

”Før i tiden var jeg klar til at banke i cheffens bord til hver en tid. Vi mænd bryder os ikke om at bøje af, slet ikke over for andre mænd. Gennem Tai Chi har jeg lært, at jeg ikke har behov for at demonstrere potens. Nu kan jeg bruge energien på noget andet – og vigtigere.”

Kenneth Kisbye, Tai Chi-instruktor, har dyrket Tai Chi siden 1993.

# Tai Chi:

## Bevægelser for krop og sjæl

Tekst: Anne Mette Furrup, Redaktionen.dk  
Foto: Per Bix

For 10 år siden hviske-tiskede voksne mennesker om ’sær ballet’, når de så Dorthe og Kenneth Kisbye bevæge sig langsomt og fokuseret på sommerduftende grønne områder ved hjemmet i Nordsjælland. I dag ved selv børn, hvad Tai Chi er. Og godt for det, siger Kisbye-parret, der mener, at vi travle vesterlændinge har brug for det.

”Chi betyder livsenergi. Og Tai Chi får energien til at flyde.”

Det fortæller Tai Chi-instruktor Kenneth Kisbye og smiler som svar på det næste oplagte spørgsmål: Hvad betyder så Tai?

Han smiler, fordi både ordene og motionsformen er mangesidig og ikke sådan lige til at forklare.

For den udenforstående ligner Tai Chi en slags boksning i slowmotion uden modstander. Udøverne er koncentrerede, mens de formår at stå på et ben og bevæge resten af kroppen uden at miste balancen.

For den indviede er kraften åbenbar.

”Bevægelserne styrker krop og helbred og er nøglen til indre styrke, som hjælper os til at bøje af i stedet for at kæmpe opslidende og unødvendige kampe i det daglige,” siger Dorthe Kisbye, der driver firmaet Taichi4you.dk med sin mand.

”Vi flyder som vand i en bæk og kæmper ikke mod hver eneste sten, vi møder. Ofte vælger vi vejen udenom stenen,” forklarer hun.

Flere fluer med et smæk

Tai Chi er for Dorthe og Kenneth Kisbye en treklang, der foruden bevægelserne består af livsfilosofien taoisme og af traditionel kinesisk medicin. Krop, sind og ånd får på hver sin måde gavn af den samme øvelse. Som at slå flere fluer med et smæk.

Tai Chi har eksisteret i 5000 år, og millioner af kinesere har lige så længe praktiseret den. Indtil 1800-tallet var Tai Chi udelukkende en kampform for mænd. Mange træner stadig med sabel, sværd og lanse, som ifølge Dorthe Kisbye øger fokus og styrke.

Muskler og blodtryk

I dag dyrker både mænd og kvinder motionsformen, som styrker kroppen og bevædstøtten. I Danmark går de fleste til Tai Chi på aftenskole et par gange om ugen, men Dorthe Kisbye anbefaler, at man også træner derhjemme og får alle gavnstoffer med.

