

## **Tai Chi kent geen competitie. Geen podium, geen publiek, geen winnaars, geen verliezers.**

*[Trude, 67 jaar]*

In Amsterdam zag ik elke dag op de fiets naar mijn werk Chinese vrouwen Tai Chi beoefenen. De bijna trage intense aandacht waarmee zij hun lichamen bewogen fascineerde me. Toen ik in Almere ging wonen, bleek je daar les in te kunnen krijgen. Ik ging naar een open dag, schreef mij in en daarna is Tai Chi nooit meer uit mijn leven verdwenen.

Tai Chi leer je aan de hand van figuren die een voor een aan je voor worden gedaan. Je doet dit met z'n allen na, keer op keer. En zo leer je met elkaar een set van bewegingen die je samen in een keer kan lopen. In Tai Chi kun je eindeloos doorleren want die set van bewegingen blijkt elke keer weer nieuwe geheimen te hebben.

Tai Chi is voor mij alles wat een sport of een andere lichamelijke activiteit niet heeft. Je kunt zonder ingewikkeldheden gewoon beginnen en mee doen en direct al heel voldaan naar huis gaan. Je beweegt heel rustig terwijl het ook inspannend is. Je bent solo met je lijf bezig maar ook in een groep omdat je allemaal hetzelfde doet; en zo ontstaat er een grotere beweging waar je deel van uitmaakt. Je bent lekker bezig en nooit buiten adem.

Het is daarbij niet het resultaat wat telt (het hoeft niet mooi en perfect) maar de beweging die steeds wordt uitgelegd vraagt ook precisie. Iedereen staat naast elkaar hetzelfde te doen, de een gaat snel, de ander wat langzamer. De verschillen vallen weg vanaf het moment dat je samen de set doet. Tai Chi kent geen competitie. Het heeft geen podium en geen publiek. Het kent geen winnaars en verliezers. Iedereen kan het!

Tai Chi is bewegen, is strekken en rekken, is elegant en als je de uitleg over de beweging hoort is het opeens verbazend aanvallend of defensief. Het is heilzaam voor je lichaam en voor je geest. Een moe lichaam knapt ervan op: het is helend. Het is bovenal verbindend. Het verbindt de mensen onderling (fijne groepen!) en het verbindt lichaam en geest. Als je klaar bent met de les sta je glimlachend met beide benen op de grond. En wie wil dat nu niet?