

pg på pampas - prioritera dig själv!

Folk prioriterar sig själv ganska lågt idag. Allt annat kommer före. Många betar sig som världen skulle gå under, om de inte svarar på en e-post idag eller skriver en rapport tills imorgon.

-Jag väntar på att de ska inse att de ska skruva ner på takten, säger Marina Nedergård.



Marina har själv skruvat ner på takten de senaste två åren, men upplever ändå att hon hinner med det som ska göras.

-Mina prioriteringar har ändrats, tidigare hade jag många krav på mig själv. Jag skulle prestera och vara på ett visst sätt. Idag är hälsan nr 1. Men det var ingen självklarhet. Marina har jobbat som målare, och de egna kraven på perfektion och prestationstakt var uppskrivade. Allergierna, bl.a. svår laktosintolerans, och magproblemen avlöste varandra, liksom läkemedlen.

-Först när jag hamnade på akuten började jag bry mig om min kropp.

Blivit fri från laktosintoleransen

Marinas kusin i Stockholm har länge tränat Zhineng Qigong, som är en kinesisk självträningsteknik, dvs. en slags långsam motionsgymnastik. Kusinen hade märkt att det har positiv effekt på hälsan och välmåendet, och trodde att det skulle passa Marina

-Jag var länge intresserad av det, berättar Marina, problemet var att alla kurser ordnades i Stockholm. Men så erbjöds Marina möjligheten att få en kurs i Vasa, om hon lyckades samla ihop en grupp intresserade. För snart två år sedan ordnades den första helgkursen i Vasa. -På kursen lärde vi oss ett program på 20 minuter, som jag sedan tränat själv där hemma varje dag. Först märkte jag bara att jag slappnade av när jag tränade, och att jag var mycket lugnare efteråt. Alla tankar och måsten som snurrade runt i



Marina Nedergård började med Zhineng Qigong för två år sedan och har sedan dess skruvat ner på takten betydligt men hinner ändå med lika mycket som förr.

huvudet försvann. Magen började fungera allt bättre, och efter en tid märkte jag att allergierna också minskade. Tidigare hade Marina en sträng diet pga. laktosintoleransen och livsmedelsallergierna. Men idag kan hon äta normalt, också mjölkprodukter.

Omanligt att vifta med armarna

Rörelserna är mjuka och lugna, och passar alla åldersgrupper säger Marina.

-Man måste inte vara vig eller ha bra kondition för att hålla på med Zhineng Qigong. Jag har blivit mycket mjukare i kroppen med tiden. Dessutom stressar jag mindre och kan lättare bedöma vad som är viktigt, istället för att göra 100 saker på en gång. Marinas trän-

ing mötte en del skepticism till en början, särskilt bland män.

-Karlar tycker inte att det är särskilt manligt att stå och vifta med armarna, säger hon. Men vem som helst kan ju se vilka framsteg jag gjort, sedan jag började träna Zhineng Qigong. Idag är det ingen av mina vänner som ifrågasätter

det. Det är inte bara fysiken som förbättrats, Marina tänker annorlunda nuförtiden.

-Idag ser jag framåt med tillförsikt istället för med oro. Allt ordnar sig bara man har tålamod.

Text: Pia Grankvist
Foto: Kim Luther

Inforuta

ZHINENG QIGONG

Zhineng Qigong är en modern qigongmetod som strävar till att hjälpa den moderna människan hantera sitt liv bättre. Metoden består av enkla, naturliga rörelser i stillhet, som tränar både kroppen och sinnet och lämpar sig särskilt bra för personer som lider av t.ex. nack- och ryggproblem, depressioner och andra stressrelaterade problem som är så typiska för dagens människa.

European Zhineng Qigong Center är baserat i Sverige och leds av Su Dongyue. Centret har utfört ett antal projekt bl.a. i samarbete med Karolinska Sjukhuset. Resultaten visar att Zhineng Qigong är effektivt mot bl.a. astma. Den som vill, kan läsa mera på adressen:
www.zhinengqigong.eu.

En helgkurs i Lyft Upp Qi hålls 28-29.4 klockan 9-16 i Vasa. För info/anmälan kontakta Marina Nedergård på tfn 050 0450 134 eller Jeanette Heidenberg på tfn 040 7484 139.



Marina gör en grundövning som heter "La Qi".