

## [www.kinesiskgymnastik.dk](http://www.kinesiskgymnastik.dk)

### **Hvordan Viggo blev Tai Chi underviser og hvorfor. Selve forløbet**

43 år gammel blev jeg tvunget til at erkende, at jeg ikke mere kunne fungere i arbejdslivet som hidtil.

Jeg var ganske enkelt slidt op. Min hørelse var nedsat, jeg havde luftvejsproblemer, for højt blodtryk, alvorlig slidgigt i ryggen med sammenfald 2 steder, som medførte følelseløshed i lænd og storetæer. Derudover var jeg i generel dårlig fysisk form.

Min læge anbefalede genoptræning som den eneste mulighed for at undgå fremtiden i en kørestol.

For at komme i gang meldte jeg mig til et Tai Chi hold og så gik det pludselig stærkt. Efter det første halvandet år var følelsen vendt tilbage til lænden og tæerne og min fysiske form var blevet meget bedre.

Det udviklede sig til, at jeg 6 år efter startede med at undervise ældre og handicappede i de samme øvelser som havde hjulpet mig så meget.

Undervisningserfaring havde jeg fra mit gamle fag og den blev suppleret med en pædagogisk uddannelse som voksen underviser. Samtidig med det modtog jeg al den undervisning der var at få fra kinesiske og danske Tai Chi lærere.

Jeg er nu underviser på fuld tid i forskellige oplysningsforbund, og glæder mig hver dag over at se mennesker få det bedre ved at træne Tai Chi og Silkeøvelser