

FIND DIN BALANCE MED QI GONG

TEKST: Maria Lindholm Jacobsen, fysioterapeut i Gigtforeningen
FOTO: iStockphoto



Bliv inspireret

I hvert nummer af Led-Sager kan du læse om en træningsform, som er god for dig med gigt.

Qi Gong udføres som en sammenhængende bevægelse – langsomt og uden stress. Hvis du udfører bevægelserne for hurtigt eller usammenhængende, bliver resultatet ikke godt. Det kraftfulde og bløde påvirker hinanden, så åndedrættet følger bevægelsen, og kroppen og bevidstheden bliver samlet og balanceret.

Alle kan træne Qi Gong, da øvelserne kan laves både siddende og stående.

Grundtræningen indeholder øvelser for de kropsdele, som ofte bliver svækkede, nedslidte eller skadede.

Hvis du ikke har trænet Qi Gong før, er det en god idé at begynde hos en uddannet Qi Gong-instruktør.

Du skal helst gå til Qi Gong regelmæssigt, indtil du har lært at lave de forskellige øvelser. Herefter kan du fortsætte din træning på egen hånd. Træningen kan give dig en bedre bevægelighed i dine led, sener og muskler, så du bevæger dig mere harmonisk.

Træningsformen Qi Gong er øvelser, der bygger på teorier fra den traditionelle kinesiske medicin. Qi Gong er blevet udviklet gennem århundreder. Qi betyder åndedræt og energi, og Gong betyder arbejde og bevægelse. Sammen står de for 'energi-gymnastik' eller kunsten at bevæge livskraften i kroppen.

For kineserne er Qi usynligt, men til stede i alt levende. Det cirkulerer rundt i vores krop i akupunktursystemet. Forskellen mellem akupunktur og Qi Gong er, at Qi Gong er noget, du aktivt gør for

dig selv, hvorimod akupunktur er noget, du modtager af en behandler.

Øvelserne udføres langsomt og systematisk i bløde, sammenhængende bevægelser gennem hele kroppen. Øvelserne kræver så meget koncentration, at kroppen og sindet tvinges til at slappe helt af. Åndedræt og kredsløb påvirkes på en måde, som stimulerer stive muskler, led og sener.

Der er 10 grundøvelser i Qi Gong, der træner dine led, sener og muskler. Øvelserne træner også dine knogler og dit kredsløb.

Læs mere om Qi Gong på

www.gigtforeningen.dk/qigong

