

Trænger du til ro, balance og ny energi?

Dyrk QiGong!

Gør som kineserne – hold dig sund, forebyg sygdom og tag hånd om dit psykiske velvære med daglig QiGong. Det gør både sangerinden Mona Larsen og hendes lærer, Qigong-instruktør Lars Henrik Rasmussen. Og til efteråret skal de i to uger sammen med en gruppe andre Qigong-udøvere forkæles med bl.a. healing og BaGua Xun Dao Qigong ved foden af Tigerhoved bjerget i Kina.

Af Maiken Buchwald Christensen
foto: Anita Josephine Wales

Vil du forebygge sygdom og skabe dig et sundt og langt liv? Så skal du afbalancere og stimulere den indre energistrøm, der løber gennem kroppen, så den effektivt gennemstrømmer og rensrer hele netværket af energikanaler – meridianerne, enkel og effektiv måde at skabe liv og flow i energikroppen er ved at træne Qigong. Men hvilken af de mange forskellige former for Qigong, der findes, er den bedste? Den som tiltaler en mest og som man har det godt med at udføre, siger Lars Henrik Rasmussen. Han underviser selv i tre forskellige former, BaGua, DaMo og Duft-Qigong.

– Qigong er en træningsmetode som styrker kroppen indefra. Ved at skabe et harmonisk flow af Qi – vital livsenergi – i kroppen undgår man at energien stagnerer, hvilket både forebygger og afhjælper gener og sygdomme. Samtidigt opbygger og kultiverer

man den oprindelige energi, som vi alle er født med, forklarer han.

– Qigong er ligesom akupunktur en af grundpillerne i TCM (Traditionel kinesisk medicin) og har rødder flere tusinde år tilbage i tiden. Ud fra studier af universet, naturen, dyrene og mennesket fandt man frem til nogle metoder, som skabte et langt, sundt liv. En af disse var Qigong, som kan oversættes til *energigymnastik* eller *kunsten at bevæge livskraften*, og som består af en række enkle men dybe øvelser, der kan læres af alle uanset alder og helbredstilstand.

I akupunktur benytter man nåle placeret i udvalgte punkter på kroppen til at skabe en bedre balance i krop og sind. Qigong er en slags selvbehandling, hvor man ikke med nåle men med bevægelse, åndedræt og tankekoncentration rensrer gammel brugt Qi ud og fylder celler og organer med ny nærende vitalitet. ▷

Vidste du at...

...både, tai chi, kung fu og meget anden
asiatisk kampsport har rødder i QiGong?

– Bevægelserne skaber en indre ro i krop og sind ved at aktivere det parasympatiske nervesystem og dæmpe det sympatiske nervesystem, som den moderne krævende og stressende levevis ofte er overaktivt og årsag til ubalancer, gener og sygdom. Så selvom Qigong har sin oprindelse i en anden tid og en anden kultur, så har den meget at tilbyde os i den vestlige verden, siger Lars Henrik Rasmussen.

Qigong er bevægelse

– Et grundlæggende begreb er bevægelse. Ikke kun den ydre bevægelse, som vi ofte fokuserer på her i vesten, men lige så meget bevægelse i vores indre – i vores energikrop! Og bevægelse mellem de to modsatrettede og samtidigt komplementære kræfter yin og yang! Med regelmæssig Qigong træning vil man opleve en bedre balance mellem arbejde og hvile, søvn og vågen tilstand, udadrettet og indadrettet aktivitet og forskellige følelsesmæssige tilstande. Den livgivende energi vil cirkulere mere optimalt i kroppen, og den bevægelse forebygger stagnation af energi i både krop og sind.

Hvad enten det er helbredet, der vakler, sindet, der ikke vil falde til ro eller humøret og velværet, der trænger til et løft, er der altså al mulig grund til at give Qigong en chance. Som Lars Henrik Rasmussen siger: At træne Qigong er både enkelt – og effektivt!

Som sagt findes der et utal af forskellige Qigong-former også i Danmark. Selv underviser han i tre forskellige former – og efter hans mening findes der ikke én stilart, som er bedre end alle de andre.

– Det handler om at finde den stilart som taler til én, og som man har det godt med at lave, siger han.

