in Leuven een Chinese student kennen die bedreven was in de Peking-stijl en al heel wat van mijn vragen kon beantwoorden. Maar zes maanden later wist ook hij mijn nieuwsgierigheid niet meer te bevredigen. Ik was echt gebiologeerd door tai chi. 'You need an old master,' zei hij. In 1987 heb ik dan dokter Shen ontmoet. Door de culturele revolutie had hij China moeten ontvluchten. Tao en tai chi staan voor vrijheid van denken en dat kon Mao natuurlijk niet hebben. Na lange omzwervingen was Shen aangeland in België. Als de student klaar is, verschijnt de meester, heet het in de oosterse filosofie. Ik was er klaar voor.'

In 1992 organiseerde dokter Shen een congres waarvoor hij nog drie meesters uitnodigde. Ze gaven les in tai chi maar ook in qi, de levensenergie. Hoe werkt qi? Hoe kun je qi oproepen? De ene meester, You Tsung Hwa,

concentreerde zich op het symbool van tai chi zoals het zich voordeed in de verschillende bewegingen, een andere, William CC Chen, was vooral geïnteresseerd in het skelet, wat hij de body mechanics noemde. De derde meester, professor Zhu, wist alles van houdingen. Zijn lessen waren keihard. 'Als je maar een beetje scheef stond, sloeg hij je keihard met zijn stok,' zegt Eddy. 'Na drie keer wist je het wel.'

Met die vier meesters studeerde Eddy verder. Hij behaalde zijn diploma en certificaat en werd leraar in het Oost West Centrum. Toen hij dokter Shen vroeg of hij les kon krijgen aan diens eigen instituut, stelde die als voorwaarde dat Eddy ook een variant van Chinese geneeskunde (buqi) en filosofie zou volgen. 'Buqi is een helingskunst waarbij je je eigen energie doorzuidt naar de plek waar iemand anders zich niet goed voelt. Noem het acupunctuur zonder naalden.'

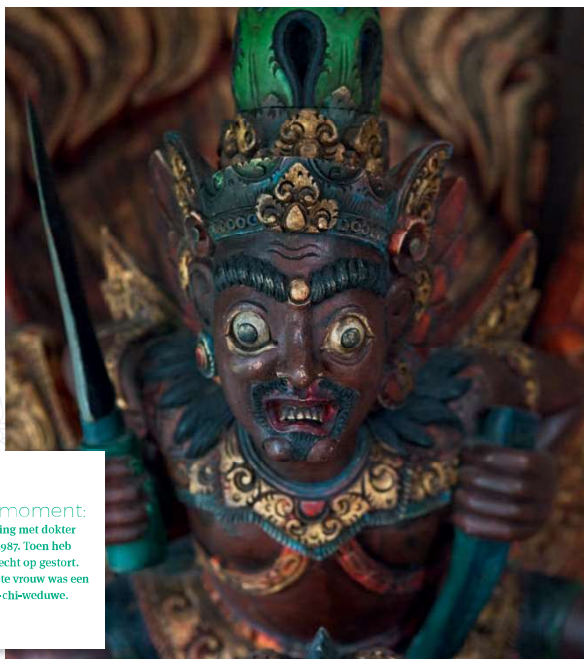
*Shiatsu dus?*

'Toch niet. Shiatsu is een vorm van manipulatie. Wij raken het lichaam niet aan. Het gaat om een overgang van energie, buqi.'

*Bent u dan ook een soort Chinese dokter?*

'Nee, daarvoor heb ik helemaal niet genoeg medische kennis. En ik aanvaard ook ten volle de inzichten van de westerse geneeskunde. Mijn droom is dat er ooit een symbiose komt van westerse en oosterse geneeskunde. Dokters die hun patiënten doorverwijzen naar de complementaire geneeskunde en omgekeerd. Als iemand een maagzweer heeft, ga ik die niet proberen te genezen. Maar misschien vraag ik je wel om na de chirurgische ingreep nog eens terug te komen om naar de oorzaken te kijken. Mijn ervaring is dat de Chinese geneeskunde vooral preventief helpt en in sommige acute gevallen.'





**Aha-moment:**  
Ontmoeting met dokter  
Shen in 1987. Toen heb  
ik me er echt op gestort.  
Mijn eerste vrouw was een  
echte tai-chi-weduwe.

Eddy Present was midden jaren negentig project-ingenieur bij het inmiddels ter ziele gegane General Motors in Antwerpen. 'Een heel leuke baan. Niets zo plezant als een budget van 200 miljoen en een leeg blad. Maar ik was toch niet gelukkig, en ik ergerde me dood aan de dagelijkse files. In 1998 kreeg ik last van mijn meniscus. De ingreep, een kijkoperatie, stelde niets voor maar ik vroeg de dokter wel om een week ziekenverlof. Ik wilde eens tot mezelf komen. In die week besloot ik om ontslag te nemen en kijk: toen ik weer ging werken, lag de weg letterlijk wagenwijd open. Een teken van boven. En toen ik bij de vakbond mijn ontslag indiende, hoefde ik door een herstructurering niet meer achttien maanden te blijven, zoals de arbeids-overeenkomst voorschreef, maar kreeg ik een gouden

handdruk van twee jaar salaris. Dat geld heb ik in 1998 gebruikt om me te vestigen als zelfstandige tai-chi-leraar.' 'Toen ik die laatste dag naar het werk kwam, besepte ik plots waar die meniscus vandaan kwam. Ik merkte hoe ik mijn been bij de deur automatisch een beetje inhield. Ik heb mij dus jarenlang in een onwillige houding gewrongen omdat ik er onbewust liever niet naar binnen ging. Mijn lichaam had mij al lang een signaal gegeven. Sindsdien luister ik ook beter naar mijn lichaam. Telkens als ik ergens pijn voel, vraag ik mijn lichaam wat er aan de hand is.'

