

Udendørs qi gong på græsset ved Dragør Havn. Her - billedet til højre - silkekøvelsen bueskytten. Ifølge instruktøren kan alle uanset alder, køn og kropsbygning være med. Næste gang bliver tirsdag den 24. juli klokken 10. Foto: Michael Paldan.

BUESKYTTER & BUDDHA-SMIL

HELSEGYMNASTIK. Udstrækningsøvelserne qi gong giver livsenergi og ro, hvis man spørger en gruppe mennesker, som udfører denne form for helsegymnastik på Dragør Havn. For nogle er det første gang, andre er garvede. Men alle er glade for øvelserne.

Bedst som øvelsen 'stærk mand' bliver gentaget for tredje gang, åbner sluserne for oven, og det står ned i stænger. Ikke længe. Men nok til, at alle rykker ind under asketræet og laver den sidste øvelse helt tæt på hinanden. Foto: Michael Paldan.



»Jeg synes, at det er rigtig spændende. Og sjovt at vi er så mange. Det skal jeg helt sikkert prøve igen. Den indre ro, og man glemmer tid og sted og koncentrerer sig om øvelserne,« lyder qi gong-debutant Lisbeth Ankers reaktion på oplevelsen. Foto: Michael Paldan.

DRAGØR: 20 par fødder er solidt plantet i græsset. Venstre arm hos alle 20 er strakt ud til siden. Højre hånd er knyttet ind mod brystet, mens albuen står på linje med venstre arm. Blikkene er vendt mod venstre og ser langt ud over den fiktive bue, der er spændt mellem hænderne. Alle er tavse. Kun vinden får et asketræ i nærheden til at rasle. Ganske langsomt bevæger alle 20 sæt arme sig fra venstre og spænder på ny buerne mod højre.

Der er dømt »Qi gong for alle« på græsplænen foran Nam Nam på Dragør Havn tirsdag formiddag.

For de måbende forbigående ligner det mest af alt et hold forvokkede dukker, der i slow motion løfter armene ud i en halvcirkel foran kroppen og bagefter sender verden et forvrænget bredt smil uden at vise tænder.

For deltagerne er der tale om et såkaldt mellemstykke, et hvil mellem de i alt otte øvelser. Og smilet hedder et buddha-smil.


En ting er sikkert. Alle dele af legemet bliver i den grad strukket igennem, når man følger instruktør Lisbeth Petersens forklaringer undervejs. Journalisten prøver nemlig også qi gong på egen krop.

Vi bliver som silke

Instruktøren forklarer om den kinesisk inspirerede helsegymnastik:

»Vi arbejder med energiøvelser. Qi betyder energi i form af livsenergi. Gong betyder at arbejde med eller bevæge. Så samlet betyder qi gong, at vi tilfører energi til vores krop. Jeg underviser i ba duan jin, også kaldet silkeøvelser. Der er statisk og dynamisk qi gong, og ba duan jin er dynamisk,« siger Lisbeth Petersen og fortsætter:

»Vi bliver som silke, stærke og smi-

 **Man bliver varmet godt igennem, og så er jeg forundret over, at man kan stå i en time uden at få krampe i benene.**

dige. Der er et flow i øvelserne på den måde, at vi starter med udstræk, så kommer der øvelser med smidighed og bevægelse, og så lukker vi af til sidst, så blodtrykket kommer ned.»

Selvom deltagerne får mange skuffede frisk luft i det blæsende julivejr, mener Lisbeth Petersen alligevel, at øvelserne er bedst, når vejret arter sig lidt mere sommerligt.

»Ude er godt, men vejret skal helst være lidt bedre. Og man skal i hvert fald ikke træne i stærk blæst, for det sparker qi'en væk,« fastslår hun.

Om dagens 20 deltagere, som parantes bemærket hovedsageligt er

kvinder over 50 år, beholder deres qi denne tirsdag, skal være usagt. Men øvelserne fortsætter ufortrødent, selvom vinden er med, og regnen ind i mellem drypper fra dynen af mørke skyer på himlen.

Det er nemt

En anden Lisbeth, med efternavnet Anker, er til qi gong for første gang.

»Jeg har været i Beijing og set kineserne lave øvelserne. Jeg synes, det ser spændende og afslappet ud. Jeg tænkte, at det må jeg prøve, og så måtte jeg herved i dag (sidste tirsdag, red.),« lyder det fra qi gong-debutanten, der selv bor i Søvang.

Anny Beck fra Dragør er en garvet qi gong-udøver.

»Jeg begyndte hernede på plænen sidste sommer, og så har jeg fulgt et hold fast i vinter. Jeg synes, det giver ro, og man får rørt sig rigtig meget. Det er nemt. Man stiller sig bare op. Man bliver varmet godt igennem, og

så er jeg forundret over, at man kan stå i en time uden at få krampe i benene,« siger hun.

Øjenmassage og svaj

Ude på græsset står nu 21 mennesker - en enkelt er kommet til undervejs - med hænderne som klapper for øjnene og 'ser' op.

»Så skal vi massere øjet. Pas på med at gubbe, hvis I har kontaktlinser,« lyder det fra Lisbeth Petersen, der hele tiden beskriver, hvordan man holder balancen.

»Vælg dig et punkt, hvor du har fokus. Du har en lang lige ryg og svajer. Ned med hænderne langt kroppen. Fej, Boks. Rok,« dirigerer hun.

Imens står hele holdet med rumpen i vejret og armen hængende foran sig. På kommando fejer hænderne frem og tilbage mellem benene, op og ned mod jorden for til sidst at svaje fra side til side. Strækket fra hæl til lænd er til at tage og føle på.