

Door Tai Chi heb ik geleerd om gewoon te 'zijn'

[Gonnie, begin 30]

Ik raad Tai Chi aan veel mensen aan. Wie ben ik en waarom? Ik ben Gonnie, begin dertig, ik ben langzaam richting een gezin stichten aan het toewerken en ben een paar jaar geleden 1,5 jaar ziek geweest door een burn-out.

Ik begon met Tai Chi toen ik aan het revalideren was. Al eerder was Tai Chi me aangeraden. Nu ik mezelf aan het herontdekken was, wilde ik het oppakken. Ik raad het diverse mensen aan om - naast hun therapie - Tai Chi te gaan doen. Graag vertel ik aan de hand van mijn verhaal waarom.

Ik ga niet liegen, de eerste maanden waren érg zwaar: er kwam een behoorlijke hoeveelheid informatie over me heen en ik wist niet goed hoe ik dat moest verwerken. Meestal was ik halverwege de les al op, echter was ik te trots om dan naar huis te gaan. Soms maakte ik met tranen in mijn ogen de les af, tranen omdat ik zó overweldigd was.

Overspoeld, dat klinkt niet goed. Waarom? Tja, we krijgen ook een hoop informatie tijdens de les: het is immers de bedoeling dat je elk seizoen uit de uitleg de informatie oppakt waar je op dat moment iets mee kan. We doen allemaal meerdere seizoenen dezelfde les. Echter was er meer. Het kwam niet alleen door de lesvorm, ik wilde zelf ook te veel: te snel het enorm goed doen. Dát kan nou eenmaal niet.

Door Tai Chi heb ik geleerd om los te laten (dat kon ik niet, nooit) en om gewoon te zijn. Daardoor heb ik het rustige midden in mezelf kunnen vinden en ben ik ook beter gaan aanvoelen wat ik wil. Natuurlijk is het jammer als je door een ziekte pas later je gezin kunt stichten maar eigenlijk ben ik heel dankbaar voor de burn-out. Omdat ik mezelf beter heb leren kennen en daardoor goed voor mezelf kan zorgen weet ik nu dat ik een betere moeder kan zijn dan ooit.