

Tai Chi is voor mij ondertussen onderdeel van mijn levensfilosofie

[Carina, 64 jaar]

Tai Chi is voor mij ondertussen onderdeel van mijn levensfilosofie geworden. Ik ben overtuigd van het samenspel tussen lichaam en geest. Bij Tai Chi snijdt het mes aan twee kanten. Zowel fysiek als mentaal ondervind ik voordelen door het regelmatig beoefenen van Tai Chi. Doordat ik lekkerder in mijn vel zit, kan ik geestelijk ook meer aan.

Ik heb in de lessen geleerd hoe ik de verschillende bewegingen moet uitvoeren. Het stimuleert mij om sámen een vloeiende set (alle bewegingen achter elkaar) te doen. Het leert me afstemmen, volgen en leiden. De set is altijd hetzelfde maar de invulling ervan is toch steeds anders. Je gaat dieper op de bewegingen in of je oefent één onderdeel intensiever. Elke week is zowel vertrouwd als verrassend.

Ik kan beschrijven wat Tai Chi voor mij doet maar het beste is om het zelf te ervaren. Ik zou een (proef)les zeker aanbevelen.