



QIGONG



Qi gong [tji kung] er energiøvelser.

Qi betyder energi i betydningen livsenergi. Gong betyder at arbejde med, at bevæge. Qi gong er udviklet i Kina. Det er en ældgammel behandlings- og træningsform. I Kina har man qi gong hospitaler. De patienter, der henvises til et qi gong hospital behandles med qi gong øvelser, enten med øvelser alene eller i kombination med anden form for TKM (Traditionel Kinesisk Medicin).

Qi gong er en blid træningsform som arbejder hele vejen rundt: organer, sener, muskler, knogler, hud og hår. Qi gong er kendt for at styrke immunforsvaret, kredsløbet og de indre organer. Træningseffekter vil ofte være et øget kropsligt nærvær, indre ro, bedre balance og koncentrationsevne samt mere energi.

Vi skal have glade og sunde celler. Hver minut fødes og dør celler i din krop. Celler som fødes påvirkes af din tilstand. Er du positiv eller negativ? Celler er som lyskilder, og når vi slapper af, regenererer cellerne bedre. Derfor er det vigtig, måske i særlig grad i disse forjagede tider, at huske at holde pause, at give kroppen og hjernen tid til ro og fordybelse. I refleksion, i meditation, i qi gong. Hele dagen er travl, ja måske endda stressende, og når vi har fri stresser vi videre og drøner til en træning med fuld fart på. Hvornår giver du dig tid til at (gen-) finde roen? Du tror det måske ikke, men din krop og din hjerne har faktisk brug for hvile og stilhed, tid til at regenerere.

