

# Et magisk løft

Ifølge utøverne av Zhineng Qigong kan denne tradisjonsrike kinesiske treningsmetoden øke livskraften din, forbedre helsetilstanden og utløse dine latente evner - både fysisk og mentalt. Intet mindre.

– «Qi» står for livskraft, altså det grunnleggende for menneskets velvære. Ved å trene Qigong får du mere Qi, noe som gjør at du blir mer vital og energisk, hevder Herbjørn Wilhemsen, representant for European Zhineng Qigong Center.

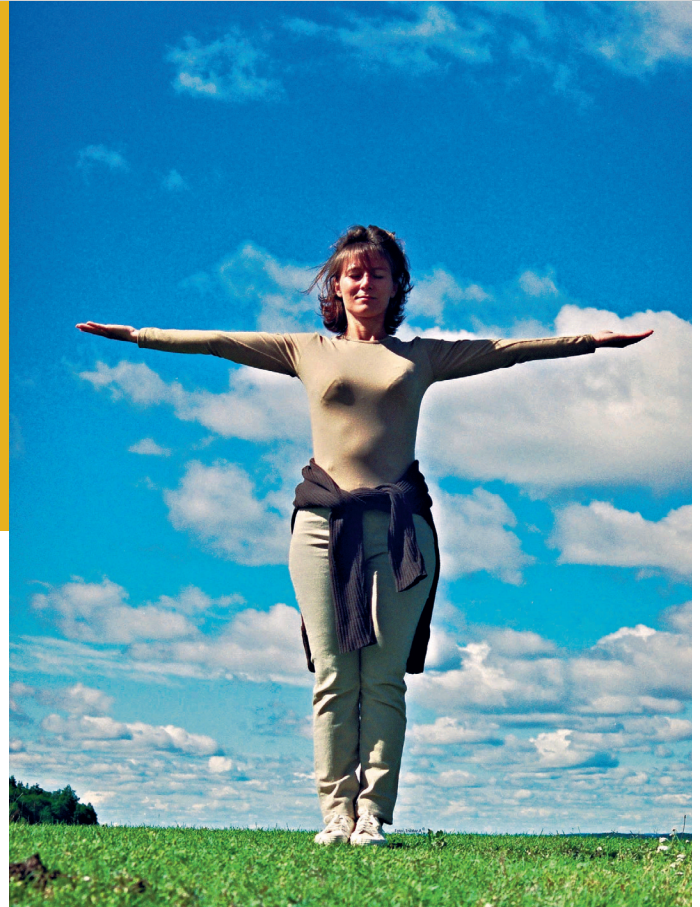
## FRA MINUS TIL PLUSS

Og ifølge Wilhemsen stopper det ikke der.

– Vi kan se på individets helse som en skala, som går fra minus til pluss. Ved å trene Qigong øker du som sagt din Qi. Fra minus til null, handler det om å redusere sykdommer. Fra null og oppover, dreier det seg om å bygge seg opp både mentalt og fysisk. Man kan utløse og utvikle latente evner, og bli mer konsentrert og harmonisk, forklarer Herbjørn Wilhemsen.

Han er opptatt av å påpeke at Zhineng Qigong (uttales «chigong») ikke er forbundet med noe religiøst eller sekterisk - men er rett og slett en treningsmetode, riktignok med enkelte filosofiske aner.

Qigong er et samlebegrep for en rekke treningsmetoder med røtter i oldtidens Kina, og inkluderer bl.a. enkelte myke kampkunstarter. Zhineng Qigong er altså en av treningsmetodene som kan samles under Qigong-paraplyen, men har ingenting med kampkunst å gjøre. Denne stilretningen ble grunnlagt av Dr. Pang Ming på 1980-tallet, og fenget interessen hos hans gode venn Donguye Su. Og det er nettopp sistnevnte som skal ha æren for at Zhineng Qigong har fått fotfeste i den vestlige delen av verden. Donguye Su er i dag bosatt i Stockholm, og er leder i European



Zhineng Qigong Center. Zhineng Qigong bygger på klassiske elementer fra oldtidens Qigong-tradisjon.

## «LØFT OPP QI»

Wilhemsen kan fortelle at det har vært medisinsk forskning rundt hva man oppnår ved å trene Zhineng Qigong, og resultatene har vært veldig gode.

For å starte med Qigong kan man ganske enkelt ta et kurs, og deretter trene på egen hånd eller i grupper. – Det grunnleggende kurset kalles for «Løft opp Qi». I navnet ligger det at treningen tar sikte på å øke individets Qi, forteller Qigong-entusiasten.

De som har vært i Sør-Øst Asia, har kanskje sett det helt spesielle fenomenet med kollektiv morgengym i parkene. Mye av de øvelsene

som man utfører i disse parkene, er forskjellige stilretninger av Qigong. Zhineng Qigong vektlegger konsentrasjon og harmoniske bevegelser, og kan for et utrent øye se ut som en meditativ sportsgymnastikk.

– Noen lurer kanskje på hva disse grasiøse bevegelsene, hvor armene heves sakte og konsentrert, skal være godt for. I vanlig trening, som f.eks. løping, overanstrenger man kroppen og bryter den ned, for siden å bygge den opp igjen ved å spise og hvile. Ved å gjenta dette vil kroppen stadig bli sterkere for å kunne tåle belastningene den blir utsatt for. Man bryter altså ned først, for så å bygge opp igjen en sterkere kropp. Qigong fungerer annerledes, den bryter ikke ned først. Alt fokus er rettet mot å tilføre individet mere Qi, altså energi og livskraft, avslutter Wilhemsen.