



# Qigong

## – *stilhed i bevægelse*

Qi betyder livsenergi, og gong betyder bevægelse, og langt tilbage i tiden har kineserne brugt træningsmetoden qigong til ved hjælp af simple øvelser og tankens kraft at skabe ro og balance i både krop og sind samt forebygge og behandle alverdens sygdomme.

AF PERNILLE LEWINSKY KOFOED > FOTO: SIF MEINCKE OG ISTOCKPHOTO

**M**ærk hvordan I giver slip på spændingerne og den gamle, brugte energi, så I kan fylde jeres celler med frisk qi, lyder det fra instruktør Lars Henrik Rasmussen til den lille kreds af mænd og kvinder i alle aldre, der denne regnfulde eftermiddag er samlet til åben træning i qigong, hvor der hverken stilles krav til påklædning eller tidligere erfaring med denne årtusindgamle kinesiske træningsmetode.

Til blide og feminine toner fra traditionel kinesisk yin-musik og med fødderne solidt plantet på det lyse trægulv og intenst fokus på vejtrækningen, strækker deltagerne koncentreret og næsten lydløst armene frem foran kroppen, mens de med hænderne griber om en usynlig kugle, som de i en langsom bevægelse trækker ind mod sig selv. De rolige, glidende bevægelser og stillinger virker meget simple og ligetil, men udføres med præcision og efter instruktørens afdæmpede anvisninger.

– Prøv at forestille jer, at det er solen, som I holder mellem jeres hænder, og tag så en dyb indånding, mens I trækker den ind til jer og fylder jer med solens qi, opfordrer instruktøren. Med en skjult skelen til de grå og regntunge skyer på himlen udenfor instruerer han deltagerne i øvelsen »at samle solen op« og ved hjælp af nærmest slowmotion-agtige bevægelser og ikke mindst tankens kraft fylde kroppen med solens nærende og varmende energi.

## HVERDAGSKOST I KINA

At være tilskuere til disse langsomme, nærmest meditative bevægelser vil for de fleste danskere formentlig være et både mærkeligt og sjældent syn, men i stort set alle byer over hele Kina er det hverdagskost. Her bugner parkerne ved daggry af mennesker i alle aldre, der laver qigong, tai chi og andre typer gymnastik, der er med til at skabe ro og balance i kroppen og sjælen, inden de tager fat på dagens mange udfordringer. For i modsætning til Vesten har de fleste kinesere traditionelt set altid været meget optaget af de mange forskellige metoder til at vedligeholde kroppens balance og styrke den indre energi i modsætning til vesterlandske træningsmetoder, der primært fokuserer på udvikling af muskler og styrkelse af kredsløbet.

Men hvad er qigong egentlig, og hvad er det godt for?

– Qigong er en årtusind gammel træningsmetode til behandling og selvhelbredelse, og dens indvirkning på helbredet og vores velbefindende kan faktisk følges mere end 3000 år tilbage i tiden, forklarer Mette Feilberg, der selv er uddannet instruktør i medicinsk qigong og har mere end 20 års erfaring med undervisning i den kinesiske træningsmetode.

– Filosofien bag træningen er egentlig ret simpel. Den går i sin enkelhed ud på at opbygge kroppens indre energi eller livskraft, som på kinesisk kaldes 'qi', så egentlig kunne du kalde qigong for en slags energigym-

nastik eller energiøvelser til at bevæge vores livskraft, siger hun smilende.

Mette Feilberg forklarer videre, at qi ifølge kineserne findes overalt. Både i alle de ting, som omgiver os, og også inde i os selv, og at qi-energien strømmer i særlige energibaner også kaldes meridianer i hele vores krop, som vi kender det fra bl.a. akupunktur. Det er altså denne energi eller qi, som kan påvirkes positivt ved de særlige øvelser i qigong.

– Ved hjælp af forskellige bevægelser og tankens kraft bliver qi ledt hen til de steder, hvor der er underskud eller blokeringer, eller hvor bestemte punkter på kroppen ikke er tilstrækkeligt 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 gøre både kroppen og sindet mere modtagelige.

