

QI GONG

balancerer krop og sind

I de senere år, hvor der har været meget fokus på stress og alle dens følgevirkninger, ses der en stigende interesse for discipliner, der fungerer som modpol til stress og som skaber ro, balance, hvile og regeneration for sind og krop.

Gamle østlige træningstraditioner for krop og sjæl, som meditation, yoga, Tai Chi – og ikke mindst Qi Gong, er kommet i søgelyset og udbydes og udøves af flere og flere mennesker, som en vej til selvhjælp og større livskvalitet.

HVAD ER QI GONG?

Qi – betyder frit oversat energi eller livs-energi. Gong betyder at arbejde med, at opnå en færdighed i at arbejde med. Qi Gong betyder altså at arbejde

med livsenergien eller opnå en færdighed i at arbejde med energi.

Som vi ved, er der energi i alt, lige fra solens stråler over naturfænomener som vulkaner, tyfoner og tsunamier til kalorieindholdet i vores føde eller den kraft som driver biler, motorcykler og fly frem. I qi gong handler det om "kropsenergi" – den energi, der danner grundlaget for, hvordan vi har det fysisk og psykisk. Udsagn som: "jeg har ingen energi" eller "hun er fuld af energi" er ubevidste udtalelser om energiens tilstand i kroppen. Vi kan sammenligne vores kropsenergi med et batteri. Nogle batterier



er små og kan kun lige akkurat holde lys i en lommelygte – andre er store og kan starte et fly eller et tog. Qi Gong kan lære dig at forøge størrelsen på dit batteri - og lade det op til sit fulde potentiale!

QI GONG TILSTANDEN

Qi Gong tilstanden er en tilstand af vågen opmærksomhed, hvor den del af nervesystemet, der har med aktivitet at gøre, deaktiveres – og den del der har med ro, hvile, regeneration og fordøjelse stimuleres. Med tiden og øvelsen vil den opleves som en tilstand af både fysisk og psykisk afspændthed med mental ro.

Når der trænes Qi Gong er det ikke ualmindeligt, at det i starten opleves som om tankevirksomheden føles kraftigere end normalt. Det er ikke tilfældet – du er bare mere opmærksom. Faktisk er det en del af træningen i Qi Gong – at skærpe opmærksomheden.

I dagligdagen arbejder vores hjerne på højtryk – men når vi laver Qi Gong, sigter vi hen imod at give hjerne og krop et pusterum. I dette pusterum er det naturligt, at der dukker alle mulige tanker op – rester fra vores hverdag og den indre dialog tager fat. Du bør lade tanker være tanker – uden at forsøge at styre eller kontrollere dem. Blot lade dem passere forbi, som billederne på en film – uden at fastholde dem.

I din Qi Gong træning vil du gradvist skærpe din opmærksomhed og lære at lytte til din krop og dens signaler. Lære at være med det, der er – lige nu og her – og acceptere. Samtidig er det en fantastisk mulighed for at blive mere bevidst omkring din krop og dens signaler – og dermed lære at gøre det, der er hensigtsmæssigt for dig – i stedet for at vente til et mindre ubehag har udviklet sig til en kronisk tilstand.

FORSKELLE PÅ MEDITATION OG QI GONG

Meditation og Qi Gong er på mange måder sammenlignelige, når der tænkes på de positive påvirkninger af nervesystem, hormonsystem og immunapparat. De største forskelle skal ses i to ting:

For det første foretages de fleste meditationer siddende. For det andet fokuseres der ofte på et mantra - et lys, åndedræt eller lignende for at opnå indre ro og stop af den indre dialog.

I Qi Gong foretages de fleste af øvelserne stående eller gående og træner derved samtidig den fysiske krop, således at muskler, sener og knogler bliver styrket sammen med dit sind. Roen i sindet opnås ved accept af de forstyrrende tanker – og ikke gennem kontrol via et mantra.

Der findes mange hundrede forskellige former for Qi Gong – lige fra de liggende til de siddende, til de stående, de statiske, de dynamiske og de gående. Qi Gong udmærker sig ved, at der kan tages udgangspunkt i den enkeltes behov og formåen – og et program kan sættes sammen, så det lige akkurat matcher den enkelte og arbejder hen imod det, der ønskes at opnås.

