

Onlangs heeft Tai Chi mij voor erger behoed

[Anny, 64 jaar]

Onlangs heeft Tai Chi mij voor erger behoed. Sinds een aantal jaren ga ik trouw wekelijks naar de Tai Chi lessen in Wassenaar. Iedere keer weer voel ik dat mijn batterij opgeladen wordt door het doen van de bewegingen en de oefeningen samen met de groep.

Dat Tai Chi meer dan een energieboost geeft, ondervond ik recentelijk toen de ladder waarop ik stond, brak. Ik maakte een flinke smak op de grond. Gezien mijn leeftijd was het niet gek geweest dat ik met een gebroken heup dit avontuur zou moeten bekopen. Doch.... nadat de ergste pijn wegebde, kon ik constateren dat mijn armen en benen onder de blauwe plekken zaten maar dat ik niets gebroken had. Hiermee was voor mij bewezen dat Tai Chi me een soepel lijf had opgeleverd.