Hver familie sin Qigong

– En væsentlig grund til, at der findes så mange stilarter er, at Kina jo er et geografisk stort land, og de forskellige stilarter er blevet skabt forskellige steder i landet ud fra forskellige traditioner og med forskellige formål. Og hvert sted har man hæget om sin stilart som en kostbar skat. Ofte blev øvelserne for at sikre kvaliteten og egenarten kun givet videre fra mester til lærling eller fra far til søn. For hvis faren lærte sin datter øvelserne ville hun, når

hun blev gift, tage dem med videre til en anden familie – og dermed ville familien miste kontrollen over deres Qigong-skat. Under kulturevolutionen var Qigong jo forbudt. Men den gamle visdom overlevede, og efter midten af 70'erne, da kulturevolutionen sluttede og Kina åbnede sig mod vesten, er Qigong blevet folkeeje i Kina, hvor det dagligt udføres i parkerne af millioner af kinesere. siger Lars Henrik Rasmussen.

Alle de tusinder af Qigong stilarter har nogle fælles træk og kan derfor ligne hinanden. Men samtidigt kan de være meget forskellige både i deres energi og i udførelsen af øvelserne, pointerer han.

Selv faldt han for bl.a. BaGua Xun Dao Qigong, fordi det er en moderne, fleksibel form for Qigong med meget smukke og graciøse bevægelser.

– Den har en meget stærk healende energi, og mange fortæller, at de får ”store hænder”, når de laver den, fordi Qi'en bliver kraftig i hænderne. Til forskel fra de fleste ældre stilarter kan man i BaGua variere sin træning enten ved at lave flere gentagelser af den samme øvelse eller ved at sætte øvelserne sammen i forskellig rækkefølge. Man behøver heller ikke at lave alle øvelserne men kan nøjes med at lave det antal, som passer til ens tid og humør den pågældende dag.

BaGua Xun Dao Qigong er skabt af den kinesiske mester Master Wan.

Stilarten bygger på flere tusinde års gammel visdom og er udviklet efter studier af BaGua'en: De 8 trigrammer, som i taoistisk tradition og bl.a. i visdomsbogen I Ching repræsenterer de 8 fundamentale principper i kosmos.

Se uddrag af BaGua Xun Dao Qigong på www.kropsaand.dk/qigong/video - afsnit 2

Om Master Wan Su Jian

Master Wan leder et ganske særligt trænings-, behandlings- og uddannelsescenter for traditionelt kinesisk medicin (TCM) i Beijing. Centret, som åbnede i 1996, bliver hvert år besøgt af tusindvis af mennesker fra hele verden, som kommer for at få hjælp til helbredsproblemer eller for at lære mere om TCM og Qigong. ▶

Qi – dit livs energi

Qi (som også nogle gange staves Chi) er kinesernes ord for vital energi, livskraft, vitalitet og livsenergi. I Japan kalder man den Ki, og i Indien hedder den Prana. Qi er den grundlæggende energi, som opretholder livet og er til stede i alle de biologiske processer, der foregår i vores millioner af celler – og som fylder og bevæger universet og alt, hvad der findes i universet.

Men Qi er ikke en størrelse, som umiddelbart kan defineres – så det er vigtigt ikke at fortolke Qi for snævert, understreger Lars Henrik Rasmussen.

– Qi gør os mennesker levende med glød i øjet, og gennem bl.a. Qigong kan vi lære at kultivere og optimere denne livsenergi, siger han.



Om Lars Henrik Rasmussen

Det var et kursus og et efterfølgende træningsforløb hos Qigong-instruktør M.A. og elev af Master Wan Su Jian, Mette Feilberg, der i 1997 bragte Lars Henrik Rasmussen på sporet af Bagua Xun Dao og Master Wans center i Beijing.

Hos Mette Feilberg lærte han flere Qi-gong-stilarter, og da hun for snart syv år siden besluttede at stoppe og gå på pension, inviterede hun ham til at overtage træningen. Så Lars Henrik kom i mesterlære hos Mette Feilberg – og får stadig supervision af hende.

Tre år forinden havde Lars Henrik tilbragt to uger på Master Wan Su Jians center i Beijing og oplevet stedets dybe energi og helbredsvisdom og den smittende livsglæde og kærlighed, man blev fyldt af derude. Den oplevelse fik han bekræftet ved et besøg i 2012 – og gav ham inspiration til selv at arrangere ture til det kinesiske QiGong-center.

Lars Henrik Rasmussen er udover Qigong instruktør også uddannet massage- og Body-sds terapeut og har i mere end 30 år beskæftiget sig med sundhed og udvikling. Han er indehaver af Center for Helhed og Indre Ro på Frederiksberg, hvor han løbende afholder kurser i de tre stilarter BaGua Xun Dao, DaMo og Duft-Qigong.

