

Medicinsk
qi gong

Styrk din krop og sjæl

Mere energi og overskud i hverdagen, større fysisk styrke og færre lægebesøg er blot nogle af de mange fordele ved medicinsk qi gong. Så hvorfor ikke prøve den over 5.000 år gamle kinesiske træningsmetode, der består af enkle blide øvelser udført stående i et langsomt meditativt tempo? Det er god træning, og alle kan være med.

Af ANNETTE AGGERBECK
sundhed@soendag.dk
Foto: HEIDI MAXMILLING



I et hyggeligt lokale i en gammel bygning sidder vi i en rundkreds med lukkede øjne. Efter tre dybe og langsomme vejtrækninger guides vores opmærksomhed gennem hele kroppen – først forsiden af kroppen, så bagsiden og så hver af kroppens sider. Hvis man ikke vidste bedre, skulle man tro, at vi var samlet for at meditere. Men det er vi ikke. Vi dyrker stille qi gong, som gør os nærværende i kroppen og rolig i sindet.

Efter den stille qi gong skal vi nu i gang med stående qi gong-øvelser. Vi bliver bedt om at stå uden at spænde i kroppen og med begge fødder solidt plantet i gulvet med en skulderbreddes afstand og armene ned langs siderne. Denne stilling er udgangspunkt for alle de øvelser, vi laver denne aften, og herfra afløser den ene øvelse den an-

den i en serie på i alt 10 øvelser. Den første øvelse er også den, vi afslutter med. Stående i udgangsstillingen løfter vi nu armene op over hovedet.

– Forstil dig – mens du langsomt løfter dine arme ud til siden og op over hovedet med håndfladerne vendt opad – at du samler energi fra naturens elementer: luft, jord, vand, metal, træ og fra himlen, sol, måne og stjerner, siger instruktør Inge Thegler, mens hun selv bevæger armene op over hovedet. Da hendes arme er næsten strakte over hovedet, bøjer hun i albuerne og fører nu – stadig langsomt – armene med fingerspidserne, der nu peger mod hinanden, ned forbi ansigtet, idet hun fortsætter:

– Forestil dig, at du bringer den energi, du har samlet, ned i din dantian. Dantian er kinesisk for det nederste af kroppens energicentre. Det befinder sig

ca. tre-fire centimeter under navlen. Hvis du er kvinde, fører du hænderne ned til dantian og lægger din højre hånd inderst og din venstre hånd udenpå. Hvis du er mand, gør du det omvendt. Bliv stående lidt sådan og mærk energien.

qi gong handler om energi

Qi gong er langt fra en ny træningsmetode. Den er faktisk mere end 5.000 år gammel, stammer fra Kina og går ud på at arbejde med kroppens energi for at styrke krop og sind.

– "Qi" er kinesisk for livsenergi og er både uden for vores krop i omgivelserne og inden i os, forklarer Inge Thegler, der underviser i medicinsk qi gong efter Biyunmetoden. Hun har lært sig Biyunmetodens grundtræning jichu gong, som er den træning, vi udfører denne aften.

– Det er for eksempel den

energi, som strømmer i kroppen på os – i musklerne, skelettet, de indre organer, immunsystemet, nervesystemet osv. Kroppens grundlæggende energi er ansvarlig for de processer, der sker i kroppen. Det kinesiske ord "gong" betyder metode. Så qi gong er en metode til at påvirke vores livskraft.

Medicinsk qi gong er meget anvendt i Sverige, hvor man også kan få medicinsk qi gong på recept, hvis man går til lægen. Her dyrkes det af mere end 100.000 mennesker, mens der i Danmark endnu kun er 4.500 udøvere og 50 instruktører.

– Jeg har dyrket gymnastik og yoga i mange år, men for tre år siden opdagede jeg medicinsk qi gong, og det har været det helt rigtige for mig, fortæller en af deltagerne Ellen Hrolv, 85 år.

– Ret hurtigt mærkede jeg en forskel. Mine ben var ble-

HVAD ER MEDICINSK QI GONG?

Qi gong er en mere end 5.000 år gammel kinesisk træningsmetode, som man kan bruge til at styrke kroppens vitale energi og dermed aktivere kroppens egne selvhelbredende kræfter. Ved at arbejde med kroppens energicentre, som i traditionel kinesisk medicin kaldes meridianer, kan vi skabe et bedre og mere harmonisk energiflow i kroppen til gavn for både krop, sind og sjæl.

det en del af den traditionelle kinesiske medicin, der bygger på læren om energi.

