

Nooit te oud om te leren!

[Tom, 80 jaar]

Ik was de 75 al ruim gepasseerd toen ik begon met Tai Chi, gedreven door nieuwsgierigheid en de ervaring van een open dag. Wel met twijfel: zou ik dit nog kunnen (leren)? Als eerste leerde ik te accepteren, dat ik al die zo vreemd aanvoelende en bewegingen inderdaad niet gemakkelijk kon uitvoeren en onthouden. Het volgende: te relativeren; lukt het vandaag niet dan misschien volgende week wel. Het derde: door te zetten; gewoon elke week opnieuw beginnen en er plezier in houden. En het vierde: je bent nooit te oud om te leren en leren blijft gewoon heel fijn.

En ik leerde ook echt: ieder semester opnieuw beginnen en merken dat het net iets beter gaat dan de vorige keer; dat de bewegingen langzaam maar zeker in m'n lijf en hoofd gaan zitten tot ik (na 5 à 6 semesters) in staat was om met de groep van de gevorderden de hele set mee te doen en later ook alleen thuis. Mooi is dat en hoewel ik in deze corona-tijd de groep zeer mis, voel ik me er toch ook goed bij om thuis alleen te oefenen: fitter, beter in balans en minder oud!