Målet med qigong er meget holistisk, og ved at øge flowet i kroppen kan man skabe og genoprette balance mellem kroppen og sindet og derved både forebygge og afhjælpe forskellige symptomer eller sygdomme og opnå mere indre ro og harmoni. Faktisk er qigong en af de fire hovedgrene inden for kinesisk medicin.

## PRINCIPPET OM YING OG YANG

Traditionel kinesisk medicin er baseret på principperne om yin og yang, det vil sige balancen mellem kroppens modsætninger, og i qigong er netop balance og bevægelse nøgleordene. »

Ifølge kineserne strømmer qi-energien i energibaner i hele vores krop, som vi kender det fra akupunktur. Det er denne energi, som kan påvirkes positivt ved de særlige øvelser i qigong.

## HVAD ER QIGONG?

- Qigong er en fællesbetegnelse for en lang række fysiske øvelser, der kombinerer bevægelse og meditation og lægger særlig vægt på åndedrætsteknikker.
- Qigong kan udøves stående, siddende og liggende. Øvelserne er lette at lære og kan udøves af alle.
- Regelmæssig træning giver indre ro og harmoni og forøger evnen til koncentration. Kineserne hævder, at qigong også styrker helbredet, intelligensen og hukommelsen og forlænger livet, ligesom det kan kurere forskellige sygdomme.
- Mange af de tidligst kendte former for qigong var udledt af dyrebævægelser. Bevægelserne i både gamle og moderne discipliner imiterer ofte drage, slange, trane og tiger.

– I vores hektiske liv er det vigtigt at finde en balance. Det gælder både balance mellem vores indre krop og den ydre verden, men også i forholdet mellem arbejde og hvile og i vores følelsesliv. Glæde, bekymringer, frygt, vrede og sorg er alle sammen følelser, som det er naturligt at have, men det er vigtigt ikke at være fastlåst i dem, for er vi det, opstår der ubalance i kroppen, som kan skade vores helbred. Det gælder altså om at bevare eller genskabe balancen i kroppen, så vi undgår blokeringer i kroppen, og energien der-

Ved hjælp af forskellige bevægelser og tankens kraft bliver qi ledt hen til de steder, hvor der er underskud eller blokeringer for at skabe balance og bedre flow i qi-strømmen i kroppen.

med kan flyde frit, så vi undgår at blive syge, forklarer Mette Feilberg.

På mange hospitaler i Kina anvendes medicinsk qigong i forbindelse med blandt andet genoptræning af trafikofre og behandling af en række forskellige sygdomme som forhøjet blodtryk, allergi, astma, kroniske smerter og som supplerende behandling til kemoterapi og strålebehandling. Også herhjemme har man ifølge Kræftens Bekæmpelse lavet nogle kliniske undersøgelser af qigongs virkning i forbindelse med kræftbehandling, hvor man har sammenlignet virkningen af qigong kombineret med kemoterapi med kemoterapi alene, og i nogle tilfælde så man en virkning af qigong på bivirkninger som kvalme, træthed og stress.

Det at bevæge sig er grundlæggende for sundheden, og ifølge qigong-filosofien kan man ikke have et godt helbred uden bevægelse.



**Jan Kautz**

38 ÅR, UNDERVISER:

»For mig er qigong en kombination af fysisk og mental træning, som både styrker min krop og mit sind. Jeg har prøvet at meditere, men oplevede, at det på en eller anden måde var for bevægelsesløst. Det var lidt svært at skulle sidde stille uden at bruge kroppen, og jeg savnede simpelthen det kropslige. For mig er qigong i højere grad en helhedsoplevelse, fordi du her kobler det mentale med det fysiske. Jeg er lige kommet hjem fra en 5-dages qigong-workshop i Østrig, og selvom jeg var træt efter træningen, havde jeg på en eller anden mærkelig måde også masser af energi. Jeg føler, at det er fysisk krævende, men samtidigt opnår jeg en indre styrke, og bagefter kan jeg mærke, hvordan træningen giver mig både ro i sindet, overblik og energi og samtidig gør mig mere målrettet og bedre til at koncentrere mig.«