- Inden for kinesisk medicin ses sygdom som en konsekvens af ubalance i de grundlæggende livsenergi. Qi kan være ude af balance ved at være kaotisk, blokeret, stagneret, give for meget nogen steder, for lidt andre steder osv. Ved hjælp af medicinske qi gong-bevægelser sætter man energien i bevægelse, så den flyder bedre og hjælper kroppen tilbage i balance, fortæller Inge Thegler.

Enkle øvelser – stor effekt

De 10 øvelser, vi præsenteres for i løbet af aftenen, er forbløffende enkle og nemme at udføre. At lave øvelserne kræver bare tøj, der er behageligt og til at bevæge sig i. Selv om øvelserne er enkle, kræver de dog fuld koncentration og fokus på de dele af kroppen, man bevæger. Øvelserne bygger på Biyunmetoden, som er udviklet af Pan Xiulan, der i dag er over 70 år og stadig rejser verden rundt for at lære fra sig. Hun lærte selv qi gong som barn af sin farmor, og for 30 år siden udviklede hun Biyunmetoden som læge i traditionel kinesisk medicin. Oprindeligt var det hendes hensigt at hjælpe ældre mennesker, men det viste sig hurtigt, at den meget enkle metode var gavnlig for mennesker i alle aldre.

- Jeg blev interesseret i medicinsk qi gong efter et foredrag med to meget energiske ældre damer, der fortalte om, hvad de fik ud af det, forklarer Jane Vodstrup, 65 år.

- Nu har jeg dyrket det i halv-

vet svage, og jeg havde ondt i ryggen, før jeg startede på øvelserne, men kort tid efter jeg startede på qi gong, fik jeg mere styrke i benene, og lidt senere forsvandt rygsmerterne. Jeg får energi af øvelserne og føler mig veltilpas. Man bliver stivere i kroppen med alderen, men nu er jeg mere smidig og bevægelig. Jeg har heller ikke så stive hænder længere, så det har også hjulpet på min gigt. Jeg er også blevet bedre til at holde på urinen. I starten gik jeg på kursus, og bagefter lavede jeg øvelserne efter en cd, men nu kan jeg øvelserne udenad. Jeg laver medicinsk qi gong tre gange om ugen hjemme.

At der er tale om medicinsk qi gong vil sige, at metoden er godkendt af de kinesiske sundhedsmyndigheder. Der findes mere end 500 former for medicinsk qi gong. I Kina er



andet år og har også selv uddannet mig til senior-qi gonginstruktør, for jeg har oplevet på egen krop, hvor meget det hjælper, og jeg vil gerne undervise i metoden. Dette efterår skal jeg undervise to hold i AOF i senior-qi gong. Det er min drøm også at komme rundt i ældres hjem og lave qi gong med dem. Jeg har været meget plaget af gigt og stivhed i ledene. Jeg har blandt andet haft svært ved at gå på trapper. Det har jeg ikke længere. Jeg kan mærke i mine fodled, hvor jeg har meget væske, at det er som om, noget bliver løsnet, og der er kommet mere flow. Jeg har også fået mere styrke i benene og sover bedre. Hvis jeg laver qi gong, før jeg går i seng, er jeg dejlig afslappet og sover godt. Jeg forsøger at lave øvelserne hver dag.

Åndedrættet viser vej

Inge Thegler underviser også qi gong specielt for ældre med skavanker eller sygdomme, der gør, at de har behov for at tage særlige hensyn.

- Uanset alder, er det dog vigtigt, at man altid laver øvelserne, så det føles behageligt. Ellers opnår vi ikke det, vi ønsker med øvelserne.

Ud over at lindre smerter og symptomer på gigt, har man i Sverige blandt andet også haft stor succes med at anvende medicinsk qi gong på mennesker med fibromyalgi og diabetes. Inge Thegler fortæller ved de enkelte øvelser, hvad de gør godt for, og forklarer generelt om medicinsk qi gong efter Biyunmetoden:

- Man bruger kroppens na-



Jeg får energi af øvelserne og føler mig veltilpas

Ellen Hrolv, 85 år

turlige åndedræt, når man laver øvelser efter denne metode. Man behøver derfor ikke fokusere specielt på sin vejrtrækning, for man får automatisk en dyb vejrtrækning gennem bevægelserne. Dét, at man har sin opmærksomhed rettet mod de kropsdele, man træner, har to store fordele. Den første fordel er, at det er videnskabeligt bevist, at når vi retter vores opmærksomhed mod en bestemt kropsdel, sker der en heling, fordi bevægelse af energi og blod fremmes. Den anden fordel er, at øvelserne får vores opmærksomhed væk fra hovedet og ned i kroppen. Vi træner dermed vores sind i at blive mere stille. Vi bliver samtidig mere selektive i forhold til, hvad vi ønsker

at bruge vores opmærksomhed på. Med andre ord lærer vi at styre opmærksomheden, i stedet for at den styrer os.

