

Thema van de avond en gastspreker

Kroegbaas Helen Navest verwelkomt de ongeveer 25 bezoekers en licht enkele huisregels toe. Een aardige traditie van de afgelopen jaren is om op de laatste Café Brein bijeenkomst van het jaar het thema te combineren met een praktische uitvoering en wat lekkers bij een drankje.

Het onderwerp van vanavond is: '*Ondersteuning voor mensen met NAH*'

Gast is Hans Schoutsens, die 10 jaar geleden begonnen is met Tai Chi. Na lessen van een Chinese leraar is hij zelf ook Tai Chi lessen aan gaan bieden.

Samenvatting van de presentatie van de gastspreker

Hans begint met een korte uitleg over de 3 vormen van Tai Chi: martiaal, beweging en geneeskundig. Het is een manier om beter te leren hoe je jouw lichaam open kunt stellen. In zijn ervaring met mensen met NAH heeft hij vaak positieve effecten gezien. Als voorbeeld noemt hij iemand met een abces in de hersenen. Het abces werd weggehaald want de persoon kon niet meer bewegen. Hij was half verlamd maar ging na een halfjaar weer naar de Tai Chi les en nu? Meer bewegen, makkelijker en meer energiek.

Tai Chi is geen wondermiddel maar een zoektocht naar de balans. Met een meerwaarde want door gewrichten open te stellen is er een betere doorbloeding.

Hans stelt wat oefeningen voor.

- Gaan staan, voeten op schouderbreedte. Ontspan enkels, knieën, staartbeentje, maak onderrug lossen; doe als je met je handen op een tafel hurkt; denk aan je kruin en ga zo hoog mogelijk staan; verleng 1 voor 1 je vingers, beginnend met de pink; ontspan ook je polsen, schouders, rug

Deze simpele oefening kun je overal en ook zittend doen. Je kunt ook meditatief gaan staan door bv je ogen te sluiten. Mogelijk voel je je warm worden.

Ook ademen is belangrijk. Buikademhaling is best moeilijk voor veel mensen (inademen en je buik spant, uitademen en je buik ontspant). Er wordt vaker borstademhaling gedaan of net een omgekeerde buikademhaling dus je buik spannen als je uitademt en je buik ontspannen, 'leeg' laten lopen als je inademt.

Hans doet nog wat meer oefeningen en daarna is het pauze.

Na de pauze

- Wat is Tai Chi?

Dit is een Chinese beweging/vechtsport ontstaan bij boeddhistische monniken en boeren zonder wapens die zich wel moesten kunnen verdedigen. Bestaat al heel lang, vanaf ongeveer 300 jaar voor Christus.

- Ben je in China geweest en daar mensen gezien die Tai Chi uitvoerden?

Zeker, daar zie je al om 5 a 6 uur in de vroege ochtend mensen bezig met Tai Chi in een park of aan de weg. Het openbare leven daar is heel anders dan hier.

- Wat is de belangrijkste verhouding tussen beide voeten?

Afhankelijk van de lengte en grootte van de voeten is de afstand tussen de 2 voeten. Dit is een houding die ook bij schermen gebeurt.

- Is er weleens muziek bij?

Soms, want het kan bewegingen helpen. Denk bv aan de geluiden van klankschalen, fluiten bij het uitademen of het produceren van klanken bij bewegingen.

- Stel dat ik Tai Chi les wil?

Hans biedt lessen aan waarbij hij het belangrijker vindt dat mensen mee kunnen doen dan dat hij betaald wordt. Soms in geld, soms in natura.

- Wat is belang van de buikademhaling?

Volgens de tai chi-filosofie houdt de ademhaling direct verband met de gezondheid. Langzaam, diep en regelmatig ademen vormt een van de hoekstenen. De algemene regel is dat bij de beoefening van tai chi geen kracht maar *concentratie* wordt gebruikt, en dat de ademhaling moet *samensmelten* met de tai chi-bewegingen.

Een deelneemster vertelt dat zij vooral buikademhaling heeft ingezet tijdens haar zwangerschap en dat heeft ontlasting bevordert en osteopathie verminderd.

Ter afsluiting doen alle aanwezigen nog eens mee met enkele Tai Chi bewegingen. Dat ziet er fraai uit! Helen bedankt Hans voor deze interessante en leuke afsluiting van het jaar met een wijntje en het Café Brein symbool: de vuurtoren.

Hierna wordt kroegbaas John Bouwmans gewaardeerd en gehonoreerd voor zijn inzet vanaf het begin van de Café Brein bijeenkomsten in Eindhoven.

John zegt in zijn dankwoord: 'Een aantal mensen ken ik al vanaf het begin van Café Brein 10 jaar geleden. Mijn rol was die van de kroegbaas die met een microfoon de zaal doorliep om mensen te stimuleren hun vraag te stellen of hun verhaal te vertellen. Ik heb veel van ons en elkaar geleerd. Ik ga nu parttime werken in Deurne en heb al afscheid genomen van zijn werk in Eindhoven en nu dus van Cafe Brein. Ik stop definitief in mei 2017. Ik heb het gevoel dat ik weer meer energie heb voor het werk. Afgelopen 2 jaar was stressvol, positief maar ook inspannend, teveel op me afgekomen, een te gespannen boog. Ik heb mijn hart verpand aan Café Brein en dus aan mensen met hersenletsel. Dank aan jullie allemaal voor de inzet, de inspiratie wederzijds'.

Datum volgende bijeenkomst en thema

Het volgende Café Brein is op 8 februari 2016 in Groet- en ontmoetcentrum op Kastelenplein 170 in Eindhoven. Meer informatie over het thema komt t.z.t. via de aankondiging en het persbericht.

Wil je samenvattingen en aankondigingen ontvangen van Café Brein avonden in Eindhoven, meld je aan voor de Café Brein maillijst. Bel Steunpunt Mantelzorg Verlicht 088 0031 288 of mail naar info@mantelzorgverlicht.nl