KROPSHOLDNINGEN

I Qi Gong er der fokus på at lære at økonomisere med kræfterne – kun at bruge lige præcis det, der er nødvendigt i enhver given situation. For at lære det, arbejdes der meget med kropsholdningen for at den kan indtage en position der helliger det formål.

Overkroppen bør befinde sig på en lodret lige linje fra toppen af hovedet og ned til mellemkødet. Den mindste afvigelse herfra, vil udløse en aktiv muskelspænding, i et forsøg på at

komme hen til den lodrette position. Vægten fordeles ligeligt over og mellem de to fødder.

Hvis du eksempelvis hælder kroppen lidt bagover og flytter vægten tilbage på hælene – vil det være nødvendigt at sætte ind med en muskelspænding på forsiden af kroppen for at den ikke skal vælte bagover.

Det modsatte vil gøre sig gældende hvis du hælder fremover – altså en aktivspænding på bagsiden af kroppen. Derfor opøves og udvikles der en evne til, i den oprejste stilling, at lære at stå med så lidt muskelkraft som muligt – lade kroppen fungere som et hele - og lade tyngdekraften arbejde for dig. Til det formål bruger du din skærpede opmærksomhed.

Enhver overflødig brug af muskelkraft søges neutraliseret, da det kun er med til at hindre og blokere det frie flow af energi, blod og lymfe i kroppen.

Det er vigtigt at huske på, at afspændte muskler er en passiv tilstand – og den naturlige tilstand for muskler at befinde sig i når de ikke er i brug. Ved enhver aktivitet eller bevægelse, bør der kun spændes og sammentrækkes i de muskler, der skal udføre bevægelsen – og samtidigt afspændes i de muskler, der ikke er involveret i bevægelsen.

TYNGDEKRAFTEN

I alle de oprejste positioner skal du lade tyngdekraften arbejde for dig – ikke imod dig. De

10 fordele ved QI GONG

Her kommer 10 fordele ved Qi Gong, som dog langt fra er dækkende for alle de fordele, der er forbundet med at dyrke Qi Gong.

REDUCERER STRESS

Qi Gong virker stressreducerende nu og her og samtidig udvikler udoverens modstandsdygtighed overfor stress.

FORBEDRER SØVLEN

Qi Gong balancerer de hormoner, som har indflydelse på søvn.

MERE ENERGI

Qi Gong giver mere energi fordi ophobet energi frigives.

RENSER FOR AFFALDSSTOFFER

I Qi Gong trækkes vejret både dybt og roligt. Det gavner vores udrensning af affaldsstoffer i kroppen på flere måder. Det rolige åndedræt beroliger nervesystemet, så fordøjelsessystemet kan passe sit arbejde.

BALANCERER FØLELSER

Qi Gong balancerer vores følelser dels ved at berolige nervesystemet og ved at påvirke krop og sind sammenhæng.

GIVER RO I HOVEDET

Når nervesystem er beroliget skaber det mulighed og evne til at være nærværende i nuet. Evnen til ro i hovedet kommer af ændrede hjernebølger.

DÆMPER SMERTER

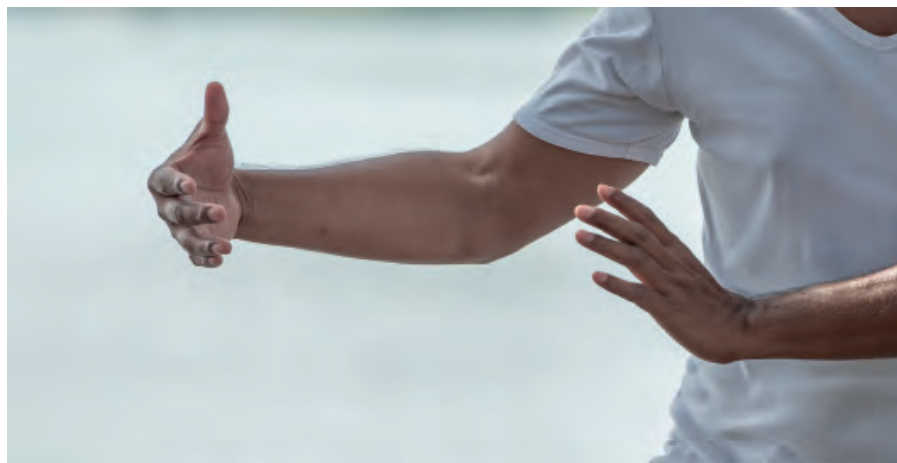
Qi Gong dæmper smerter. Det gør den på flere måder. Åndedrættet beroliger den stressreaktion, som smerter altid sætter i gang.

