

Je gaat altijd met meer energie weg dan je gekomen bent

[Marc, 54 jaar]

Meer dan 10 jaar geleden sprak ik met de stoelmasseur van mijn werk over werkdruk en over dat na einde werktijd de gedachten over het werk vaak toch nog een tijd blijven rondzingen. Zij gaf toen als tip om Tai Chi te proberen als hulpmiddel om je hoofd leeg te maken. Niet veel later lag er een folder van Kin San Tai Chi in onze bedrijfskantine. Ik heb me toen aangemeld voor een proefles en kan inmiddels concluderen dat het een gouden tip was.

In het begin ging het nog wel wat stroef en zat mijn ongeduld me behoorlijk in de weg. Maar zelfs in die beginfase merkte ik na afloop al dat het iets met me deed. En na dat eerste half jaar ging ik het steeds leuker vinden. Tai Chi helpt niet alleen met het leeg maken van je hoofd, maar zorgt ook voor een soort 'smering' van je gewrichten. En je gaat altijd met meer energie weg dan je gekomen bent. Ik kan het iedereen van harte aanbevelen.