

## Härjedalsdamer gick Zhineng Qigongkurs

Östersund (Länstidningen)

**För första gången någonsin i Härjedalen hölls under veckoslutet en Zhineng Qigong-kurs på Bäckedals folkhögskola.**

**Qigong är ett ganska nytt begrepp i Sverige. Det var för cirka fem år sedan som de första Qigongformerna introducerades i landet och idag är det många svenskar som deltagit i någon form av kurs.**

Många av dem har fortsatt att träna mer eller mindre regelbundet, vilket säkert också de Svegsdamer, som var var först på plan i Härjedalen, kommer att göra.

Instruktören Arne Nordgren berättade för LT att det handlar om en urgammal kinesisk självträningskonst, den är minst 7.000 år gammal. Och med Zhineng Qigongträning kommer man att må bättre kunde han utlova.

Sveriges enda Zhineng Qigong-center finns i Stockholm och alla lärare är bosatta där eller i Göteborg. Över hela landet börjar man nu bygga upp ett nät med kontaktpersoner och det var Anette L Traxler, kontaktperson i Jönköping och med känningar i Härjedalen, som stod bakom veckoslutskursen i Sveg.

- Det är dessa kontaktpersoner som ordnar kurser och vi från centret i Stockholm ställer upp med lärare, berättade Arne Nordgren vidare.

Han sa att förhoppningen är att deltagarna i Svegskursen ska fortsätta som en träningsgrupp där man träffas cirka en gång i veckan. Och när man kommit igång på allvar kan man sedan dra fler intresserade till verksamheten.

### MEST KVINNOR

Enligt Nordgren är de flesta deltagarna i Zhineng Qigongkurser kvinnor från 25 år och uppåt men det finns även män, då oftast från 40 år och uppåt, som ägnar sig åt denna självträningskonst.

- Zhineng Qigong hjälper människor både fysiskt och mentalt till ett friskare och lyckligare liv. Men det är också en djup och bred kunskap om livet, om människan, om naturen och om människans förhållande till naturen, samlad generation efter generation under tusentals år. Man tillförs mer livskraft och vital energi, menade Arne Nordgren. De medicinska effekterna av Qigong är de som hittills blivit mest uppmärksammade. Qigongens mjuka, långsamma rörelser leder till en reglering av vitala, livsviktiga funktioner.

### SÄNKT BLODTRYCK

- Till exempel för en person med högt blodtryck blir effekten av träningen en sänkning medan blodtrycket hos en person med för lågt blodtryck påverkas uppåt, fortsatte han.

Av de cirka 2.400 olika kända Qigongmetoderna i Kina är Zhineng Qigong den metod som tränas mest. det är också den metod som officiellt i Kina rekommenderas som den allra bästa efter det att en bred expertgrupp noggrant studerat alla metoder.

- Och alla kan träna Zhineng Qigong oavsett ålder och fysisk kondition, sa Nordgren till slut.

Byline: LEIF ERIKSSON

--

Vänligen

Solbrith Eidenby

Personligt

Länstidningen

831 89 Östersund

tel. 063-15 55 05

fax 063 - 15 55 99