**Kirsten Bruun**

59 ÅR, FORTIDSPENSIONIST:

Har trænet QiGong 1-2 gange ugentligt siden 2010: »For mange år siden læste jeg en artikel om medicinsk qigong i magasinet Helse, og da jeg lider af Parkinson, tilmeldte jeg mig et kursus i håb om, at det muligvis kunne afhjælpe eller lindre mine symptomer –og med godt resultat. Efter en lang pause genoptog jeg træningen og har siden 2010 dyrket qigong flere gange om ugen og oplever, hvordan det har en fantastisk positiv effekt på min sygdom. Foruden at give mig ro og balance både i kroppen og i mit sind, så mærker jeg en lethed og energi i hele min krop, når jeg har trænet effektivt. Mine rystelser aftager, jeg udnytter min medicin bedre og kan faktisk gå en hel dag uden at ryste. Jeg er også mere selvhjulpent, slapper mere af i kroppen og har lettere ved at falde til ro og sove godt.«



**Annette Damm**

62 ÅR, PSYKOLOG

»Mit første møde med qigong var på en tur til Kina for syv år siden sammen med en gruppe læger og psykologer. Her boede vi på et behandlingscenter hos en qigong-mester, hvor vi fik indblik i, hvordan man i Kina kombinerer qigong med behandling og akupunktur. Jeg synes, at qigong er både spændende og anderledes, fordi der er en urkraft forbundet med det. I min hverdag skal jeg passe på ikke at blive overstimuleret af indtryk og krav, og her er qigong med dens meditative bevægelser og den nærmest trance-lignende tilstand, som jeg opnår, når jeg træner, med til at skabe en god modvægt. Træningen giver mig både velvære og energi samtidig med, at den får mig ned i tempo og er med til at *grounde* mig.«

Tiden er fløjet af sted, og det er blevet tid til de afsluttende øvelser også kaldet udjævning. Deltagerne danner en lille rundkreds midt i rummet, og med den venstre hånd placeret under navlen vugger de langsomt frem og tilbage, mens de med hul hånd klapper ned ad sidemandens arme og ben, masserer ryg og skuldre for at skubbe den gamle qi ud og fordele den friske og nærrende energi rundt i kroppen på hinanden.

– God dag og rigtig god qi, lyder det fra instruktøren, inden deltagerne fyldt med solens energi en efter en siver ud i regnen. ■

## Qigong – gratis åben træning

Har du fået lyst til at prøve qigong, tilbyder Qigongforeningen åben, gratis træning den 6.11.2013, 15.1.2014 samt 12.3.2014 fra kl. 17-18.30. Endvidere afholdes gratis udendørs træning i Frederiksberg Have om sommeren. Træningen består af lette qigong-øvelser og »walking gong.« og der vil også være mulighed for at stille spørgsmål til om qigong.

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



# Lectures for life

## Europæisk certificeret Psykoterapeut-uddannelse

Intensiv 4-årig uddannelse til  
psykoterapeut

Efter andet år specialiserer du dig  
i et af følgende to spor:

- Klinisk Gestalt Psykoterapeut
- Organisationskonsulent og Coach

GIS- International uddanner  
psykoterapeuter på højeste  
internationale niveau.



## Kurser for par, familier personlig udvikling, coaching m.m.

Forøg din selvforståelse og opnå:

- Klarhed
- Mindfulness
- Handlekraft
- Livs- og arbejdsglæde

Fra krise til udvikling!

Intensive kurser med nordens  
bedste gestaltterapeuter.



**GIS-INTERNATIONAL**  
Gestalt Instituttet i Skandinavien



For more information:  
Telefon: 59 47 00 17  
E-mail: [gis@gis-international.com](mailto:gis@gis-international.com)  
Web: [www.gis-international.com](http://www.gis-international.com)