På hjemmesiden www.kropsaand.dk/qigong/ kan du læse om ligheder og forskelle i de tre stilarter og se video-eksempler på både BaGua, DaMo og Duft-Qigong.



Lars Henrik og Master Wan foran centret.



Qigong er blevet folkeeje i Kina, hvor det dagligt udføres i parkerne af millioner af kinesere.

Master Wans familie har gennem generationer arbejdet med både vestlig og kinesisk medicin. Wan valgte Traditionel Kinesisk Medicin (TCM) og skabte med den baggrund bl.a. den ynde- og kraftfulde BaGua Xun Dao Qigong.

Wan Su Jian anses for at være blandt de 10 dygtigste TCM-læger i Kina, og bygningerne ved Tiger Head bjerget i udkanten af Beijing fik Master Wan foræret som anerkendelse for både sine fremragende behandlingsresultater og for hans og hans eleveres kærlige og uegennyttige indsats for at hjælpe fattige kinesere og forældreløse børn samt assistere ved jordskælv og andre naturkatastrofer rundt om i det store land.

Læs mere om Master Wan på hjemmeside:
www.wan-qigong.com/en/

Besøg Master Wan

Lars Henrik Rasmussen arrangerer en tur til TCM-læge og Qi-Gong-mester Master Wans center i Beijing fra d. 11.okt.-25. okt.

– Det er en oplevelse for livet at besøge centeret, hvor vi dagligt

får Wai Qi behandling (kan bedst beskrives som en healing med Qi), fodmassage/zoneterapi og akupunktur eller anden behandling på meridianerne af Master Wan og en gruppe af hans elever. Behandlingerne sker på baggrund af en TCM diagnose lavet af en af centerets dygtige TCM læger, ofte Master Wan selv.

Vi bor på centeret, spiser deres velsmagende og sunde mad, laver BaGua Qigong, er med til meditationer og ceremonier, yin-yang øvelser, kalligrafi, opvisninger, festmiddage, besøger seværdigheder sammen med dem og meget mere.

Men turen er meget mere end alle disse begivenheder. Det er en total-oplevelse, hvor opholdet på centeret er som at være i en verden fuld af Qi, og hvor de enkelte dele går op i en højere enhed, så vi bliver fyldt med vitalitet, livskraft og glæde både ude- og indefra, siger han.

Vil du med?

Du kan læse mere om turen, tjekke det foreløbige program og se en video fra Master Wans center på www.kropsaand.dk/kina-rejse.



QiGong skal først og fremmest mærkes og leves

De fleste kender hende som succesfuld jazzsangerinde, og mange har læst, hørt og nydt hendes digte. I 2009 afsluttede Mona Larsen årtiers sang-karriere med CD-en „Grains of Sand“.. Men digte gør hun stadig, og så er hun vild med BaGua Qigong.

– Efter at jeg sidste år gik på pension, har jeg fået masser af tid til at dyrke mine interesser – heriblandt Qigong. Mange dyrker Qigong for at afhjælpe og forebygge helbredsproblemer af forskellig art. Det gør jeg også men – syv, ni, tretten – dog mest for velværets skyld, fordi det skaber ro i sindet og koncentrationen styrkes. Og så er det en vidunderlig måde at bevæge sin krop på. Man får det generelt bedre ved at afbalancere kroppens energisystem, hvilket smitter af på forholdet til omverdenen. Man bliver bedre til at kontrollere de negative følelser, som ingen jo desværre slipper helt udenom!

– Alle disse virkninger får man sikkert, uanset hvilken stilart man dyrker. Men man skal jo starte et sted, jeg startede med Biyun Qi Gong, og uden det ville jeg ikke have kunnet fornemme Qi så kraftfuldt, som jeg gør i dag.

Men i BaGua fokuserer man i langt højere grad på åndedrættet, og jeg oplever et større flow og nærvær i øvelserne i forhold til yin og yang. Det er svært at forklare hvad jeg føler, og hvad der

sker, men Biyun var mere teoretisk – og Qigong er ikke noget, man på den måde skal forstå, men noget som først og fremmest må mærkes og leves. Og det gør jeg med BaGua, for her er jeg på gulvet fra jeg kommer til jeg går. Jeg savnede noget i Biyun, som BaGua Qi Gong har indfriet. Desuden er den direkte og ligeværdige kommunikation, der i BaGua er mellem lærer og elev, en vigtig ting for mig.

