

Ik kan beter ontspannen en heb minder pijnklachten

[Julie, 52 jaar]

Een jaar geleden begon ik met een wekelijkse Tai Chi les. Ik had een hardnekkige lage rug blessure waardoor hardlopen (en zelfs een lange wandeling) al een tijd niet meer mogelijk waren en ik zocht een alternatief. Bij Tai Chi kon ik de bewegingen zonder pijn uitvoeren. Bij de les moet ik er met mijn volle aandacht bij zijn met als gevolg dat andere gedachten uit mijn hoofd verdwijnen. Het voelt daardoor als bewegend mediteren. Ik heb moeten loslaten dat ik het perfect wil doen want je bent bij Tai Chi nooit uitgeleerd, er valt altijd iets te verbeteren.

Ik volg nu voor de tweede keer de basis cursus en merk dat het me goed doet: ik kan beter ontspannen en heb minder pijnklachten. De les is ook gewoon leuk, er wordt gelachen en onderling uitgewisseld. Ook al ben ik nog niet zo oud, ik vind het inspirerend dat je Tai Chi tot op hoge leeftijd kunt beoefenen en kijk daar naar uit.