

# ‘Tai chi verlaagt kosten’

Nico Jansen timmert flink aan de weg als tai chi-leraar. Nu begint hij met gratis proeflessen in Haarle.

door Marcel Tettero

**NIJVERDAL** - Verzekeringmaatschappijen kunnen miljoenen euro's besparen op de uitgaven voor de ziektekosten als ze hun klanten die met klachten kampen naar tai chi sturen. De premies die Nederlanders elke maand betalen kunnen flink omlaag. Nico Jansen (67) schrijft een uitgebreid plan dat hij over enkele maanden aan de media en aan de verzekeringmaatschappijen gaat sturen. Sommigen verklaren hem mischien voor gek. Maar Jansen, die

al jaren tai chi-lessen geeft, is heilig overtuigd van zijn gelijk. Jansen had sinds zijn jeugd zelf ernstig last van migraine. Maar toen hij tai chi leerde verdwenen de klachten als sneeuw voor de zon. In zijn woning in Nijverdal vertelt de geboren en getogen Rotterdammer over zijn ervaringen. „Ik was eerst in dienst bij een dansschool en begon in 1974 in Zeist voor mezelf”, vertelt hij. Zijn vrouw Corry hielp mee in de dansschool. „Twee keer per week had ik echter migraine en dat duurde soms wel 24 uur lang. De dag daarna moest ik bijkomen van de aanval. Daarna voelde ik mij een of twee dagen lekker en dan begon het vaak weer van voren af aan.”

Doktors konden hem niet van de pijn afhelpen en medicijnen hielpen niet of niet voldoende. „Op een gegeven moment heb ik me er maar bij neergelegd”, zegt Jansen. Dat veranderde pas toen hij een grote groep nieuwe klanten kreeg. „Dat waren zo'n vijftig Chinezen.” Ze werken bijna allemaal in de gezondheidszorg op één na. Dat was een tai chi-leraar. „Corry zei gelijk tegen hem, ik heb een leerling voor jou. Nico, maandagochtend ben je toch vrij? Ik ben een dansleraar. Ik ga toch niet zo langzaam bewegen, dacht ik nog.



Maar ik kon niet meer terug. Die Chinezen waren belangrijke klanten van ons en die wilde ik niet voor het hoofd stoten.” Elke week kreeg Nico twee uur lang tai chi-les. Na een half jaar vroeg Corry aan haar man: ‘Nico, mis je niet iets?’ „Ik had al enkele maanden geen hoofdpijn meer gehad. Ik ben naar mijn huisarts gegaan. Mijn bloeddruk die altijd heel hoog is geweest, was weer normaal. Mijn huisarts dacht in eerste instantie dat zijn bloeddrukmeter stuk was.”

Jansen was zo enthousiast over het succes dat hij zich ging verdiepen in de Chinese bewegingsleer. Hij las er boeken over en hij sprak

■ Nico Jansen geeft een aantal proeflessen in Haarle. Hij is al actief met tai chi in Holten, Rijssen, Wierden, Enter en Nijverdal. Volgens Jansen kan bijvoorbeeld het medicijngebruik flink omlaag wanneer mensen regelmatig tai chi zouden beoefenen. foto Annina Romita

er zelfs met Tibetaanse monniken over. Nu geeft hij zelf al jaren tai chi-lessen in onder meer Nijverdal, Haarle, Wierden, Rijssen en Holten. „Je maakt sierlijke bewegingen met minimale spierkracht”, zo vat Jansen kernachtig de bewegingen bij tai chi samen.

Tai chi verwijst naar een filosofie en komt voort uit de Chinese vechtsport. Bij zelfverdediging kan iemand tai chi gebruiken om de tegenstander uit balans te brengen. Dit kan volgens Jansen door in de beweging van de tegenstander mee te gaan en zijn aan-

val te neutraliseren. Op het moment dat de tegenstander uit ba-

“Mijn bloeddruk was weer normaal. Mijn huisarts dacht zijn meter stuk was

Nico Jansen

lans is gebracht, kan eventueel een tegenaanval worden ingezet, zo legt hij uit. Maar belangrijker vindt hij de uitwerking van tai chi op allerlei gezondheidsklachten. „Het is geen wondermiddel. Maar tai chi verzacht wel de pijn en stimuleert de bloedsomloop”, stelt hij. Mensen met klachten over hun gezondheid zoals bloeddruk, reumatische pijnen zoals fibromyalgie, migraine, rugproblemen, stress, autisme, chronische vermoeidheid en slaapapneu zullen volgens Jansen bij regelmatige oefeningen op termijn een verbe-

tering voelen. Nico Jansen geeft een aantal gratis proeflessen aan de Almloseweg 11a in Haarle. De locatie is volgens Jansen zeer inspirerend voor tai chi omdat de ruimte vol staat met onder meer beelden van heiligen uit de katholieke kerk.

De gratis proeflessen zijn volgende week dinsdag (11 februari) van 14.30 uur tot 15.30 uur, op vrijdag 14 februari van 14.30 uur tot 15.30 uur en op vrijdag 14 februari van 19.00 uur tot 20.00 uur. Zie ook [www.nicojansen.nl](http://www.nicojansen.nl)



“Het is geen wondermiddel. Maar tai chi verzacht wel de pijn

Nico Jansen