

## En verden af Qi

Varme hænder rundt omkring mig. Og ikke kun varme hænder men hænder fyldt af Qi. Jeg sidder på skamlen og er ved at modtage endnu en Wai Qi behandling på Beijing Red Cross Traditional Medical Exchange Center eller Chinese Taoist Medical Qigong Bagua XunDao Gong Central Headquarter. Ja, kært barn har mange navne og nogle gange er navne og betegnelser fattige i forhold til, hvad de i virkeligheden er. Qi bliver f.eks. ofte oversat til energi eller varme, men det er meget mere end det; man kommer det nærmere ved at bruge betegnelser som vitalitet, livskraft eller livsenergi. Det er det, som inderne kalder Prana, og som mange andre kulturer også har haft betegnelser for, alt sammen som udtryk for det, som strømmer igennem livet og os mennesker. Det, som gør, at vi føler os levende og fyldt med en vital kraft, som mange mennesker først forstår hvad er, hvis de mister den. Og som andre mennesker aldrig rigtigt mærker, og derfor oplever livet som en kamp i stedet for en naturlig, let udfoldelse. Simpelthen fordi Qi strømmen i kroppen er blokeret og ude af balance.



Nu sidder jeg til endnu en Wai Qi behandling omgivet af Master Wans medarbejdere og elever. Wai betyder ydre, og Wai Qi er altså at give Qi til andre. Healing kunne man også kalde det. Qi bliver givet og ledt hen til de steder, hvor der er underskud eller blokeringer, eller hvor bestemte punkter på kroppen ikke er (til strækkeligt) åbne, alt sammen for at skabe balance og bedre flow i Qi strømmen i kroppen. Den afslappende musik spiller i baggrunden og medvirker til at få krop og sind til at blive modtagelige

og afstressede. Efter et stykke tid med den stille Yin healing skifter rytmen til Yang fasen, hvor hænderne tager fat, ælter og masserer kroppen, samt klapper og banker ned af arme, ben og overkrop. Ja banker, et ordentligt smæld kommer ofte, når de hule hænder klapper ny Qi ind i kroppen og skubber den gamle ud. Det føles dog ikke som at få bank men snarere energi – Qi – fyldt og nærmest humoristisk efter at have siddet i stilhed få øjeblikke før.



Så bliver jeg ledt hen til briksen, hvor den samme behandling gives, nu bare liggende. Først på forsiden og bagefter på bagsiden, hvor der slutes af med, at jeg får smurt en bestemt blanding af urter på ryggen, som derefter skræbes og masseres ind på blære meridianen langs rygsøjlen.



Efterfølgende skal jeg så forsøge at samle mig og gå op til 1. sal i en anden bygning. For det er ikke slut endnu. Nu står den på fodmassage, som først indledes med et varmt fodbad fyldt med en urteblanding. Mens musikken spiller i baggrunden, sidder jeg med en tai chi stick mellem hænderne foran brystkassen, mens jeg fokuserer på energicenteret midterste Dan Tian (hjertet). Bagefter står den på fodmassage (zoneterapi) mens jeg holder en tai chi bold i hænderne ud for energicenteret nederste Dan Tian lige under navlen. Hele behandlingsforløbet afsluttes med, at jeg får akupunktur med nåle

eller stimulation af akupunktur punkter med elektriske impulser eller kopper. Er der noget at sige til, at jeg må op på værelset og hvile mig bagefter ☺?



Jeg var på et 14 dages ophold på Master Wans center i Beijing i oktober 2012. Centeret er en lille verden i sig selv med værelser, køkken, spisesale, meditationsrum, adskillige sale til de forskellige ceremonier og opvisninger samt behandlingsrum. Centeret er også en lille verden for sig selv, ved at den ligger midt inde i et militær område. Ikke sådan at der står raketter og kampvogne rundt omkring; det ligner umiddelbart et almindeligt område i Kina, men kvarteret huser mange kaserner og private boliger til militærfolkernes familier. Som jeg har forstået det, så var Master Wan general i hæren og stod for behandlingen af de ansatte i militæret. Da han besluttede at gå på pension, ville nogle personer i militæret (jeg tænker, at det var nogle, som var blevet godt hjulpet af hans behandlinger) gerne give ham en gave, og

