

Met Tai Chi kon ik mijn aandacht helemaal verleggen

[Marcel, 63 jaar]

Bijna 15 jaar lang schoof ik aan bij de lessen van Hanneke. Ik had al veel eerder van Tai Chi gehoord, maar het 'juiste' moment om er zelf mee aan de gang te gaan, kwam pas toen ik tegen de 50 liep.

Na her en der rondgekeken te hebben, vond ik de wijze waarop Hanneke lesgeeft perfect passen. De benadering is heel duidelijk, rustig, en plezierig. De lessen dwongen mij tevens om even uit de dagelijkse gang van zaken te stappen (letterlijk!) en mijn aandacht eens helemaal te verleggen. Veel van de 108 bewegingen werken door in het leven, ook al heb je dat niet altijd zo in de gaten.

Verder heb ik het altijd een hele leuke groep gevonden. Soms gingen mensen andere dingen doen, en soms kwamen er weer nieuwe bij. Ook hier een soort 'flow' die past bij Tai Chi.

Vanwege mijn recente verhuizing ben ik onlangs op zoek gegaan naar een andere groep in mijn nieuwe woonplaats. Maar hopelijk schuif ik op open dagen nog wel eens een keer aan.