

En enlig hane er der også plads til på holdet. Han hedder Ebbe Lind, er 62 år og ses bagest i billedet.

Tai Chi

for ældre

Nabo-Østerbro har stor succes med at arrangere kinesisk gymnastik for ældre.

SUSANNAH PEDERSEN
JOURNALIST

FOTOS:
KIRSTEN FICH PEDERSEN

Det er ikke så let, som det ser ud, skulle vi hilse at sige. Det kræver sin mand (eller kvinde) at »omfavne månen«, »bære suppen ind« eller illudere »stærk mand, grim som en drage«... De forsøger ikke desto mindre – de syv ældre Østerbro-borgere, der er mødt til to timers Tai Chi under kyndig vejledning af senior-instruktør Viggo Vikkelsø. De er en del af hold TC1, der træner hver fredag i Nabo-Østerbro's lokaler i Odensegade.

Til ære for fotografen afslutter de dagens træning med en såkaldt Tai Chi opstilling, hvor man formodes at bevæge sig i lige rækker og samme tempo – nærmest synkront. Bevægelserne er rolige, glidende og langsomme.

Mange af dem foregår på tå eller med bøjede ben. Her er lyden af Viggos instruktioner og »gymnasternes« småsukken og fnis, når noget kikser. Ellers er her stille. Denne specielle kinesiske gymnastik er nærmest lydløs – ingen dunkende musikrytmer, man skal løbe, hoppe eller danse til. Her handler det om træning af koncentration, smidighed og balance. Ikke om at få pulsen op

Til rødvin og kaffe

Effekten er tydelig, mener Grete Schmidt, der er en høj, strunk og slank dame på 80. Hun har dyrket Tai Chi siden september, men hun kan allerede mærke forskellen:

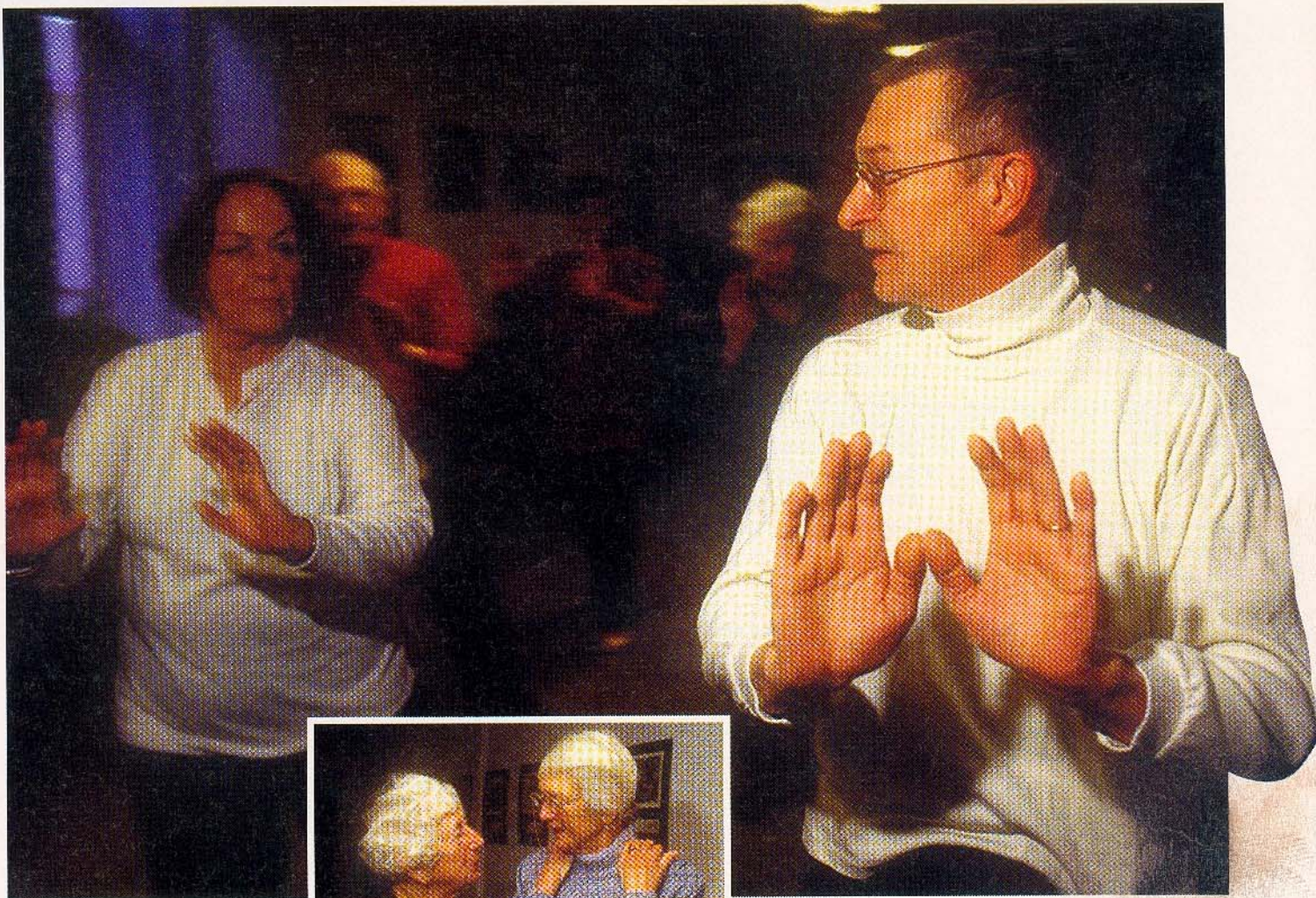
– I starten havde jeg en frygtelig halsbrand, og den er fuldstændig forsvundet. Nu kan jeg faktisk både drikke rødvin og kaffe uden at få gener af det, siger hun. Og fortsætter: – Desuden er mine myoser i nakke og skuldre væk. Vi gør mange øvelser med hænder og arme, og de er utroligt effektive i forhold til at få løsnet op for alle spændingerne. Det kan anbefales – prøv det... Også 85-årige Elly Lund er glad

