



Martina Kaufmann har trent tai chi i 15 år, og tar gjerne noen øvelser utendørs når våren kommer.

Mange av oss er utålmodige sjeler i slitne kropp. Med tai chi kan vi finne mer balanse i livet, mener instruktør Martina Kaufmann.

# Balansetrening for livet

## ENERGI!

太极 (Tai chi)

**Martina Kaufmann**

Alder: 40.

Yrke: Tai chi-instruktør

Bor: På Bøler i Oslo.

Aftenposten LEVE

## Martinas tips

**Bruk vanlige,** løstsittende klær – de må ikke stramme i livet.

**Ta et kurs** for å lære noen tai chi-bevegelser – det er enklere å lære i en gruppe.

**Tai chi** finnes i mange ulike former og gir økt styrke og balanse.

**Tai chi** passer for alle aldre og kroppstyper og krever ikke noe utstyr.

KRISTIN HØILAND  
TOM A. KOLSTAD (foto)

Hun startet selv med tai chi og kampsport mens hun studerte kunsthistorie, og ble etter hvert så hekta at hun ble heltidsinstruktør. Å slippe kontrollen og leve mer i nærkontakt med kroppen er hennes mål med å drive tai chi.

– Det er noe de fleste i vår hektiske tid sliter med å klare. Vi har enten for høyt eller for lavt energinivå, og vi trenger å nullstille oss og få kontakt med kroppen gjennom fysiske øvelser, mener Martina Kaufmann.

**Intuisjon.** Hun lærer bort en tai chi-form i yang-stil som er utviklet av utvandrere fra Kina, og dermed litt mer tilpasset oss i Vesten. Selv er hun opprinnelig tysk, men kom til Norge for å studere for over 15 år siden, og ble boende her.

– Vi er ikke så vant med å finne veien til balanse i kroppen via intuisjon som de er i Østen, derfor starter vi med endel fysiske former

eller øvelser som trener opp de små muskelgruppene i kroppen. Gjennom fysisk trening aktiviseres også sinnet og psyken.

– **Hvem passer tai chi best for?**

– Det passer for absolutt alle, men noen lærer raskt og kommer lett i kontakt med sine indre energier, andre kan slite med øvelsene. De som er veldig gjennomtrente med harde muskler, kan ha store problemer med å slippe kontrollen og strever med tai chi-øvelsene. Målet med tai chi er å finne bedre balanse mellom yin og yang, mellom motsatte krefter som alltid jobber i kroppen og ellers i naturen. Er vi veldig giret, bruker vi for mye energi og kan bli utbrente. Er vi veldig nedstemte, er det også vanskelig å finne balanse og leve i nuet. Vi har lett for å tenke fremover og på problemer vi bør løse hele tiden. Tai chi blir du bare god i hvis du er til stede i kroppen og de enkelte øvelsene. Det er jo egentlig en kampsport, og du er best forberedt til kamp med full tilstedeværelse i nuet. Hvis du begynner å tenke på noe annet, dyttes du lett ut av balanse.

**Øker kroppsfornemmelsen.**

– Tai chi-øvelsene styrker alle de små muskelgruppene i hele kroppen, og øker konsentrasjonsevnen.

For å bli god i tai chi må øvelsene gjentas, og utålmodige typer som er opptatt av å prestere mye og mest, kan streve med å lære øvelsene. De som er dårlig trent, kan oppleve tai chi som fysisk slitsomt. Men øvelsene er enkle å lære for de fleste, og passer for alle som vil oppnå en sterkere fornemmelse av egen energi og bruke kreftene mer riktig, mener instruktøren.

**Balansegang.** – Å slappe av kan være hardt arbeid og noe vi må jobbe med for at spenninger i kroppen skal slippe. Gjennom tai chi lærer du å få bedre kontakt både med muskler og følelser, og å bruke pusten som en ressurs. Tai chi oppøver bevisstheten om kroppens energi, og dette er noe som er mer naturlig å søke etter for mange i Østen enn for oss i den vestlige verden. Vi er kanskje mer vant til å velge bort det vi ikke liker eller mestrer, og dermed ikke lært opp til å møte utfordringer og vanskeligheter i livet med et best mulig energinivå. Det er mye krefter å spare på å finne balansen i hverdagen og ikke bruke like mye energi på smått og stort, mener Martina Kaufmann.

kristin.hoiland@aftenposten.no