LINDRER ONDT I RYGGEN OG HOVEDPINE

Qi Gong bedrer bevægeligheden i kroppens led. Det gør kroppen mere afspændt og fleksibel. Spændinger især omkring rygsøjleens led er tit årsag til ondt i ryg, lænd og hovedpiner.

FOREBYGGER DEPRESSION

Qi Gong forebygger depression ved at balancere Serotonin niveauet i kroppen. Hvis vi mangler Serotonin har vi tendens til triste tanker og udvikling af depression.



fleste af os tænker ikke på, at vi er under konstant påvirkning fra tyngdekraften, fordi vi er født ind i den.

Vi ved, at hvis vi slipper en kuglepen, vil den falde til jorden, og vi ved, at vi altid vil falde ned og ikke op, men tænker sjældent på, at det har med tyngdekraftens træk i kroppen at gøre. I Qi Gong skal du altid lade tyngdekraften arbejde for dig – ikke imod dig.

VISUALISERE

For at hjælpe processen på vej med at afspænde og lade tyngdekraften arbejde for dig i den stående stilling, kan du visualisere slip ned igennem kroppen.

Alle kan visualisere – det handler blot om at forestille sig noget, at fremkalde et billede af ting, før de rent faktisk finder sted. I Qi Gong visualiserer du slip og afspænding i kroppen, før de finder sted – og som en metode til at få det til at ske. Du kan f. eks forestille dig, at du "smelter" fra toppen af hovedet og ned igennem kroppen. Ligesom hvis du på en varm sommerdag lagde en klump is på toppen af hovedet og stillede dig i solen - isen ville smelte og flyde ned over ansigt, hals, nakke, bryst, ryg - med retning mod jorden – igen som følge af tyngdekraften.

På lignende vis, forestiller du dig, at din muskulatur smelter fra top til tå - og en øget afspænding vil naturligt finde sted og udvikle sig.

I takt med at du vil blive mere afspændt, vil dit åndedræt naturligt blive dybere og længere – og du vil indånde mere ilt pr. indånding og komme af med mere kuldioxid pr. udånding. Det dybe åndedræt vil påvirke din oplevelse af afspænding positivt - og den øgede afspænding vil som nævnt omvendt gøre åndedrættet dybere. Du bør aldrig bevidst forsøge at forcere et dybt åndedræt – og dermed bryde med det grundlæggende princip om afspænding – men blot lade vejrtrækningen passe sig selv.

FORSKELLIGE FORNEMMELSER

Qi Gong er som udgangspunkt helt sikkert at træne og fri for bivirkninger. Der kan dog forekomme lettere forbigående reaktioner i kroppen, når der læres Qi Gong – akkurat som kroppen ville reagere, hvis du pludselig begyndte at løbetræne, vægttræne, svømme eller lignende.

Gamle skader og skavanker bluser ind imellem op for en periode – blot for at forsvinde for altid. Specielt fordi der arbejdes en del med kropsholdningen, er det ikke ualmindeligt, at der kan opstå træthed og ømhed i nakken, ryggen eller hofterne – det skal blot ses som en helingsproces, hvor kroppen søger at finde tilbage til sit oprindelige hensigtsmæssige udgangspunkt.

HVAD KAN DU FORVENTE AT FÅ UD AF DIN QI GONG TRÆNING?

Mange af de fornemmelser, oplevelser og positive reaktioner, som Qi Gong kan føre til, er svære at forklare – de skal opleves. Qi Gong er noget man gør. Gennem Qi Gong træning og den øgede kropsbevidsthed der følger, har du mulighed for at undersøge, udvikle, fordybe dig i og påvirke oplevelsen af dig selv og din egen tilstand.

De fleste der træner regelmæssigt, rapporterer om en oplevelse af mere ro, afslappethed, øget opmærksomhed, oplevelsen af at være centreret, bedre fokuseringsevne samt en større grad af fysisk og psykisk balance.

Ikke mindst den forstyrrende tankevirksomhed – som kan virke overvældende for en del – vil gradvist fortabe sig og erstattes med en ikke fokuseret større opmærksomhed omkring dig selv, din krop og dine omgivelser.

