

Volkomen ontspannen en voldaan kom ik elke week thuis

[Willem, 65 jaar]

Voordat ik met de Tai Chi lessen van Hanneke begon, dacht ik dat het misschien een beetje een zweverige bedoening zou zijn. New Age achtig. Maar dat bleek al snel helemaal niet het geval. Als er iemand niet zweverig is is het Hanneke. Zorgzaam, deskundig, geduldig en humoristisch, dat is ze.

In het begin denk je dat het nooit gaat lukken om alle bewegingen achter elkaar te kunnen uitvoeren. Ook dat bleek enorm mee te vallen. Iedere beweging wordt stap voor stap aangeleerd, geoefend en herhaald totdat het ingeslepen in je systeem is opgeslagen. Wat een enorm goed gevoel geeft het als je gaandeweg de hele set onder de knie begint te krijgen. En wat geweldig om uiteindelijk, na weken oefenen, samen met de hele groep dat moment van collectieve overwinning te beleven. Niet dat je dan klaar bent, want je kunt eindeloos blijven slijpen aan het vervolmaken van elke beweging. En ook dat geeft veel bevrediging.

Mijn hele lichaam opgewarmd, volkomen ontspannen en met een voldaan gevoel kom ik elke week thuis na weer een fijne Tai Chi avond.