

Zoektocht Esther van den Broek
Tekst en foto's: Claudia van der Sluis

Esther van den Broek: 'Adem is de gouden draad in mijn leven.'



Op dezelfde grond als waar het vogelopvangcentrum in Bergen gevestigd is, ontmoeten Esther van den Broek (54) en ik elkaar in een zonnige ruimte. Door de wijd open ramen komt het voorjaar ons blij tegemoet. Op de achtergrond kwetteren luidkeels vogels, al zingend storten ze vol overgave de lente over ons uit.

Esther zelf, een ondernemend, levenslustig, nuchter en vrolijk mens met een warme glimlach, lijkt met groot gemak in het leven te staan. Alles op deze dag lijkt wel over adem en levensenergie te gaan.

Ademen mag dan voor vrijwel iedereen een volstrekt natuurlijk en vanzelfsprekend proces zijn, voor veel mensen is het dat helemaal niet. Haar moeder had door een aandoening aan haar hartkleppen last van kortademigheid en Esther zelf kampte als kind met astmatische bronchitis.

Net eenentwintig was Esther toen haar moeder aan haar ziekte overleed. Vanaf dat moment begon ze zich te interesseren in alles wat met gezondheid verband hield. Ze startte haar eigen winkel in natuurlijke voeding en verdiepte zich in alternatieve geneeswijzen. Ook studeerde ze lange tijd aan de Arcaneschool van Alice Bailey.

Maar na verloop van tijd kon deze studie haar niet meer boeien en overwoog ze ook te stoppen met haar winkel. 'Ik wilde iets gaan doen met de mens zelf,' legt Esther uit, 'maar ik wist nog niet precies wat.'

Als ze een seminar bezoekt van de Duitse dokter Ludwig, een arts en ademtherapeut die een therapievorm ontwikkelde vanuit een oud-Perzische traditie, weet ze plotseling wat ze wil gaan doen: met ademtherapie gaan werken. Ze verkoopt haar winkel en vertrekt spoorwagens naar Duitsland waar ze een studie gaat volgen.

'Dat was drastisch. Wat trok je zo aan in dokter Ludwig?' vraag ik haar.

Enthousiast: 'Er bewogen delen in mijn lichaam waar ik eerst geen flauw benul van had dat ze konden bewegen,' zegt ze. 'Dat vond ik zo boeiend. Het was gewoon heerlijk om daar te studeren, puur genieten. Alles wat ik van die man leerde was even interessant.'

Na haar studie keert ze terug naar Nederland. Daar ontwikkelt ze zich verder, opent een praktijk en gaat lesgeven. Ze trouwt en krijgt een dochter.

Ki

Esther komt met Ki, een Oosters begrip voor levensenergie, in aanraking door een ontmoeting met een man wiens trainingen gebaseerd zijn op de Ki-principes, ontwikkelt door de Japanse Koichi Tohei, de grondlegger van het Ki-Aikido. Het voelt voor haar als een ontbrekende schakel in haar werk.

'Ki zit natuurlijk overal in, ook in de adem,' zegt ze. 'Maar het is net iets meer, het betekent levensenergie en vormt een mooie aanvulling op de ademtherapie die ik bij dokter Ludwig had geleerd.'

'Kun je stellen dat adem in je hele leven een rode draad is geweest?' vraag ik haar.

'Ja. Ik noem het overigens een gouden draad. Adem en Ki, allebei. Maar dat Ki begrijp je pas naderhand, want je weet niet wat het is als je jonger bent. Als je het ervaart voel je je goed, sterk en blij.'

'En kun je het opwekken bij jezelf als je je wat minder voelt?'

'Ja, door die oefeningen te doen. Dat kunnen ademhalingsoefeningen zijn. Ik bedoel dan niet een, twee, drie inademen en uitademen, maar oefeningen die het lichaam adembereid maken. Dokter Ludwig zei altijd: "De genezing begint bij een goede ademhaling. Als je ademhaling niet goed is val je altijd weer terug in hetzelfde."

