

Qigong - träning för både kropp och själ

- Sätt ihop fötterna, slut ögonen och slappna av.

Med de orden börjar Sonja Borenius-Klintberg dagens träning i qigong. En träning som förbättrar alla människors hälsa.



Qigong är en asiatisk träningsform som kommer från Kina. Originalformen uppfanns redan för 5.000 år sedan och i dag finns det många tusen olika former av qigong-

En av dem är zhineng qigong som Sonja Borenius-Klintberg lär ut på Åland.

- Det är en gammal självträningsskonst vars syfte är att förbättra kroppen, sinnet och livskraften inom sig, säger hon.

Qi betyder just livskraft.

Träningen går ut på att man gör enkla, långsamma rörelser i ett visst mönster och upprepar dem gång på gång.

- Det gäller att nöta och nöta för att uppnå resultat.

Visst rörelsemönster

Formen zhineng qigong har Sonja lärt sig i Sverige av qigongmästaren **Dongyue Su**. Han kom till Sverige 1993 och redan 1995 träffade Sonja honom och fick honom som lärare.

- Jag började att hålla gruppträningar här 1997. Åland var ett av de första stället i Norden som Dongyue Su besökte för att lära ut Zhineng Qigong.

Omkring ett 40-tal personer tränar qigong med Sonja. Många fler tränar även själva.

Träningen är i grupp och pågår i ungefär två timmar. Under hela

Har förändrats. Sonja Borenius-Klintberg både lär ut och tränar qigong själv. Hon har blivit mycket piggare sedan hon började med det.

tiden upprepas samma rörelser i samma mönster. Sonja instruerar samtidigt med lugn röst.

- Det är viktigt att man är avslappnad under tiden. Då får man bättre koncentration.

Rörelsemönstret är utarbetat av mästare som kan människans funktioner och vet vilka rörelser som hjälper.

Ger resultat

Meningen med träningen är att bli friskare. Att förbättra den totala hälsan, både mentalt och fysiskt.

- Därför passar qigong både för gamla och unga och för friska och sjuka, säger Sonja.

Resultatet man uppnår är individuellt. De med reumatism kan bli rörligare och de som känner sig psykiskt dåliga kan få energi och ork.

- Men det ger alltid resultat. Alla upplever förbättringar.

Kroppen blir mjukare av rörelserna, sinnet blir avslappnat i och med att man inte tänker på någonting och många upplever att de blir piggare, gladare, mer fokuserade och koncentrerade.

- Men alla känner olika. En del blir till exempel svettiga medan andra börjar frysa när de tränar.

Grundkurs ...

För att träna qigong behövs vissa

förkunskaper. Man bör ha gått en helgkurs för att lära sig grunderna innan man börjar träna.

- I Kina rekommenderar de inte att lära sig genom filmer, böcker eller skivor, säger Sonja.

Kurser hålls det med jämna mellanrum och därefter är det lätt att träna själv hemma eller gå på gruppträning.

- När man tränar tillsammans blir det starkare effekt. När många gör exakt samma rörelse samtidigt, skapas det ett qi-fält som förstärker resultatet.

- Det låter kanske lite flummigt och som humbug, men det är inget hokusfokus. Det bygger helt enkelt på att man tränar för att bli frisk.

Forskningar visar också att det ger bra hälsomässiga resultat.

Blivit piggare

Att qigong och andra asiatiska träningsformer har blivit så populärt tror Sonja beror på hur samhället ser ut i dag.

- Människan är pressad. Många känner sig inte lyckliga, är utbrända eller trötta. Tyvärr är det få människor som mår riktigt bra i dag.

Behovet av att hitta ett sätt att må bra och bli lycklig har blivit större. Qigong kan vara ett sätt.

- Jag ser många som får fina resultat. Det är därför de fortsätter. Man märker snabbt förbättringarna.

För Sonja själv har qigong haft stor effekt.

- Jag är definitivt piggare än när jag började. Trots att jag är elva år äldre nu!

