

Voor mij is Tai Chi een algehele 'onderhoudsbeurt' voor lichaam en geest

[Loeth, 68 jaar]

Deze vorm van een serie van kleine bewegingen haalde mij uit mijn hoofd van denken naar doen en ervaren, daardoor komt ontspanning over mij heen. Dit is mogelijk omdat enerzijds de instructeur de beweging telkens benoemt en anderzijds omdat ik om me heen kan zien bij de groep welke beweging we samen maken. Ja, de groep werkt ondersteunend, door de gelijktijdige bewegingen komt er een gezamenlijkheid boven waarin ik mee kan gaan.

Mijn stabiliteit is toegenomen. Ik kan nu staande mijn broek en sokken aantrekken zonder tegen iets aan te moeten leunen.

Elk deel van mijn lichaam (spieren, weefsels, bloed- en energiebanen) profiteert van het uitvoeren van de gehele serie bewegingen. Mogelijk alles wordt gebruikt en onderhouden.

De onderlinge groepssfeer is ontspannend omdat het niet om het uiterlijk resultaat gaat. Ieder beweegt op zijn eigen niveau naar eigen kunnen.

Voor mij blijkt Tai Chi een algehele 'onderhoudsbeurt' voor lichaam en geest te zijn waardoor ik soepel en energiek in het leven kan staan.