

## Tai Chi brengt rust, zowel mentaal als fysiek

*[Maureen en Djoï]*

In mijn hoofd ben ik altijd aan het nadenken, er is bijna nooit rust/stilte, tenzij ik slaap. Op gegeven moment vroeg ik me af of dat 'altijd nadenken' wel goed is. In 2018 las ik het artikel over Tai Chi in de krant. Meteen nam ik het besluit om voor een open dag te gaan. Djoï en ik gingen samen. Ik voelde een klik en nam mij voor om mij in te schrijven. Omdat ik niet alleen naar de lessen wilde, vroeg ik Djoï of hij zich ook wilde inschrijven. Hij heeft jaren terug heel lang aan Taekwondo gedaan en herkende veel bewegingen tijdens de open dag. Hij was er dus voor.

Tijdens de eerste maanden dacht ik: de oefeningen leer ik nooit, dit is te ingewikkeld en wanneer zal ik alles leren...? Hanneke drukte ons steeds op het hart dat het gaat om wat je leert en wat je onthoudt, ook al is het misschien **alleen maar die ene oefening**. Djoï en ik zitten vanaf maart 2018 op Tai Chi en vinden het nog steeds interessant, leerzaam en vooral rustgevend.

Ondanks de coronamaatregelen waardoor de groepslessen niet altijd kunnen, proberen wij dagelijks thuis de oefeningen te doen. Het belangrijkste wat ik ervaar is dat Tai Chi rust brengt zowel mentaal als fysiek. En vooral geduld te hebben om niet te stoppen als je denkt dat je het nooit zal leren...