Mona Larsen skal med til Master Wans center i Beijing til efteråret, og hun glæder sig.

– Jeg forventer at det bliver en rejse ind i sundhed og vitalitet, en forrygende foryngende og spændende kulturel rejse for krop og sind og sjæl! Det bliver fantastisk at opleve Kina for anden gang – en helt anden kultur og et oldgammelt visdoms- og helbredssystem, som bygger på et menneskesyn, der er meget mere rummeligt, end det jeg oplevede i sundhedssektoren i de år, jeg inden pensionen arbejdede som SOSU-assistent, siger hun.

BaGua Qigong er inspireret af vildgåsens flugt og bevægelser, „fordi fugle, der er i stand til at flyve så langt har rigtig meget Qi“ – og det inspirerer også Mona Larsen.



Prøv selv QiGong

- det er let!

Vælg et sted og nogle omgivelser, der føles behagelige, meget gerne udenfor i naturen, men ikke hvis det er for koldt, vådt eller blæsende. Start med lidt opvarmning, inden du laver øvelserne. Det hjælper både krop og sind til at få det optimale ud af øvelserne. Løft f.eks. op i skuldrene og slip dem derefter mens du trækker vejret dybt. Gentag et par gange. Lav derefter nogle skulderrul og bevæg efterfølgende nakken fra side til side samt op og ned. Du kan også lave cirkler med hofter og knæ.

Inden du starter med øvelserne så stå stille et øjeblik mens du langsomt mærker kroppen fra toppen af hovedet og ned til fødderne. Mærk også at din vejtrækning er dyb og afspændt.

Tag brusebad i Qi

Denne første øvelse går ud på at åbne og lukke qi'en.

Stå med fødderne i hoftebredde. Vær ret i ryggen og afslappet i skuldre og nakke. Placer hænderne lige under navlen, fingrene peger mod hinanden og håndfladerne vender opad. Der er ca. 10 cm. afstand mellem hænderne.

På en indånding: løft langsomt hænderne til brysthøjde. Vend derefter håndfladerne nedad og på en udånding skub dem langsomt ned til under navlen. Løft igen hænderne op til brystet på en indånding, vend og skub dem ned til under navlen på en udånding.

Mærk at der er en behagelig fornemmelse af tyngde i hænderne, når du løfter dem op og ned; det er Qi, som opbygges i dine hænder og din krop. Forestil dig f.eks. når du skubber hænderne ned, at det er ligesom at skubbe en stok ned i jorden.

Når du har gentaget 6-8 gange, så start med håndfladerne under navlen og løft dem på en indånding udad og op over hovedet mens du forestiller dig at du samler livsenergi fra himlen. Forsæt bevægelsen ved at vende håndfladerne nedad mens du på en udånding fører dem ned foran kroppen. Der er lidt afstand mellem hænderne og fingrespiderne peger mod hinanden. *Forestil dig at du tager brusebad i al den Qi du har samlet fra himlen.*

Før hænderne helt ned til under navlen og løft dem derefter igen udad og opad på en indånding mens du samler al den bedste energi fra himlen for derefter at vende håndfladerne nedad og fylde kroppen med Qi mens du fører hænderne ned foran kroppen. Sørg for at have runde, afslappede arme i hele bevægelsen. Gentag 6-8 gange.

Når du sænker hænderne sidste gang til under navlen, så forsæt ved at samle fødderne mens du placerer højre håndflade (venstre for mænd) 3-4 cm. under navlen og den anden håndflade ovenpå. Lav derefter en lille cirkel rundt om navlen, op i højre side og ned i venstre, gentag 3 gange.

Dette er med til at lukke det energicenter man har under navlen, så man bevarer den gode Qi man har opbygget. Lidt på samme måde som når man tilfreds tager sig til maven efter at have spist et godt og nærende måltid.

Øvelsen er god til at opbygge Qi og fylde kroppen med livsenergi.

Hvis du har svært ved at løfte hænderne som beskrevet, så løft dem så meget som det er behageligt for dig og forestil dig at du løfter dem som beskrevet. Forestillingens kraft er vigtig i Qigong og Qi'en følger ens tanker, så selv om man måske ikke kan lave øvelsen helt som beskrevet så kan man sagtens få udbytte af den!

