

Qigong – träning för livet.

För nära tio år sedan bildades en träningsgrupp i Kungsängen med syfte att hålla sig frisk och må bra med hjälp av Qigongträning. Gruppen lever fortfarande och ganska många av dem som var med från början deltar ännu. Varje torsdagskväll fylls lokalen, som är en väntrum till en tandläkarmottagning i Tibble av träningssugna. Och två timmar senare har de varvat ner från vardagens stress och inte minst haft en trevlig stund tillsammans.

Träningen är inte speciellt krävande, rörelserna utförs mycket långsamt och under koncentration. Alla kommer som de är, det behövs ingen speciell klädsel och man blir inte svettig. Och ändå, träningen har effekt. De som tränar regelbundet upptäcker snart att de känner sig friskare. De drabbas inte titt och tätt av förkylningar och de känner att de får energi att orka med vardagen.

Elsie, en av deltagarna berättar:

När jag började med Qigong så var det mest av nyfikenhet. Min syster Kerstin hade provat och tyckte att det var så bra för ömma nackmuskler. Det stämde, det var ett utmärkt botemedel även för mina efter allt datorarbete.

I oktober 1998 drabbades jag av ont i ryggen som visade sig vara diskbråck på två ställen. Då gick jag inte på gruppträningen i Qigong under 14 dagar för ryggen gjorde så ont. Vänster ben hade mycket dålig reflex så jag till och med ramlade i trappor. Att göra Qigong med så dålig balans trodde jag inte skulle fungera. Men utan träningen kom mitt onda i nacken tillbaka så jag tänkte jag går på Qigong i alla fall och är med på allting som inte gör ont. Åtminstone blir jag bättre i nacken. Men efter en timmes träning upptäckte jag att jag var smärtfri i ryggen!

Numera gör jag övningar var jag än är om det börjar smärta i ryggen och nedför benet eller i nacken och det gör mig smärtfri utan tabletter, helt otroligt!

Vad är då Qigong?

Qi - uttalas tji - är den vitala kraft, som enligt kinesiskt tänkande tillsammans med sinnet och kroppen bildar människans helhet. Qigong är en träningskonst som stärker den helheten. Den som tränar Qigong utför långsamma rörelser under koncentration och avslappning. Rörelserna vitaliserar kroppen, förbättrar cirkulationen och energiflödet i kroppen. Det leder även till att sjukdomstillstånd lindras eller försvinner.

En Qigongutövare har goda möjligheter att långt upp i åldrarna ta ansvar för sin hälsa, att hålla sig frisk. Alla kan träna gamla som unga.

Qigongen skapades i Kina och är en mycket gammal träningskonst, kanske mer än 5000 år. Den Qigongstil som tränas av oss i Kungsängen heter Zhineng Qigong och är en modern Qigongform, skapad under 1980-talet, baserad både på äldre Qigongmetoder och nyare idéer.