Indre ro og overskud

Ifølge Inge Thegler vil man med medicinsk qi gong kunne få større energi i hverdagen samt en større indre ro. Træningsmetoden forebygger stress, angst, depressioner og fremmer god nattesøvn.

- For hver gang man træner, højner man kroppens energifrekvens og øger produktionen af velværehormoner som endorfiner, serotonin osv. Man vil derfor naturligt føle mere glæde, lykke og taknemlighed, når man dyrker qi gong. Man påvirker også det parasympatiske nervesystem, der gør os mere rolige, fortæller hun.

- Man forbedrer sit immunsystem og de indre organer fungerer bedre. Så man kan forebygge mange sygdomme med qi gong. Det er energiens bevægelse, som fremmer kroppens sundhed. Øvelserne påvirker også vores følelser. Det bliver nemmere at tackle svære ting i livet, når øvelserne tilfører kroppen energi.

Øvelserne sætter en udrens-

ning i gang af kroppen, og derfor kan nogle mennesker i starten eksempelvis opleve en fysisk træthed eller hyppigere toiletbesøg. Gamle skavanker kan dukke op igen, for eksempel gamle rygplager. Men det er alt sammen tegn på, at øvelserne virker, og det er vigtigt at fortsætte med øvelserne. Plagerne vil fortage sig i løbet af noget tid.

Hvor lang tid skal man udføre øvelserne, før man kan mærke en effekt?

- Det er meget individuelt. Nogle mennesker kan mærke en effekt med det samme, mens det tager længere tid for andre. Mange har god effekt efter få måneders træning. Det er svært at sige noget om, hvor ofte man skal træne, så her må man prøve sig frem og se, hvad der passer ind i ens liv. Jeg anbefaler, at man træner omkring 30 minutter hver gang. At træne qi gong må aldrig blive en sur pligt. Det er ikke så afgørende, hvornår man træner på dagen. Nogle får dog for meget energi af det og har derfor svært ved at sove, hvis de gør det for tæt på sengetid. At starte dagen med qi gong-træning kan give god energi til dagen. På det tidspunkt er det også nemmere at



få træningen ind i en god og regelmæssig rytme. Men igen må man prøve sig frem, for det er meget individuelt.

Inge Thegler taler også med os om, hvor vigtigt det er med selv-disciplin. Det kan være svært at træne på egen hånd, og det er ofte nemmere at gøre det på et kursus sammen med andre.

Da vi er ved at være igennem tre gentagelser af hver af de 10 bevægelser, kan jeg mærke, at de simple blide bevægelser i et langsomt tempo har fået mig til at føle et flow i kroppen, som opleves som en dejlig varme. Vi slutter af med at massere hele kroppen igennem på os selv. Jeg føler mig frisk i hjernen, samtidig med at kroppen er dejlig afslappet. Da jeg kommer hjem, falder jeg i den dejligste søvn efter en varm kop te. ■

7 GODE RÅD

1. Alle kan lave øvelserne, det kræver ingen særlige forudsætninger.
2. Lav qi gong i blødt og behageligt tøj.
3. Gå evt. på et hold eller brug en trænings-CD hjemme, når det passer ind i hverdagen.
4. Spis ikke, lige før du laver øvelserne, men vent til du har fordøjet maden.
5. Træn ikke, hvis du har drukket alkohol.
6. Find ud af, hvornår på dagen det passer dig bedst at lave øvelserne. Nogle sover bedre af at

lave dem tæt på sengetid, mens andre får for meget energi. Så prøv dig frem.

7. Med Biyunmetoden trænes der ikke qi gong ved epilepsi eller skizofreni. Ved kræft trænes der heller ikke, når man er i akut behandling, men gerne mellem behandlingerne. Træn gerne stille qi gong. Er man blevet opereret i de indre organer, venter man tre måneder efter samråd med lægen med at dyrke qi gong.

Kilde: Inge Thegler underviser og stifter af virksomheden Qi Gong København.