Se øvelsen her www.kropsaand.dk/qigong/video (kapitel 7, øvelse 1)

Plej din perle

Mange kender de syv chakraer fra den indiske tradition. I den kinesiske tradition har man også mange energicentre rundt om i kroppen. De tre vigtigste kaldes for *nederste Dan Tian*, *midterste Dan Tian* og *øverste Dan Tian* og er placeret henholdsvis 3-4 cm under navlen (nederste Dan Tian), midt i brystkassen (midterste Dan Tian) og mellem øjenbrynene (øverste Dan Tian).

Dan betyder bl.a. perle og Tian mark, Dan Tian er altså en slags eliksir-mark. Ligesom vi kan dyrke jorden og få nytte af det, kan vi tage os af vores indre perle. Pleje, opdyrke og få næring fra den.

Nederste Dan Tian 3-4 cm. under navlen er vores fysiske tyngdepunkt, og de fleste Qigong mestre starter med primært at opbygge Qi'en der.

En god og meget simpel måde at gøre dette på er ved at lægge sig ned på ryggen med letstrakte ben og gerne en pude til at støtte nakken og evt. også under knæene. Placerer håndfladerne

Den store vindmølle

Denne øvelse er specielt god til at skabe indre ro, balance og fokusering. Du kan lave den efter den første øvelse – men du kan også lave den for sig selv.

Stå igen i hoftebredde, vær ret i ryg og afslappet i skuldre og arme. Mærk dit hjerte midt i brystkassen.

Fokuser derefter blikket midt på venstre håndryg mens du langsomt løfter armen lige op på en indånding. Forsæt med at fokusere på håndryggen, og når armen kommer så højt op at du kan se håndfladen, så fokuser midt i den mens du fører armen videre rundt i cirklen og ned bag kroppen på en udånding. Når venstre arm er helt nede så fokusér midt på højre håndryg mens du langsomt løfter armen op på en indånding og derefter forsætter cirklen og fører armen ned på en udånding mens du fokuserer midt i håndfladen. Forsæt igen med at løfte og sænke

på maveregionen under navlen, fingerspidserne er ved nederste Dan Tian med et par cm. afstand og albuerne hviler i underlaget.

Luk nu øjnene og træk vejret ind gennem næsen og helt ned under navlen, så hænderne blidt bliver løftet af indåndingen. Ånd nu ud gennem næsen og mærk at hænderne blidt kommer nedad mod underlaget. Forsæt med den dybe vejtrækning ned i maven. Du må også gerne trække vejret ind i brystregionen men sørg for at den fortsætter ned i maveregionen. Forestil dig at du har en perle under navlen og se hvordan denne perle skinner mere og mere klart for hver gang du trækker vejret dybt og roligt ned i maveregionen.

For at få optimalt udbytte af øvelsen skal du lave den i mindst 5 minutter, men du må også meget gerne lave den længere. Du kan evt. sætte noget blidt og afspændende musik på mens du laver øvelsen.

Øvelsen er rigtig god til at forebygge og afhjælpe stress problemer og den opbygger Qi i nederste Dan Tian.

venstre arm i en cirkel mens du fokuserer på hånden og derefter det samme med højre arm.

Lav gerne øvelsen i 2-5 minutter og mærk den meditative ro som forplanter sig i krop og sind. Afslut ved at stå med begge hænder ned langs siden af kroppen og mærk energien i hænderne og i hjertet.

Luk ved at samle fødderne mens du placerer højre håndflade (venstre for mænd) 3-4 cm. under navlen og den anden håndflade ovenpå. Lav derefter en lille cirkel rundt om navlen, op i højre side og ned i venstre, gentag tre gange. Husk at tage hensyn til dine skuldre og nakke når du laver øvelsen: Hvis det er svært at lave bevægelsen så lav den så meget som det er behageligt for dig, mens du forestiller dig at du laver den fulde/hele cirkel.

Se øvelsen her www.kropsaand.dk/qigong/video (kapitel 9, øvelse 3)

Healende hænder

Vi har nogle porte i kroppen, hvor Qi'en har specielt god adgang. Et af disse steder er i vores håndflader. Det er derfor man, hvis man slår sig, intuitivt lægger håndfladen på det sted.

– Vi har i forvejen meget Qi i håndfladerne, derfor virker de healende – og det er denne healende energi, man kan mærke når man gnider håndfladerne blidt mod hinanden. Vil man bygge energien yderligere op, kan man bl.a. gøre det ved at træne Qigong, forklarer Lars Henrik Rasmussen.