Een natuurlijke ademhaling is verantwoordelijk voor een goed welzijn, zowel geestelijk als lichamelijk. Als je alleen maar van hieruit ademt,' - wijst naar haar keel - 'en van hieruit beweegt en in het leven staat, dan is dat altijd heel angstig. Maar als je vanuit je hele lichaam kunt ademen, vanuit je tenen tot aan je schedelbeenderen en zelfs verder, dan ben je gewoon meer verbonden. Het middenrif is de verbinding tussen beneden en boven. In bepaalde Christelijke stromingen noemen ze de middenrifspier ook de Jezuspiet, of de Grote Masseur. Dat heeft alles te maken met het feit dat het onder en boven verbindt. Als je inademt gaat het middenrif naar beneden. Dus als het naar beneden gaat masseert het alles wat beneden zit.

Maar ook wat boven en opzij zit, voor je en achter je. Buikademhaling is eigenlijk een verkeerd begrip, want je hebt ook een rugademhaling en een lende-ademhaling.

Adembeweging is overal wanneer het lichaam adembereid genoeg is.'

'En hoe krijg je het lichaam adembereid?'

'Door van te voren bepaalde ontspanningsoefeningen te doen. Wanneer je in spanning bent dan beweegt dat middenrif niet. Dan heb je ook geen verbinding met beneden. Dan zou je dus eigenlijk kunnen zeggen dat je geen verbinding met de aarde hebt. Je hebt alleen maar verbinding hier,' wijst naar haar hoofd. Maar als je middenrif beweegt dan raakt het onder aan en dan weer naar boven, het verbindt onder met boven. Voor iedereen geldt zonder uitzondering dat je eigenlijk zou moeten ademen als een baby. Dat is een natuurlijke ademhaling. Een baby ademt met het hele lichaam. Als je het middenrif dus goed beweegt ben je veel meer in balans. Het is de verbinding van hemel en aarde in jezelf, beneden, boven. Het is eigenlijk de lemniscaat die gaat werken.'

Esther heeft zich ook verdiept in Aikido, dat ze omschrijft als een bewegende vorm van Ki. Ze vertaalde enkele boeken en bracht ze in eigen beheer uit onder de naam Fairway uitgeverij. 'Je bent heel ondernemend,' merk ik op.

‘Als ik iets leuk vind dan doe ik het gewoon,’ antwoordt ze. ‘En dit was leuk, maar het was keihard werken.’

Ze heeft een boekje geschreven dat verscheen onder de titel *Ki en de zelfsturende beweging*: ‘omdat ik met Aikido bezig was en met Ki, en ondertussen adem- en bewegingstrainingen gaf waar ik die Ki-principes bij had getrokken, kwam ik tot de ontdekking dat wanneer het vrouwelijk en mannelijk principe in balans zijn er een vanzelfsprekende beweging op gang komt. In Aikido leer je techniek in heel veel disciplines, maar het begint eigenlijk pas als je de techniek kan loslaten. Dan ontstaat die zelfsturende beweging, het natuurlijke. Dat kan je voelen. Het is dan alsof je vanzelf beweegt en alles vanzelf gaat.’

In 1998 stond Esther voor de keuze of ze haar uitgeverij verder zou gaan uitbreiden of ermee ging stoppen. Dat viel toevallig samen met de wens van haar partner om naar Amerika te gaan. Een aantrekkelijk idee. Esther verkocht haar uitgeverij aan Altamira en maakte de overstap met man en dochter naar Texas.

Het weggaan uit Nederland heeft ze ervaren als een ontworteling, maar dat ziet ze positief. ‘Het is niet erg, want je wortelt uiteindelijk in jezelf,’ zegt ze. ‘Ik heb het als een bevrijding ervaren en ontdekt dat ik zonder problemen overal kan zijn. Dat had ik vroeger niet zo, want dan was ik liever dichtbij huis. Twintig jaar geleden had ik niet kunnen bedenken dat ik ooit naar China zou gaan. Het is voor mij een overwinning, een cadeau. Nog vind ik het niet makkelijk om in het vliegtuig te stappen, maar in Amerika heb je geen keus.’

