



## Margrethe rusker op i mageligheden med morfars mottoer

Kaptajn I.P. Jespersens barnebarn har samlet en bunke af hans læresætninger i en ny bog, for danskerne skal tage sig sammen, mener hun

Af Signe Haahr Pedersen

**OPSANG** På det seneste er Margrethe Neergaard begyndt at forstyrre fremmede mennesker. Som forleden i Dyrehaven, hvor hun stoppede en kvinde, der vandrede foroverbøjet af sted med sin telefon i hænderne.

"Ved du hvad?" sagde Margrethe.

"Hvis nu du lægger din iPhone ned i lommen og går op ad den sti dér, så kan du se omkring 70 krondyr."

Det handler om at minde folk om at være til stede, forklarer hun.

"Der er sådan en isolation og paralysering i tiden, som gør det svært for os at trænge igennem til hinanden. Jeg læste om en undersøgelse, der viste, at vi rører mere ved vores telefoner og tablets end ved hinanden. Hvad er det dog for noget?"

### De dovne kroppe

Så nu skal der ruskes op i os allesammen, mener Margrethe Neergaard. Derfor har hun skrevet bogen 'Tag dig sammen - Disrupt din magelighed'. Den er bygget op omkring 52 af hendes morfars mottoer. Og Margrethes morfar var ikke hr. hvem som helst. Han hed Kaptajn I.P. Jespersen



Stavgymnastikken er en genial motionsform, mener Margrethe Neergaard, som har ført sin morfars tradition videre og underviser i disciplinen to gange om ugen. Foto: Signe Haahr Pedersen

sen og var ophavsmanden til stavgymnastikken. Fra 1927 til 1952 kendte alle i landet hans stemme. Hver morgen stod han foran en mikrofon i Dan-

marks Radio og kommanderede danskerne ud af sengen og igennem knæbøj og stræk.

Undervejs sagde han ting som: "Den der ranker sig, slan-

ker sig!", "Efter hvert måltid skal du 1000 skridt gå", "En ussel muskeldragt under en smuk klædedragt viser mand udadtil, men svækling indeni!"

og "Hvis du er magelig, bliver du kropsoven."

Læresætninger, som ifølge Margrethe Neergaard stadig er relevante her mere end 50



Margrethe Neergaard er barnebarn til Kaptajn I.P. Jespersen. Foto: Signe Haahr Pedersen



Kaptajn I. P. Jespersen i aktion i radioen. Foto: Walther Månsson/Ritzau Scanpix

### FAKTA

#### Kaptajn Jesper Peter Jespersen

Levede fra 1883 til 1963. Uddannede sig først til lærer og kom senere ind i militæret, hvor han blev kaptajn. Stod i 25 år for Statsradiofonis 'Morgengymnastik' og opfandt stavgymnastikken. Boede på Brodersens Allé i Hellerup i næsten 40 år.

### FAKTA

#### Margrethe Neergaard

Bor i Hellerup. Arbejdede i mange år som sygeplejerske og blev senere selvstændig. Holder foredrag om Kaptajn I. P. Jespersen og er indehaver af Kaptajn Jespersen Institut, der afholder undervisning i stavgymnastik.

år efter morfars død.

"I bogen tager jeg hans mottoer og drager paralleller til nutiden. Der er en stor mulighed i dag, og vi har problemer med digital afhængighed. Jeg elsker selv de digitale muligheder, men de kan også nemt tage overhånd, og i bogen lægger jeg ikke fingrene imellem," siger hun og understreger, at mottoerne ikke skal forstås som formaninger, men som motiverende skub i ryggen.

"Min morfar sagde altid: 'Jeg giver ikke danskerne, hvad de ønsker, men hvad de trænger til!'"

Kaptajnens livssyn har da også sat sine spor hos Margrethe. Hendes vækkeur ringer kl. 5 hver morgen. Så laver hun øvelser i 35 minutter, inden hun går en lang tur. To gange om ugen underviser hun i stavgymnastik - om mandagen på Frederiksberg og om

torsdagen i Hellerup, hvor hun bor. Og hver eftermiddag skyller hun dagen af i Øresund.

Men det er ikke sådan, at hun ønsker, at alle andre skal adoptere hendes rutiner.

"Idéen er, at læsere af bogen kan vælge et motto - måske et om ugen - og så prøve at se, om de kan leve efter det. Hvis man læser et motto, man føler sig ramt af, er det en god måde at udfordre sig selv på," siger Margrethe og fortsætter:

"Der skal ruskes op i danskerne. Op og i gang og smil for pokker!"

### Livets tæskehold

Mange pointer i bogen handler om at hanke op i sig selv og tage styringen i livet. Men kan man altid det?

"Nej," siger Margrethe.

"Alle kan blive ramt af livets tæskehold, og man kan selvfølgelig ikke sige til alvorligt syge mennesker, at de skal tage sig sammen. Bogens råd

henvender sig til de sunde og raske, der godt kan gøre noget ved deres situation. Det handler om at spørge sig selv: Hvad vil du med din dag? Hvad bliver du egentlig glædest af - at kigge på din mobil eller at gå en tur i skoven?"

"Disrupt" betyder forstyrre. Og det er det, bogen skal, slår Margrethe Neergaard fast. Ligesom hun selv er begyndt at gøre, og ligesom hendes morfar gjorde.

"Han gik altid hen til folk på gaden og bad dem om at ranke ryggen!"

'Tag dig sammen - Disrupt din hverdag' er udkommet på Carit Andersen's Forlag. Forordet er forfattet af Asger Aamund, og Bertel Haarder har skrevet efterskrift.



## 100 % SKRÆDDERSYDE UNIKKE INDBYGNINGSSKABE

- SPECIALISTER I SPECIALMÅL OG SKRÅ VÆGGE
- FREMSTILLES PÅ EGET SNEDKERVÆRKSTED
- STILRENT DESIGN OG HÅNDBYGGET

KONTAKT OS I DAG OM DINE IDÉER  
PERSONLIG RÅDGIVNING



FØLG OS PÅ INSTAGRAM @ETHJEM

Ethjen

SAMMEN MED DIG SKABER VI DINE DRØMME TILPASSET DIT HJEM

Et Hjem - Ådalsvej 50 - 2970 Hørsholm - indbyg@ethjem.dk - ethjem.dk/indbygningsskabe

Showroom  
Tlf. 39 90 90 02