de forærede ham centeret, hvor han havde behandlet militærfolkene. I 1996 blev centeret derfor omformet til et Røde Kors center (med den ekstra fordel at det blev skattefrit) og et taoistisk center (med den fordel at man kunne udveksle med andre lande). Ja, man må sno sig, nok ekstra meget i et politisk system som det kinesiske. Sådan har jeg i hvert fald forstået historien, men som alt andet står det også noget uklart grundet den sprogmæssige og kulturelle forskel. Men centeret bærer ingen præg af at være et tidligere militær sted, tværtimod så er det fyldt med buddhistiske og taoistiske malerier og symboler, som skaber en helt speciel og særlig stemning og, ja, Qi. Overalt er der illustrationer på vægge og lofter som kalkmalerierne i en gammel dansk folkekirke.



Master Wan kommer ud af en familie, hvor de i mange generationer har været læger, enten vestlige eller traditionelle kinesiske læger (TCM). Han besluttede efter en del overvejelser at vælge TCM-vejen, hvorefter han er blevet uddannet af nogle af de bedste kapaciteter inden for de forskellige grene af kinesisk medicin. Han har selv udviklet BaGua Qigong stilarten og har bygget centeret op ud fra idéen om at skabe et holistisk sted. En grund idé udviklet af ham er også tanken om at blive

behandlet af en gruppe behandlere på en gang, for hvis det giver stærk effekt, at en person giver Wai Qi til en anden, så må det give endnu bedre udbytte, når mange gør det. Derfor uddannede og uddanner han elever, som er en del af centeret. Kærlighed og udveksling mellem lande og mennesker betyder meget for Master Wan, og det er smukt at se ham kl. 7 om morgenen spille fløjte sammen med nogle af hans elever, således at de japanske gæster på centeret står op til levende musik. Specielt med tanke på at Kina og Japan er i diplomatisk krise pga. en øgruppe ude i det Østkinesiske hav. Når man kommer til centeret, laver Master Wan en diagnose på hvert enkelt person, og det er ud fra den, at behandlingerne udføres. Alle slags problemer og sygdomme bliver behandlet på centeret, og han er specielt berømt for sine behandlinger af personer med lammelser. Master Wan anses som en af de dygtigste TCM læger i Kina.





Maden på stedet er et kapitel for sig med dens smukke og velsmagende retter, hvor man kan få lang tid til at gå med at gætte på og diskutere, hvad det mon er, man spiser. Men godt smager det! Og anderledes er det. De 5 smage, salt, surt, bittert, sødt og krydret er inkluderet i alle måltider, som folder sig ud med mange

små retter i alle livets farver. Sundt og lækkert er det, det meste i hvert fald, for personligt er jeg ikke vild med lagkage til morgenmad, som de stolt kom og tilbød den ene gang. Det er jo en del af charmen ved at møde en anden kultur.



At besøge stedet er ikke bare at modtage behandlinger eller at lave QiGong med dem. Det er den hele pakke, som gør den store indvirkning: at komme på ture til templer og parker hvor der er en skøn Qi. At blive vartet op med dejlig mad og blive taget med på restauranter med kinesiske specialiteter. At være på centeret blandt de mange medarbejdere som får stedet til at myldre af liv. At være en del af de mange ceremonier, blandt andet en kalligrafi ceremoni hvor man får lavet sin egen plakate ud fra sin energi og ønsker. At være med til festerne på centeret hvor sang, musik, opvisning, mad, venskabs skål og meget

mere flyder i en lind strøm for pludselig (virker det for en vesterlænding) at blive afsluttet for nu er festen slut. Osv., osv.

Alt det oplever man i endnu højere grad, når man er en del af en gruppe, som jeg var det i 2004, hvor jeg rejste derned sammen med min Qigong lærer Mette Feilbergs



gruppe. Derfor arrangerer jeg en tur derned med en gruppe, hvor vi skal være på centeret i 2 uger i uge 42 og 43 henover efterårsferien 2014.

Et ophold på Master Wans center er en enestående måde at opleve Kina på, mens krop og sjæl bliver fyldt med Qi, ro og oplevelser! Hvis du vil læse mere om Master Wan og hans center så prøv hans hjemmeside <http://wan-qigong.com/en/>

