

## **Ik reageer minder impulsief op stress-situaties**

*[Roelof, 69 jaar]*

In 2018 ben ik begonnen aan Tai Chi bij Hanneke in Den Haag. Al een paar keer eerder had ik met de folder in m'n handen gestaan, hoe 'zweverig' zou het zijn? Wat me opviel was de goede onderlinge sfeer in de groep en de afwezigheid van prestatiedruk. De eerste tijd zat de drang in mezelf om het 'perfect' te doen me al meer dan genoeg in de weg. Er zijn ook zoveel dingen die in het begin je volledige aandacht vragen!

Na 2,5 jaar heb ik inmiddels minder last van rugklachten en een beter fysiek (en mentaal!) evenwicht door de houding die Tai Chi stimuleert. Bijzonder is het ontspannen gevoel na afloop van een intensieve les. De ontspanning die een Tai Chi set me oplevert helpt me ook minder impulsief te reageren op stress-situaties.

Hanneke legt de bewegingen en de achtergrond steeds opnieuw zeer geduldig uit en staat open voor vragen, ze (ver)oordeelt niet. Je blijft leren en verbeteren is mijn ervaring en Tai Chi kun je gelukkig heel lang blijven doen. En wat dat zweverige betreft... dat viel ontzettend mee 😊.