De reis van Texas naar New Mexico die ze samen met haar gezin maakte was een louterende ervaring.

‘In welke zin?’

‘We kwamen daar langs de *Planes*, een vlak land, oneindig ver weg uitgestrekt. Nog verder dan de horizon hier. Toen was het net of er iets omging in mij. Ik dacht: ‘Oh, er is dus nog zoveel land, zo ongelooflijk weids.’ Ik keek echt mijn ogen uit. Die ervaring daar was echt... nee, het zou nooit meer hetzelfde zijn.’

Qi Lel™ Qi Gong

In Amerika ontmoet ze de broers Frank en Luke Chan. Zij houden zich bezig met het Chinese Qi Lel™ Qi Gong. De oefeningen die volgens deze methode gedaan worden zijn geschikt om het evenwicht in het lichaam te herstellen en kwalen te genezen.

Esther: ‘Beweging is een deel van het leven in China. Je ziet de mensen buiten gewoon gezamenlijk hun oefeningen doen.’

‘Doe je ze zelf ook regelmatig?’ vraag ik.

‘Iedere dag,’ bevestigt ze. ‘De oefeningen versterken je Kistroom. Door de bewegingen gaan de meridianen open en stroomt de Ki er er beter door. Je doet het ongeveer een half uur omdat je een hele kringloop doet, zodat het door je hele systeem heen gaat.’

Frank Chan nodigt haar uit om mee te gaan naar China om meer te leren van Qi Gong.

Esther leert er van de Chinese artsen bovendien een geheime en effectieve massagemethode tegen nek- en schouderklachten die de *sevenstars* methode wordt genoemd. ‘Je kunt hiermee zo’n zevenendertig klachten behandelen,’ vertelt ze. ‘Het gaat in zeven stappen, zeven behandelingen in één, die ongeveer een half uur duurt. Je moet dan denken aan klachten als hoofdpijn, niet helder denken, slecht slapen, RSI enzovoorts. De arts van wie wij les kregen heeft de kennis overgeleverd gekregen van een vorige generatie en dit verder doorontwikkeld en doorgegeven. Vanwege de enorme effectiviteit van deze behandeling kreeg hij een erkenning van de regering voor dit werk. Het leuke is dat artsen in China hun kennis met elkaar uitwisselen. Ze geven niet zomaar geheimen prijs, ze stellen er allebei iets tegenover.’ ‘En wat heb jij teruggegeven?’

‘Een glimlach,’ zegt ze vrolijk. ‘Er was zoveel wisselwerking tussen de verschillende culturen, verbaal en non-verbaal. Als je les krijgt van een Chinese arts waar zoveel kennis door het bloed stroomt is dat heel bijzonder. Zo liefdevol, zo kameraadschappelijk, zo... verwonderd vaak. Van beide kanten. Wij werden bijna weggeblazen door hun enorme kennis. Mijn leraren waren en zijn onophoudelijk enthousiast, maken er een serieuze zaak van om over te dragen, en behandelen je als familie. In de Chinese traditie was en is het gebruikelijk dat als de leraar je eenmaal heeft geaccepteerd als leerling, hij je altijd zal blijven voeden met kennis. Ze zijn erg benieuwd en willend om te leren van ons en meer te weten te komen over onze manier van leven. Dat gaat helemaal egoloos. Die kennisoverdracht is niet gekoppeld aan aanzien, maar aan het goed overbrengen van wat ze willen doorgeven. Wij waren op onze manier heel bereid en open van hen te leren. Zo met hart en ziel stond er niets tussen. Het was voor mij een inwijding op zich. Toen we terugkwamen uit China wist ik bij het behandelen nog zoveel, dat ik mezelf vaak heb afgevraagd hoe dat mogelijk was. Ik weet haast zeker dat ik de informatie ook via een andere, energetische weg heb binnengekregen.’

