

## Sport Allerlei

## Tacoyo als hét ultieme middel tegen stress

door Peter van Bergen

Zoek gerust in een Spaans woordenboek naar de betekenis van 'tacoyo'; het staat er niet in.

Tacoyo is de Nederlandse afkorting van Training, Ademhaling, Conditie, Ontspanning, Yoga en Omgaan met stress. Niet toevallig zit er ook de voornaam van Taco Veldstra in verwerkt. Tientallen jaren terug al bedacht hij de manier om bewegen te combineren met bijpassende muziek en momenten van ontspanning.

Peter Broekhuizen, voormalig ALO-gymdocent op een middelbare school, kwam jaren terug in contact met tacoyo en geeft inmiddels met assistentie van echtgenote Annette in Breda en Oosterhout veertien lessen per week. 'Move your body, relax your mind', staat te lezen op zijn bedrijfsauto. Broekhuizen brengt het in de praktijk met anderhalf uur training, waarin zes series van rug- en buikspieroefeningen, conditieopbouw om het hart- en longstelsel te verbeteren en daaropvolgende momenten van rust. Alles in wisselend tempo, gebeurt dat op de maten van wekelijks wisselend gekozen muziek.

De animo voor tacoyo groeit. „Niet zo opmerkelijk”, vindt Broekhuizen. „Veel mensen voelen zich niet thuis in een sport-schoon, zoeken minder het esthetisch fraaie lijf voor op het strand,



• Hoewel de gewichtjes in de hand van docent Peter van Broekhuizen misschien anders vermoeden, is tacoyo meer dan alleen een fysieke inspanning: 'Het is bovenal een probaat middel tegen stress.' foto Joyce van Belkom/het fotoburo

maar naast hun sport ook een stukje spiritualiteit. Noem het een intervaltraining met momenten van bezinning, die de werkdruk van alledag wegneemt."

Broekhuizen treft niet alleen de reguliere sporter op zijn lessen, maar ook revaliderende hartpatiënten en mensen die er een kanterbehandeling op hebben zitten

en knokken voor verder herstel. „Ik heb door tacoyo het vertrouwen in mijn lichaam teruggekregen", komt een van de vrouwelijke deelnemers aan fotograaf en verslaggever van deze krant melden. Ook een mevrouw die met de naweeën kampt van een verbrijzelde elleboog, vertelt opgetogen over wat de bewegingsthera-

pie heer tot nu toe heeft gebracht. „Maar het merendeel van de mensen die voor tacoyo kiest wil naast de drukke baan toch vooral ontstressen", vertelt Annette Broekhuizen. „Ook de Bourgondiër met iets te bol middenrif is welkom. Een, of meerdere keren per week, het maakt niet uit wat de kosten betreft. We hebben deelnemers

die in leeftijd variëren van van 20 tot 75 jaar. En iedereen sport naar gelang zijn mogelijkheden. De onderlinge verbondenheid is groot."

Een ligmatje voor de sportzaalvloer en een waterbidon die de tacoyo-deelnemer krijgt het bij aanvang van het lidmaatschap, zijn al voldoende voor anderhalf uur sport. Langs de kant liggen dan ook nog wat handgewichtjes, variërend van een tot drie kilogram, om eventueel de zwaarte van de oefeningen te vergroten.

Het echtpaar Broekhuizen huurt in Breda en Oosterhout voor tacoyo met name sportzalen van scholen af. Op de les in het Stedelijk Gymnasium waren vrouwen in de meerderheid. Zij toonden zich motorisch wat beter afgestemd op de muziek dan de wat bonkig reagerende mannen. Niemand overigens die daar aanstoot aan nam. „Het is een voorbeeldige klas, een groep die prima luistert. Eindelijk, na tien jaar pubers in het voortgezet onderwijs", verzucht voormalig docent Peter Broekhuizen. Zijn training sluit hij af met een tien minuten durende cooling down: de deelnemers volledig ontspannen op hun rug, in volstrekte rust en een (met begeleidende muziekje) bijna hypnotiserende samenvatting van de les door Broekhuizen. Voormalig discjockey Jan van Veen van Candlelight zou er jaloers op zijn.

Info: [www.tacoyobreda.nl](http://www.tacoyobreda.nl)