

Onsdag den 3. januar 2007

# Tai-chi for ældre

## BEVÆGELSE

**Tai-chi er en kampsport, der oprindeligt er udviklet til fysisk svage personer. På Østerbro træner en gruppe danske pensionister i at udnytte kroppens egen styrke optimalt. Og resultaterne er fremragende.**

AF ANNETTE KRUHØFFER

En gruppe pensionister og handicappede fra Østerbro har kastet sig over Tai-chi. Det er en sportsgren, der er meget skånsom ved kroppen. Den egner sig derfor særlig godt til personer, der ikke er fysisk stærke, og som ønsker at øge deres styrke og genopbygge helbredet.

For snart 800 år siden opfandt en lærd kineser sporten Tai-chi. Den bygger på, at man gennem ro og langsomme bevægelser styrker både sin krop og sin sjæl. Og det nyder de danske pensio-

nister godt af. De fleste døjer med småkavanker, når de kommer op i årene. Og hvis man ikke vedligeholder sit helbred og sin fysiske form, bliver problemerne større.

Eleverne på Viggo Vikkelsø hold spænder vidt i alder og det er ikke usædvanligt at finde elever på 80 år eller mere. Men også yngre personer, der på grund af et handicap ikke kan deltage i de mere turbulente sportsgrene, deltager med begejstring. Mia på 53 år har fået fjernet en hjernesvulst og har efterfølgende fået afasi og besvær med koncentrationen.

»Det er meget tydeligt, at jeg, når jeg i perioder har haft mulighed for at træne og meditere regelmæssigt, har lettere ved at tale og koncentrere mig,« siger hun.

Viggo Vikkelsø fandt selv frem til Tai-chi, da han som 43-årig var slidt op rent fysisk. Hans hørelse var nedsat, han havde luftvejsproblemer, for højt blodtryk, alvorlig slidgigt i ryggen og var i generelt dårlig, fysisk form. Hvis han skulle undgå rulle-

stolen, måtte han genoptræne sig, fortalte lægen. Og det blev starten på et langt forløb, hvor han kæmpede sig tilbage i form. Efter 6 år besluttede han sig for at undervise andre i samme situation, som han selv havde været.

I Tai-chi står man op og udfører bløde meditative bevægelser. Silkeøvelserne gennemarbejder kroppens indre organer og styrker muskulaturen. Og denne kinesiske gymnastik kan derfor medvirke til at undgå mange skader, ligesom den genopbygger kroppen hos folk, der allerede har slidt sig ned. Undervisningen er ifølge udøverne især velegnet til genoptræning og til ryg- og kredsløbsslidelser. I København tilbydes undervisningen som en genopbyggende, hensyntagende undervisning, og Viggo Vikkelsø har forlængst fået flere kolleger i undervisningen på grund af den store efterspørgsel.

Ikke handicappede kan også deltage, og der er mere information på hjemmesiden [www.kinesiskgymnastik.dk](http://www.kinesiskgymnastik.dk)