

## **Het vinden van fysieke balans en stevig leren staan heeft effect op je mentale balans**

*[Edsco, 51 jaar]*

Als drukke ondernemer was ik al jaren op zoek naar iets dat mijn onstuimige geest wat kon bedaren. Van alles geprobeerd, maar niets paste bij mij. Toen ik in de krant las dat in Almere Tai Chi lessen startte, dacht ik: laat ik dat eens proberen, gefascineerd als ik altijd al was als ik een groepje mensen geconcentreerd bezig zag de gracieuze bewegingen uit te voeren. De eerste zes weken waren een worsteling, maar na verloop van tijd begon ik de bewegingen toch te beheersen en na een aantal maanden had ik het geheel redelijk onder de knie. Wat zeer relatief is, want er valt altijd iets te verbeteren en dat is ook het leuke ervan.

Ik heb gemerkt dat het steeds vinden van de fysieke balans en het leren stevig staan, effect heeft op je mentale balans. Niet dat mijn gedachten niet nog steeds alle kanten op waaien, maar ik voel zeker verandering. Ik ben meer in balans. Als ik door drukte mijn Tai Chi eens een paar dagen oversla, ga ik het echt missen. Ik vind het fijn om het 's ochtends te doen om op te starten: je krijgt er dan energie van. En 's avonds brengt het me juist ontspanning.

De lessen van Hanneke zijn zeer instructief en er wordt gelukkig niet zweverig over Tai Chi gedaan. Ik leer van haar nu ook andere vormen (Lok Hup Ba Fa en Zwaard) en dat geeft weer een extra dimensie.