for træningen, om end hun synes, at den ind imellem er anstrengende:

– Man får trænet sin balanceevne, og det er godt. Men jeg må indrømme, at jeg godt kan blive træt. Bl.a. når vi står meget på tæer.

Lily Rasmussen på 83 år er i gang med sin tredje sæson hos Viggo Vikkelsø. Hun lider lidt under eftervirkningerne af en blodprop og har desuden dårlige knæ og ryg. Den kinesiske gymnastik bidrager til genoptræningen; og Lily følger med, så godt hun kan. Som hun siger:

– Her er vi såmænd alle lige stive – det er jo fordelene ved at gå på et hold for ældre. Så be-



Grete (th.) forklarer Elly, at Tai Chi-øvelserne har fjernet myoserne i nakken.



Instruktør Viggo Vikkelsø forsøger at få hold TC.1. til at udføre en Tai Chi opstilling.

høver man ikke at føle sig helt ved siden af...

Styrker balanceevnen

Lily, Grete og Elly er ikke de eneste ældre københavnere, som har fået øjnene op for Tai Chi's fortræffeligheder. Siden Viggo Vikkelsø rent forsøgsvis startede med sit første ældrehold under Pensionisternes Samvirke i 1996, har ideen bredt sig ud over hele byen. I dag er der 11 forskellige hold, først og fremmest etableret på efterspørgsel fra de ældre selv. Det har nemlig vist sig at være en god form for ældre-gymnastik, der opøver balanceevnen, koncentrationen og smidigheden.

Viggo Vikkelsø forklarer:

– Tai Chi handler om at finde balance – i kroppen såvel som i sindet. Vi arbejder på at gøre kroppen så blød og let som muligt. Øvelserne er tilrettelagt, så kroppen arbejdes igennem på langs, på tværs, i dybden og helt ud. Det giver bløde og smidige sener. Og en fornemmelse for kropslig sikkerhed, som jo er væsentlig i forhold til forebyggelse af fald. 61-årige Olga Delibal nikker og supplerer:

– Man lærer, hvordan man gebærder sig mest hensigtsmæssigt. Fx. at stå med vægten ligeligt fordelt på begge ben, hvis man står op i bussen. Man bliver mere rank og afslappet i

kroppen, når man dyrker Tai Chi.

– Det forhindrer nu ikke én i at falde, konstaterer Elly tørt. Hun havde et lille uheld i går, hvor hun snublede – uden dog at

komme til skade af den grund. Som hun siger:

– Jeg føler mig nok alligevel mere sikker på benene. Jeg går i alt fald ikke og er bange for at falde. □

NABO-ØSTERBRO

Nabo-Østerbro er et frivilligt, socialt værested, der har til formål at skabe tilbud til ensomme, udstødte og truede medborgere på Østerbro – både unge og ældre. Projektet har eksisteret i godt to år.

Her foregår et væld af aktiviteter for folk med forskellige interesser. Tai Chi er én af aktiviteterne.

Nabo-Østerbro har hjemme i Odensegade 5, 2100 København Ø. Yderligere oplysninger kan fås på tlf: 35 26 01 20.