

Qigongläger i Hamburgsund

I början av juli samlades 130 personer till ett läger i Hamburgsund utanför Göteborg för att under 9 dagar bara ägna sig åt att träna Qigong. Den Qigongform som utövades på lägret var Zhineng Qigong, en kinesisk träningsmetod med mycket gamla anor. Träningens mjuka och långsamma rörelser hjälper oss att förbättra vår hälsa, hantera stress samt ge en inre ro och harmoni. Livsenergin (Qi) förbättras påtagligt.

Deltagarnas motiv för att delta varierade. De flesta hade olika fysiska skavanker, till exempel astma, migrän, ryggont, whiplash skador men även psykiska problem förekom. Ganska många hade deltagit i tidigare niodagarsträningar både en och två gånger.

För de allra flesta deltagarna innebär veckan starka upplevelser och många fick anmärkningsvärda resultat.

Nedan följer berättelsen från en Av SAS-deltagarna.

"Jag har scolios, en 25 % -ig krökning av ryggraden, som jag haft sedan tonåren. Efter en tvådagarskurs i våras upptäckte jag att min rygg hade blivit rakare. Dessutom upptäckte en läkare att jag blivit två cm längre. Till kursen i Hamburgsund kom jag, som jag själv trodde i ganska gott skick. Träningen var hård

och pågick från tidiga morgonen till sena kvällen.

Genast fick jag smärta i vänster axel och upptäckte att den satt uppdragen halvvägs till örat. Efter fyra dagars träning var min axel helt återställd. Jag har visat min axel för min läkare och hon var imponerad. Hon sa att det normalt tar tre till fyra veckor att bli återställd med normala metoder. Min rygg har ytterligare stärkts och höger skulderblad, som alltid pekat ut, gör inte det längre. Jag tycker också att jag fått en bättre hållning, kroppen har format om sig lite. Jag känner mig som jag genomgått en helrenovering och laddat mina batterier.

Det är en träningsmetod som jag verkligen kan rekommendera. Men det är hårt arbete och man tränar även uthållighet, tålamod och inte minst vilja. Så nu kommer nästa fas att jag måste träna själv hemma. För alla resultat kan inte komma på en gång, utan det kommer allteftersom man får mera Qi. Efter allt positivt som hänt mig, vet jag att jag har funnit rätt metod för min träning".

År Du intresserad? Qigongsektionen anordnar morgonträning på Frösundavik tisdag-fredag. En kurs kommer att hållas i januari 1999. Kontakta mig, Arne Nordgren på Infomail QIGONG/SAS.

• Arne Nordgren

