

Solstråle historie

den 9/9. 02.

Orientering.
Skrevet af Inge Hansen.

Inge har trænet Tai Chi - Kinesisk Gymnastik, siden de første hold blev oprettet i 1997. Inge er plaget af gigt. Den form der får arme og ben til at hæve. Den er forbundet med stor smerte. Selv sommervinden smerter... hun går med hansker om sommeren. Hun føler alligevel at øvelserne har hjulpet. Historien er:

Kære Viggo!

Hermed:

Et lille udvalg af mine "solstråler" - jeg kan ikke sige det kortere, du må selv forme dem om til små historier - du har "frit slag" - og måske kan det bruges som udgangspunkt for interviews a, h, t, til de svagtseende.

Jeg har aldrig tidligere kunnet nå gulvet med hænderne og strakte knæ - MEN i en alder af 75 år. Ved efter Viggos instruktion at udføre en sammensat øvelse " " Opnåede jeg at kunne gøre det. Og det var faktisk en lykke, for skulle jeg ned på knæ for at samle en ting op, var det svært at komme op igen. Nu er det en nem sag - en rigtig solstrålehistorie.

Vi har megen glæde og hvad vigtigere er, megen gavn af at vi "varmer op" til det egentlige øvelsesprogram med balanceøvelser. Det er netop godt at have det for os gamle, der er blevet mindre sikre i vores gang. Jeg kan mærke og er glad for at vide, at jeg mellem mange mennesker på gaden og i bussen kan bøje af, dvs. vige uden at miste balancen. Jeg færdes mere trygt. - Og skulle nogen provokere dig ved bevidst at skubbe, så kan du også glide af. Ville det ikke være morsomt, hvids det var ham/hinde der mistede balancen. Måske undgik du, at din taske blev "snuppet".

Nu hvor jeg er 78 år og min leddegigt er i fuldt udbrud med smerter der er så svære at forstå, hvids ikke man selv har prøvet det - ja nu har jeg igen gavn af hvad jeg har lært af Viggo. Ved behandling i varmtvandsbassin hvor jeg træner mine bevægelser under instruktion af en fysioterapeut lød beskeden for at gøre mine benbevægelser optimalt: "knib ballerne sammen", og takket være Skildpadde, Trane, Hjorte øvelsen' voldte det ikke

det mindste besvær. Og jeg kan sige jeg er blevet rådet til at genoptage Qi Gong og Silkeøvelser, når jeg forhåbentligt bliver i stand til det.

Og er det ikke også lidt af en solstråle historie at du, når du står ved et busstoppested og venter og venter, kan øve både balanceøvelser og andre benøvelser uden at vække opsigt. Og når så bussen endelig kommer, næsten svæver du op i stedet for at have fået endnu mere ondt i fødder og ben end du havde i forvejen.