Hvor en del vælger – ligesom i meditation – "at isolere" sig fra omgivelserne i begyndelsen, når der trænes – vil man på sigt ubesværet kunne lave øvelserne i selv støjende omgivelser – og stadig forblive mentalt og psykisk afspændt. Det vil betyde, at effekten af træningen i højere grad bliver en integreret del af din hverdag, hvor vi alle konstant udsættes for massive ydre stimuli, og hvor evnen til at forblive centreret og fysisk og mentalt afspændt, skal stå sin virkelige prøve Qi Gong udmærker sig ved at kunne tilpasses ethvert behov.

I takt med at vi bliver ældre og måske ikke i samme grad kan deltage i hård fysisk udfoldelse, er behovet for en mere alderstilpasset motion til stede – og også her er Qi Gong et godt bud.

Til sidst bør nævnes stress – der som nævnt i disse år har et stort fokus. Her er Qi Gong en udmærket metode til at bringe os selv i en tilstand af mental og fysisk afspændthed, hvorfra vores kreativitet og evne til at træffe hensigtsmæssige beslutninger kan udspringe.

HOLISTISK SOMMERFESTIVAL

Afholdes på:
Ildræthøjskolen Bosei på Sydsjælland
Fredag den 2. juli - Onsdag den 7. juli 2021

HOLISTISK SOMMERFESTIVAL er et berigende og inspirerende spirituelt arrangement, der giver et indblik i strømninger i den holistiske verden.

Med ca. 40 forskellige workshops at vælge imellem og flere fælles arrangementer giver festivalen dig en oplevelsesrejse i holistisk og spirituel tænkning og livsstil.

Holistisk Sommerfestival, som byder på et åbent fællesskab i en rummelig og positiv atmosfære, arrangeres i samarbejde med Ildræthøjskolen Bosei, som ligger et fantastisk sted ved Præste Fjord - midt ude i skoven tæt ved vandet.

BOOK ONLINE

Tal med på et spirituelt eventyr

Se mere om program og tilmelding
www.holistisksommerfestival.dk

Selvudviklingsroman

... hvis behov?

Hvis behov lever du ud fra?
Dine egne? Eller andres?

Se mere på www.soulness.dk
og facebook: Forfatter Inger E. Jeppsson

Bogen kan købes hos boghandlere
og på www.trykvaerket.dk

QiGong med Energimedisin

Highlights forår /sommer 2021:

5. april: opstart på 7 ugers online QiGong kursus

Weekenden den 10.-11. april: Lohan Hands Shaolin Qigong workshop i Århus

Weekenden den 24.-25. april: Lohan Hands Shaolin Qigong workshop i Roskilde

Weekenden den 8.-9. maj: workshop med De 5 elementers QiGong i Århus

Weekenden den 15.-16. maj: workshop med De 5 elementers QiGong i Roskilde

29. juni til 3. juli: 5 dages QiGong Sommer Camp i naturskønne omgivelser i Roskilde.

Bemærk: undervisningen er tilegnet både begyndere og øvede. Med en underviser med årtiers erfaring.
Tlf. 2255 2373 / web: www.qigongzen.dk

QiGong og Energimedisin online træning, workshops, retreats og uddannelser startes løbende op i Roskilde og Århus.



QiGong Instruktør og uddannelsesleder
Lars Christian Schmith

QiGong ZON



HEALINGSTERAPI

- Slip af med spændinger og smerter i kroppen
- Få nattesøvnen tilbage
- Slip af med "kroniske" tilstande
- Giv kroppen hjælp til at komme igennem alvorlig sygdom
- Få ro og balance

En healings-terapi hos mig indeholder en udrådning af årsagen til det, du ønsker at få healet, så vi får et konkret mål for healingen. Derefter udføres healingen. Du kan modtage ømten siddende eller liggende.

Du behøver ikke at være til stede i klinikken. Vi taler sammen via video eller telefon, og healingen udføres som fjernhealing.

Jeg arbejder med forskellige healingsformer (Reiki, Sïtha, spirituel og transhealing), og jeg er formidler af forskellige energier.

Læs mere på www.sjaelensvej.dk

SJÆLENS VEJ

v/ Susan Jørgensen
Gammelungvej 9,
Allerup, 6220 Odense SØ
Tlf. 6130 3342, mail@sjaelensvej.dk



SUSAN JØRGENSEN,
psykoterapeut og akrobatiske behandlingsmetoder, healer og spirituelt coach