



KONSENTRERT: Tina Pedersen (tv), Anne Grete Lyngstad, Marianne Solbakken, Inger Vatn og Elisabeth Boye Okkenhaug (bak) følger konsentrert instruktør Marianne Lyngstads bevegelser. De er overbeviste om at Tai Chi hjelper på kropp og sjel.



ROLIG: – Denne kampkunsten består av flytende, rolige bevegelser, forteller Marianne Lyngstad.

MER ENERGI

Det hjelper på energien, balansen og konsentrasjonen.
Tai Chi er populært i Inderøy.

– **BALL TIL** høyre, skyve. Hent fuglehalen, dra ned hofta, hvile vind. Over på diagonalen, rolig tempo, tilbake og rundt.
Instruksene gis med Marianne Lyngstads rolig stemme. Kursdeltakerne følger bevegelsesmønstret hennes, og kommer etter hvert såpass inn i det at de flytter blikket fra instruktøren og over mot utsikten fra Sundsand i Inderøy. Litt fnising kan høres blant dagens fem deltakere når de tramper feil og kommer ut av balanse, men de henter seg like raskt inn, som de falt ut. Noen regndråper, svak vind og en himmel med antydning til regnbue setter en harmonisk ramme rundt samlingen.
– **NOE AV** det beste med Tai Chi er at det er for alle, uansett alder og hvilken form man er i, sier Anne Grete Lyngstad. Hun har vært med på flere av Mariannes kurs de

siste fire årene, og føler hun har funnet en treningsform som passer henne godt.
– Dessuten er det en artig måte å trene på, legger hun til.
Kurskollegene er enige. Det er en treningsform de kan utøve når som helst og hvor som helst.
– Når jeg reiser og det er vanskelig å trene på andre måter, er det en ypperlig trening på hotellrommet, ler Marianne Solbakken.
Noen av dem øver ofte på egen hånd i tillegg til på Mariannes kurs, mens andre varierer mer.
– Jeg prøver å ha som mål å holde på litt hver dag, men det blir jo ikke alltid slik, sier Inger Vatn (73).

MARIANNE SAMARBEIDER MED et overnattingssted i Inderøy, hvor deltakerne holder til når de er på helgekurs.

– Det er et flott gammelt hus deltakerne bor i, samtidig som de også får oppleve Inderøy under oppholdet, blant annet med guidet tur langs den Gyldne Omveit, forteller Marianne.
Årets første helgesamling er denne uken, og første leksjon skal foregå på Sundsand. Mariannes egne leksjoner er heller på langt nær over. I november reiser hun til Kina på studietur for å lære mer om faget sitt.
– Vi skal innom sykehus og få sett på det kinesiske helsevesen. Dessuten skal vi gjøre Tai Chi på den kinesiske mur. Det blir stort, smiler hun.

MARIANNE LYNGSTAD HOLDER jevnlig kurs i Tai Chi. Hun er selv bosatt i Inderøy, og jobber som fysioterapeut i kommunen. I tillegg til fysioterapi har hun fordypet

seg i «basal kroppskjennskap», samt flere retninger innen Tai Chi.
– Dette er en gammel kampkunst som består av flytende, rolige bevegelser inspirert av naturen. Det gir etter hvert bedre balanse, et større nærvær og en friere pust. Det gir igjen en større flyt i pust og bevegelse, og i livet generelt. Det kalles også kinesisk skyggeboksing, akupunktur uten nåler og meditasjon under bevegelse, forteller Marianne.
Tai Chi skal fungere slik at det åpner energibanene i kroppen, senker stressnivået og man blir roligere og mer balansert. Det skal ha en positiv innvirkning på de indre organer, virke styrkende på funksjonell muskulatur, blod og lymfesystem, motstandskraft, balanse, smidighet i leddene, balanse i sinnet og det avspenner anspent muskulatur.

– **MAN KAN** kjenne at man blir sterkere, smidigere, får bedre pust og faktisk bedre kondisjon, selv om dette i utgangspunktet ikke virker som noen slitsom øvelse, forklarer Marianne, noe kursdeltaker Elisabeth Boye Okkenhaug bekrefter.
– Jeg merker helt klart at jeg får mer energi av dette, det er noe som kommer etterpå. Dessuten slapper jeg bedre av.
– Effektene er også vitenskapelig bevist. Undersøkelser fra USA viser at eldre mennesker raskt får bedre balanse med Tai Chi-trening en gang i uka. Andre undersøkelser har vist at godt voksne opparbeider mer selvtillit, blir sterkere og smidigere, opplyser Marianne.
– Det er veldig viktig å få tak i lettheten i bevegelsen, og denne overføres igjen til livet ellers. Vi bruker altfor mye energi i det vi gjør i hverdagen og blir ofte unødendig slitne.

pluss|tai chi

- ☒ Tai Chi Chuan eller Taijiquan, også kjent som Tai Chi eller Taiji, er en Indre Kampsport (kampkunst) fra Kina
- ☒ Det er mange stilarter innen Tai Chi Chuan, selv om de fleste er enige om at de er alle basert på systemet lært av Chen familien til Yang familien i 1820.
- ☒ Tai Chi er en kampsport hvor bevegelsene ofte blir praktisert som terapi for å bedre helse og livslengde, noen ganger i den grad at all tilknytning til kampsport blir ignorert.
- ☒ Tai Chi er ansett som en myk kampsport, en kampsport der dyp avslapping eller mykhet i musklene blir brukt i stedet for å anspenne dem. Tai Chi bruker for det meste musklene i bein, hofter og midje til å generere kraft da disse er mye sterkere enn musklene i armene.

Kilde: Wikipedia