

Refleksioner efter kursus med Robert Peng

Den i USA bosatte kinesiske mester Robert Peng besøgte igen Danmark i slutningen af maj, hvor han afholdte kursus i Qigong og healings teknikker.

Robert er en kapacitet inden for sit felt, og han vibrerer af Qi og vitalitet, som han har optrænet siden 8 års alderen, hvor han mødte sin mester. Han formidler sin viden og indsigt med stor humor og generøsitet. Han virker som en person, der er nede på jorden og med ydmyghed udfører sit virke. Du kan evt. læse mere om ham og hans bog [her](#)

Det er naturligvis skønt at blive guidet af sådan en person. Samtidigt kan det også være en faldgrube, hvor fokus let kan forsvinde over i hans fantastiske evner og dermed væk fra, hvad vi andre evner. Men jeg oplever netop, at det er hans pointe, at Qi er overalt og til rådighed for alle. "jeg er i Qi – Qi er i mig" som et af hans mantraer lyder. Så hvad kan vi gøre for at tage udgangspunkt i vores ståsted fremfor at blive fastlåst af at vi ikke kan det samme som ham?

Robert fremførte at det er vigtigt at træne sin Qi, men at det er endnu vigtigere at nære sin Qi. Med det mener han, at vi skal være sammen med vores Qi hele tiden på samme måde, som hvis vi har et lille barn. Selvom vi ikke fysisk er sammen med barnet hele tiden, vil en del af os stadigvæk være med det. Vi skal altså have kontakt til Qi hele tiden i form af kontakt med nederste Dan Tian, som er et energicenter et par centimeter under navlen og inde midt i kroppen.

Det kan f.eks. være tankemæssigt, at vi er i kontakt med Dan Tian, men det kan også være ved, at vi lægger vores hænder på området, at vi tapper på området eller chanter til det, siger godmorgen til som det første om morgenen og godnat som det sidste om aftenen.

Et andet godt eksempel på næring af Qi er at mærke, at hele universet er fyldt af Qi som en kæmpe swimmingpool fyldt med vand og så tage bad i denne Qi som en svamp, der suger nærende og varm Qi til sig, mens man (evt. inde i sig selv) siger: "jer er i Qi – Qi er i mig".

Det at nære sin Qi svarer til generelt at balancere sig selv og sine omgivelser. At stå og træne Qigong eller visualisere, at man bader i Qi hele dagen med det resultat, at man ikke får noget ordentligt at spise, eller man glemmer at hente sit barn, er ikke nærende Qi. Alle tiltag, også dem som ikke umiddelbart har noget med Qigong at gøre, kan altså være nærende for ens Qi, lige

At nære Qi'en vil simpelthen sige at man lader Qi'en - det, som har en større visdom end en selv - arbejde for én.

Når man træner Qigong er det vigtigt at have opmærksomheden på at åbne op for Qi'en. Qi'en er der for alle uanset om man har trænet siden man var 8 år eller lige er begyndt. Man skal derfor huske på, at Qigong netop er energigymnastik til forskel fra almindelig gymnastik eller fitness:

Når man løfter armene, så bliver armene løftet på en pude af åndedræt.

Når man strækker armene mod himlen, så suger man al det bedste fra himlen lige som en plante, der vokser med regnens og solens næring.

Når man står på jorden/underlaget, så får man støtte fra hele jordkloden, der bevæger sig i universet.

Når man fylder sig med Qi i kroppen så er det lige som en frossen krop, der bliver fyldt med varme fra solen.

Ved at fornemme og sanse disse energier så bliver bevægelserne til mere end dagligdags bevægelser, og man åbner op for, at Qi'en kan arbejde for én. Hvis man ikke føler, man kan fornemme det, så husk på barnets positive evne til at få et helt levende univers ud af en kasse med sand og lad dig fortrylle af fantasiens evne til at fornemme mere end det umiddelbart synlige. Netop barnets humor, glæde og umiddelbarhed er afgørende for at Qi'en kan strømme balanceret i os.

Qigong træningen kan opdeles i en aktiv (yang) og en passiv (yin) del og begge dele er lige vigtige. Ikke sådan forstået at de skal fylde lige meget, men forstået på den måde at man skal huske på begge dele i sin praksis. I nogle stilarter er der indbygget små pauser eller meditationer undervejs, mens man i andre stilarter skal huske på at skabe rum til yin delen f.eks. ved at afslutte Qigong træningen ved at sidde/stå stille og inde i sig selv sige "jeg er i Qi – Qi er i mig" mens man forestiller sig at man suger Qi til sig fra hele universet.