In de lessen die ze via Fairway trainingen in Bergen, Noord-Holland, geeft komt alle kennis en wijsheid die ze heeft opgedaan in haar leven bij elkaar, of het nu Duits, Japans, Amerikaans of Chinees is. ‘Het leuke vind ik dat in secondes die herkenning er is van het lichaam. Dat zie je in mijn lessen zo duidelijk gebeuren, iedere keer weer. Het lichaam is heel wijs. Het is niet zomaar iets, het weet wat je nodig hebt, het weet wat waar is. In een Ki-training laat je mensen voelen hoe dat is. Dat lichaam vertelt zelf, in plaats van dat ik vertel dat mensen iets moeten doen. In de Ki-trainingen werk je met One Point. Als je daar bent verandert de zijnstoestand, ’- vingerknip - ‘ omdat alles in balans is.’ One Point is centrum van kracht waar lichaam en geest samenkomen en een eenheid zijn. Esther wijst naar een plekje dat ongeveer 2 centimeter boven het schaambeent ligt.

‘Wat voel je dan?’

‘Dan vóel je je gewoon.’

‘Rust?’

‘Ja.’ Ze lacht.

‘Is dat hetzelfde als mediteren?’

‘Nee, bij mediteren gebruik je meestal andere technieken, tenzij het om Zenmeditatie gaat, want dan volg je je ademhaling.’

‘Je gaat dan toch ook naar een bepaald punt toe?’

‘Ja, maar dat is de Hara.’ Ze wijst aan waar het zit, rondom de navel. ‘Dat is een ander krachtcentrum dan One Point, dat verfijnder is. Van de Hara wordt gezegd dat het te maken heeft met je persoonlijkheidsstructuur. Hoe krachtiger je Hara, hoe krachtiger je in de wereld staat. Omdat het als het ware alles wat van buiten komt filtert met dat wat naar binnen gaat. One Point is meer het punt waar lichaam en geest gecoördineerd zijn, waar ze samen komen. Een Hara kun je ontwikkelen, maar One point is er al. Van daaruit is ook de verbinding in je omgeving. Voor jezelf is het een soort basis. Mensen kunnen het in een flits oppakken en dat vind ik leuk. Het is een vaardigheid. De sleutel had je nog niet, maar ineens wel. Als je in zo’n toestand bent stroomt er ineens Ki.’

‘Ik wil toch het verschil met mediteren weten. Mensen die veel mediteren zeggen ook dat ze in rust zijn en één met alles.’

‘In One Point ben je in een wakkere toestand. Terwijl je met meditatie in allerlei gebieden kunt verkeren. Meditatie is niets anders dan dat je van de ene hersenfrequentie naar de andere gaat. Er zijn een aantal vormen. Het kan naar andere gebieden voeren. One Point is juist erg vanuit het hier en nu, met een andere trilling dan het hectische alledaagse.’

‘En dat kun je op alle momenten toepassen?’

‘Oh ja.’

‘En dat doe jij ook en dat geeft jou rust?’

‘Ik denk er niet aan, het is er altijd.’

‘Ben je altijd zo rustig en blij geweest?’

‘Nou, ik ben ook wel eens onrustig en helemaal niet blij.’

‘Maar je komt heel gelukkig en blij over.’

‘Ik denk dat ik een blije aard heb. En rustig, ja dat weet ik nooit. Ik heb zelf altijd het idee dat er zoveel gebeurt.’

‘Het is een soort van innerlijke rust,’ merk ik op. ‘Je kunt wel druk zijn of vol zijn van iets, maar dan nog kun je rust uitstralen dat het goed zit. Het heeft iets geruststellends naar anderen.’

‘In mijn lessen, en dat is ook een soort One Point, zeg ik altijd tegen iedereen die hier binnenkomt met zijn eigen verhaal dat je hier mag zijn. Op het moment dat je zegt: ‘ik mag hier zijn met alles, en we zijn hier en nu,’ word je ontzettend sterk. Dan ben je verbonden met jezelf. Maar als je denkt: ‘ik ben niks,’ dan ga je uit verbinding met jezelf. De spanning zit vaak in het denken dat je je anders voor moet doen dan je bent, iemand anders willen zijn dan wie je bent. Maar je bent wie je bent. Alles is altijd in ontwikkeling. Je kan niet meer zijn dan wat je bent, maar ook niet minder. Je bent gewoon. En ik denk dat dat het is. Dat zeg ik tegen iedereen, zonder uitzondering. Je bent gewoon totaal geaccepteerd. En dat is iets anders dan dat je iets moet doen om geaccepteerd te worden. Als je er mag zijn en kan zijn in het hier en nu, dan stroomt alles.’