MATILDA ANDERSSON

matilda.andersson@tidningen.aland.net
telef: 26661

FOTO: EMIL FAST

Under sex veckor i februari deltog 50 personer i ett projekt där de fick träna zhineng qigong.

Deltagarnas hälsotillstånd innan projektet varierade, många hade problem med stress, smärtor och låg energi. Flera hade astmatiska problem.

Före och efter projektet svarade deltagarna på en enkät med frågor om generella problemområden.

Resultat:

- **24 av 40** tyckte att träningen gav mer energi. Sju personer tyckte att det gav mycket mera energi.
- **16 av 33** personer tyckte att smärtorna i nacke och rygg minskade. Fem tyckte att det minskade mycket.
- **24 av 38** tyckte att stressen minskade. Ingen tyckte att stressen blev värre eller mycket värre.

UTÖVANDE AV QIGONG KAN GE:

- en av spänd kropp i balans, mjuk, lätt att kontrollera och fri från smärtor
- ett JdAlt, rent sinne fritt från störande tankar. Förbättrat tålamod, koncentration och minskad stress
- bibehållen vitalitet högt upp i åldrarna
- hälsa och välbefinnande
- förbättrade relationer.

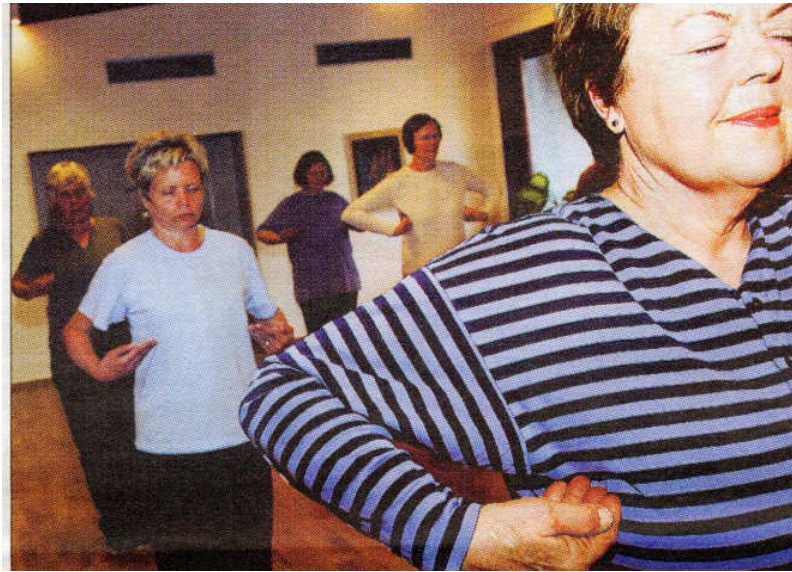
ZHINENG QIGONG...

... är en egen träning med oftast långsamma, mjuka rörelser under avspänning och lätt koncentration.

... är lätt att lära sig och lätt att träna.

... har dokumenterad och prisbelönad forskning som visar att det fungerar.

... är en säker metod som ger snabba resultat



Fysiskt och mentalt. Qigong är en friskvårdsträning där syftet är att få människan att bli friskare både fysiskt och mentalt. "Det är förbättrande för kropp, sinne och livskraften"; säger läraren Sonja Borenius-Klintberg.



Enkelt, Varken träningskläder, träningskor eller vattenflaska behövs under qigong. På så sätt är det ett enkelt sätt att träna.



Avslappnad. Allra helst ska man inte tänka några tankar som helst medan man tränar. Är man avslappnad och koncentrerad flödar livskraften lättare i kroppen.

Sugen att prova på?

Nästa grundkurs i Qi-gong hålls den 7-8 oktober på Åland.

Orkar du inte vänta så länge kan man gå en helomfattande 9-dagarskurs i Sverige som ordnas den 26 juni.

Läs mer på
www.zhinengqigong.eu