

Prova en kurs i qigong - Träning för alla åldrar och kroppstyper

Av Christin Andersson Tel 0738-20 02 94

LUGN. Qigong är en kinesisk träningsmetod som utövas genom att man utför långsamma mjuka rörelser i ett särskilt mönster. Sektionerna som de kallas ger ett intryck av en långsam och graciös dans och kan utföras av människor i alla åldrar.

Mjukar upp

– Övningen mjukar upp kroppen, lugnar sinnet och tillför qi, säger Elizabeth Öberg, lärare på European Zhineng Qigong Center.

Förenklat kan man säga att qi betyder livsenergi även om begreppet har en vidare innebörd inom qigong-traditionen.

Den traditionella kinesiska självträningkonsten har en flera tusen år gammal historia. Det finns flera olika skolor och qigong är egentligen bara är ett samlingsnamn för många olika träningsmetoder.

Zhineng som är den form av qigong som Elisabeth Öberg undervisar i betyder visdom och förmåga. Den syftar särskilt till att förbättra hälsan och de mentala förmågorna.

– Avsikten är att skapa balans i alla våra olika system och på så sätt få ett så bra liv som möjligt, säger Elisabet Öberg.



De långsamma mjuka rörelserna i qigong ger ett både graciöst och stillsamt intryck för åskådaren. Foto: Catarina Sandberg

Alla kan träna

Alla kan börja träna qigong oavsett ålder eller tidigare träningserfarenhet. Det finns kurser på alla nivåer och även olika inriktningar beroende på vad man har för syfte med träningen. När du väl har lärt dig hur sektionerna och övningarna utförs kan du även träna vidare på egen hand.

– Var och en tränar efter sin förmåga och så blir man bättre efter hand.

Zhineng qigong sägs också kunna vara en hjälp för diverse fysiska besvär. Effekten är bara delvis dokumenterad i Sverige, men det står klart att flera personer har märkt av en förbättring av ett flertal kroppsliga och själsliga besvär efter att ha tränat Zhineng qigong. Vem vet? Det kan definitivt vara värt att prova...

FOTNOT. Besök www.zhinengqigong.eu för mer information.