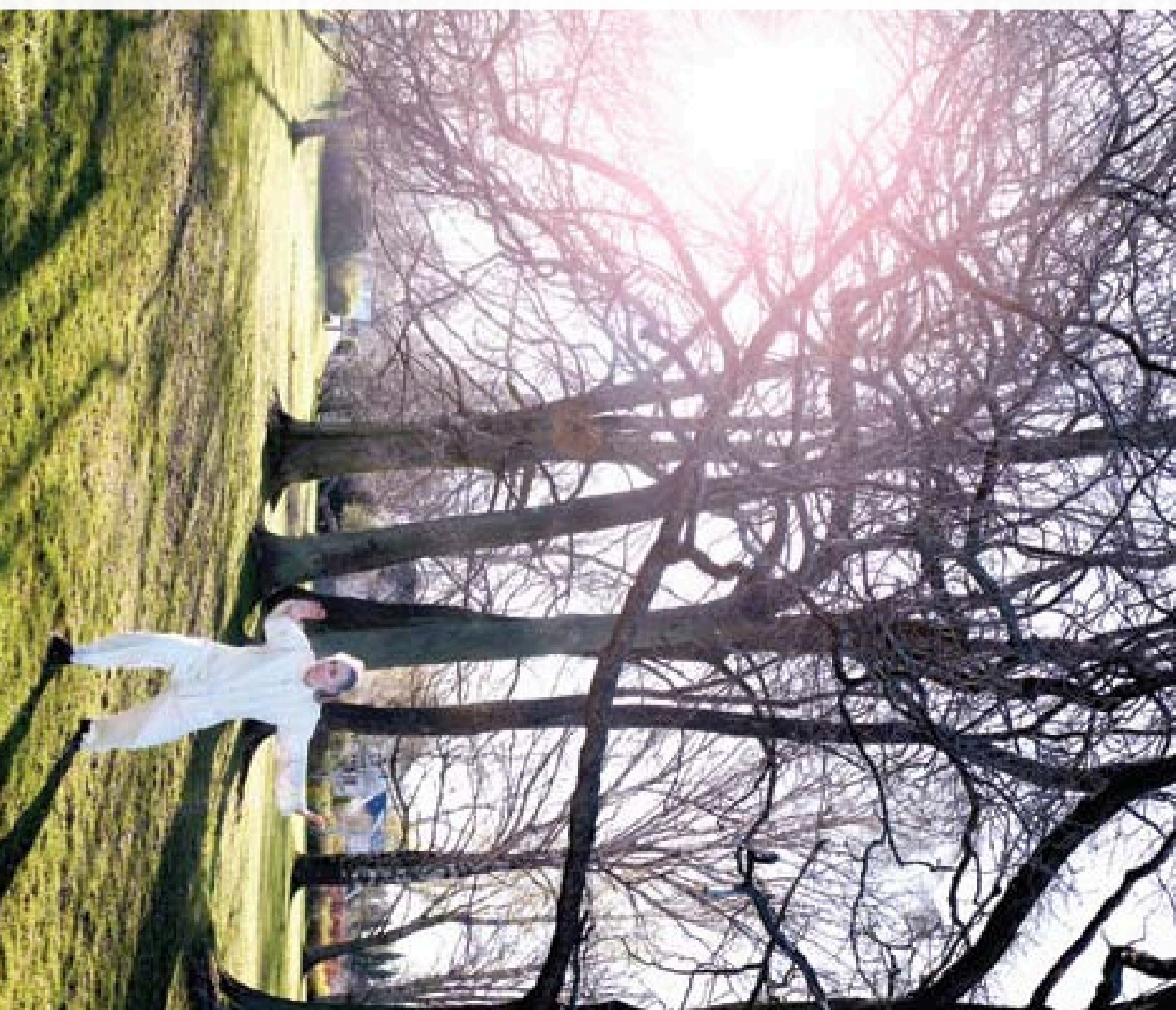
”Undersøgelser viser, at Tai Chi forebygger knogleskørhed og forhøjet blodtryk. Tai Chi træner de muskler, der ligger helt tæt på skelettet, masserer de indre organer og stimulerer til et dybt og roligt åndedræt,” forklarer hun.

Et liv i nuet

Sindet gennemgår sin egen udvikling, når man dyrker Tai Chi. Øvelserne kræver fuld koncentration, så mentale, gule post-it-sedler om indkøb og møder på arbejds forsvinder i glemslen. Udoveren lærer at koncentrere sig om en ting ad gangen og at leve i nuet. Og Tai Chi bliver et redskab til at få styr på både følelser og stress i hverdagen.

”Når jeg venten på et forsinket tog, kan jeg blive frygtelig irriteret. Nu kommer jeg for sent til alting, tænker jeg, og ærgrer mig på forhånd over alt det, jeg nok ikke når. I stedet for at bruge min energi på ærgrelse, laver jeg stille Tai Chi-øvelser, der hjælper mig til at være i nuet og fylder mig med ny energi.”

Læs mere på [www.taichi4you.dk](http://www.taichi4you.dk)



”Jeg har altid været den pæne pige, der lod andre overskride mine grænser. Jeg tror, at mange kvinder bøjer for meget af. I Tai Chi har vi en øvelse, hvor vi skubber mod hinanden. I flere år blev jeg rasende på den person, jeg lavede øvelsen med, fordi jeg faktisk ikke brød mig om at skubbe til andre mennesker. Jeg kunne ikke lide at være udadreagerende. Men øvelserne har lært mig, at det er okay at blive vred og sige fra.”

Dorthe Kisbye, Tai Chi-instruktor, har dyrket Tai Chi siden 1995.