Eddy begon met een paar studenten en geeft tegenwoordig les aan een 350-tal mensen. Niet alleen tai chi maar ook kleuretherapie, esoterie en cursussen over

de natuur van bewustzijn. In 2000 maakte hij kennis met Ratu Bagus, 'the divine master', letterlijk 'de goede koning'. Hij is Eddy's 'energiemeester' geweest, een hindoeïstische brahmaan die bekend staat als de beste healer van Zuid-Oost-Azië. Ratu Bagus houdt er een heel bijzondere zuiveringstechniek op na: hij spuit tabak van Bali in de neus en de mond waardoor je alles uitbraakt wat het lichaam inwendig besmeurt. Eddy heeft het vijftien jaar gedaan. 'Tabak is een helende plant,' weet Eddy, 'tenminste als je er goed mee omgaat. Anders is het een dodelijke plant, als je het rookt bijvoorbeeld.'

Drie keer per jaar ging Eddy naar de ashram van Ratu Bagus in Bali, om daar de geheimen van energie te doorgronden. Drie keer drie uur per dag 'shaken' (met het lichaam schudden) en mediteren, soms al vanaf vier uur 's morgens.

voorgond te plaatsen. Als het mij lukt om een van mijn leerlingen beter te maken dan mezelf, ben ik geslaagd als leraar.' Eddy heeft Ratu Bagus zelf ook achtergelaten om uiteindelijk de meester in zichzelf te vinden.

*Die energie, de qi, krijg ik meestal niet uitgelegd aan mijn rationele vrienden.*

'Dan zijn het zeker geen kwantumfysici! Het is nochtans heel simpel. We zeggen toch allemaal wel eens dat we geen energie meer hebben? De dokter wil toch vaak je energiepeil wat opkrikken? Maar als je het dan over de kern van die energie wil hebben, zijn veel mensen plots niet meer mee. Dan bestaat het niet. Alles is energie, zij het in verschillende verschijningsvormen. Die energie zorgt ervoor dat het universum zich kan manifesteren. Energie doet je ook functioneren. Het maakt van dode stof levende stof. Het bewustzijn. Je energie past bij jou,

## Als het mij lukt om een van mijn leerlingen beter te maken dan mezelf, ben ik geslaagd als leraar.

'In het begin voelde ik mij niet goed toen ik terugkeerde, met al die shit die vrijkwam. De eerste keer in Bali had ik twee oorontstekingen gekregen. Mijn trommelvlieszen waren net niet gescheurd en ik bleef maar overgeven. Ik was echt boos op Ratu Bagus. Telkens als ik hem zag, was ik zo ziek dat ik bijna niet meer functioneerde. Hij zei dat ik mij niet genoeg afschermden en al jaren de negatieve energie van mijn leerlingen opstapelde. Door middel van wat hij een metafysische operatie noemde, had hij mij daarvan bevrijd zodat ik weer in mijn eigen kracht kon komen. Sindsdien weet ik dat veel therapeuten ziek worden omdat ze de ellende van hun patiënten met zich meedragen. Dat heeft te maken met karma. Sommige dingen moet je er echt uitschudden. Dat kunnen ook zaken zijn uit een vorig leven. Zo had ik tijdens een sessie het gevoel dat mijn rechterbeen was afgekapt, ik kon er nog amper op staan.' 'Jij hebt in een vorig leven je been verloren,' zei Ratu Bagus. 'You have to shake it out.' Die kwetsuur zat karmisch nog in mijn systeem.'

'Vóór Ratu Bagus deed ik tai chi en energiewerk vanuit de wil. Na Ratu Bagus deed ik dat vanuit de universele energie zelf. Het ego zat niet meer in de weg. Ik wilde niet langer de beste zijn. Ik tracht nu tai chi te geven in de lijn van de grote meesters, zonder mezelf op de

ze heeft gemaakt tot wie je bent, ook vanuit vorige levens. Het leven is een oneindige stroom. Wij stappen in het leven, en op het einde er weer uit. Zo stroomt ook de qi almaar door, in het hele universum. Die stroom bepaalt hoe het universum met alles erin evolueert. De qi doet ons leven en we moeten die zo vrij mogelijk laten stromen. Wu wei – doen door niet te doen. Hoe meer je ontspant, hoe meer energie je ontvangt. Het zijn de spanningen in jezelf die de boel belemmeren. Verliefd mensen zijn 's avonds niet moe, ook al hebben ze die dag hard moeten werken. Ze zijn zo open en ontspannen dat de energie vrij kan stromen. 'Vlinders in de buik? Dat is de dantien, de motor van alle bewegingen.' 'Om die energie vrij te maken, moet je de vorm van tai chi perfect onder de knie hebben, de reeks van 108 bewegingen. Mijn leerlingen doen daar drie jaar over. In het eerste deel leren ze goed staan en lopen. Veel mensen voelen niet meer dat ze dat fout doen. Dan pas kun je naar de essentie van tai chi gaan.'

*Waarom zou ik aan tai chi doen en niet aan yoga?*

'Het is gelijk wat je doet. Als je gaat biljarten en je hele systeem erachter zet, kun je ook verlichting bereiken. Yoga kan even heilzaam zijn als tai chi, als het maar goed gegeven wordt en doorleefd is.'