Ruimte

‘Wat kun je zeggen over je grootste crisissen en dieptepunten?’

Ze antwoordt direct: ‘ik ervaar niet als zodanig dat je er sterker uitkomt en het je dan van alles zou brengen. Als ik naar mijn leven kijk en naar crisissen, dan heb ik geen idee wat het me heeft opgeleverd.’

‘Ga je problemen uit de weg?’

‘Absoluut niet. Iedere ervaring verdrietig, shockerend, vreugdevol, ontroerend of extatisch, raakt of breekt mijn hart open. Je kan barsten van geluk of van verdriet. Ik ben absoluut een niet-gelover in het feit dat je alleen zou groeien of je kunt ontwikkelen door pijn te hebben. Vreugde, geluk en ontroering passen meer in mijn plaatje.’

‘Wat is je grootste crisis geweest?’

‘Mijn scheiding na vijftienvintig jaar huwelijk en vervolgens het alleen terugkeren naar Nederland met mijn dochter, vorig jaar. Ik geloof niet in een scheiding, maar wel dat je met elkaar verbonden blijft. Niet in de vorm van het huwelijk, maar wel dat die verbinding er is. De vorm verandert wel, maar het wezen niet.’

‘Je zegt dat het verdriet je niets heeft opgeleverd en dat je er niets van hebt geleerd. Denk jij dat je ook zonder dieptepunten door het leven kunt?’

‘Ja, ik ben ervan overtuigd dat je aan vreugde enorm kunt groeien. Ik zeg niet dat verdriet er niet bij hoort, maar ik heb niet de ervaring dat je door pijn alleen groeit. Als ik kijk naar mijn tijd in Amerika heb ik zoveel leuke dingen meegemaakt, zoveel geleerd, waardevolle vriendschappen gekregen met mensen en diepgang gevonden.’

Amerika bracht haar groei. Het bracht haar haarzelf en gaf haar ruimte.

‘Als je fysiek meer ruimte hebt heb je ook echt meer ruimte om je heen. Amerikanen geven je de ruimte. Ik vind het geweldige mensen. Dat oppervlakkige, dat luchtige hoort bij het land. Als je daar iets wilt ondernemen vinden ze alles *great* and *wonderful*. Je wordt altijd gestimuleerd. Dat hoort ook bij mij, het gaat er toch om het goede te versterken. In Amerika

zijn de mensen altijd positief. Je zit niet bovenop elkaar zoals hier in Nederland. Daar heb je de ruimte en dus gebeurt er iets in je *mind* dat ruimte geeft: lucht. Adem dus.’

‘Kon je het leven hier gemakkelijk oppakken?’

‘Ik heb daar heimwee gehad naar Nederland, en nu heb ik weer heimwee naar Amerika, want ik voel me in beide landen als een vis in het water. Maar toen ik terugkwam bracht het lot mij in het dorp waar ik twaalf jaar heb gewoond toen ik pas getrouwd was. Ik kende de omgeving, heb hier de trainingen weer opgepakt. Ik ga dus gewoon verder op mijn weg.’

‘En waar gaat die naartoe?’

‘Mijn weg heeft veel te maken met samen ontwikkelen, samen met anderen verder gaan.

Ouder worden brengt ook weer andere dingen met zich mee. In wat ik doe kunnen

ontwikkelingen plaatsvinden, al weet ik nog niet wat. Ik laat me graag verrassen.’ Dan zegt ze: ‘Dat heb ik wel in het leven ervaren, dat ik steeds weer iets anders op mijn pad tegenkom dat bij me past. Welke weg je ook gaat, het gaat zoals het gaat. Het brengt altijd iets goeds.’