



Ud over at give ro virker qi gong også både forebyggende og rehabiliterende.

### HVAD ER QI GONG?

Qi betyder energi og gong arbejde: energiarbejde. Formen udspringer af den kinesiske bevægelsestradition og har været brugt i mere end 5.000 år til at forebygge og behandle sygdom. Øvelserne tager udgangspunkt i koordineringen mellem langsom bevægelse, vejrtrækning og bevidsthed, hvilket hjælper kroppen til at give slip på unødige spændinger og til at bevæge sig hensigtsmæssigt i hverdagen. Stress reduceres, og en større grad af jordforbindelse, centrering og kropsbevidsthed opstår.



# F I N D R O

## – og få jordforbindelse med qi gong.

Det kinesiske bevægelsessystem qi gong har gennem 5.000 år været brugt til at vedligeholde helbredet og forhindre eller afhjælpe sygdom. Bevægelserne skaber større kropsbevidsthed, jordforbindelse og ro.

– Stil jer i grundstilling med skulderbreddes afstand mellem fødderne, let bøjede knæ, vægten lige fordelt på højre/venstre fod, rank ryg, men ikke overstrakt og toppen af hovedet løftet.

Vi er til qi gong hos fysioterapeut og qi gong-lærer Martin Lund Rasmussen i Haveselskabets Have ved Frederiksberg Have, og lige nu guider han ni elever ind i den traditionelle grundstilling, som forbereder timen. Grundstillingen sørger for, at der er en fast fornemmelse under fødderne, så de langsomme bevægelser i qi gong har et solidt fundament at bevæge sig ud fra. Ydermere sørger grundstillingen for, at der er fri passage i kroppen, så blod, lymfe og energi bevæger sig frit, forklarer Martin gruppen.

– Skab nu langsomt forbindelse mentalt til jeres fødder, og mærk kontakten med gulvet, mærk jeres tær, overgangen fra tær til trædepude, ydersiden af foden og svangen ... glid længere

op til anklene, så lårene ... , og sådan fortsætter Martin hele vejen op gennem kroppen til toppen af hovedet, så eleverne skaber en bevidst kontakt til alle dele. Det planter dem på betongulvet solidt og groundet – et ord, som ofte bliver brugt i qi gong til at forklare den vigtige fornemmelse af jord under fødderne, som skaber ro og afslapning i kroppen.

– Qi gong er sundhedsfremmende øvelser fra den mere end 5.000 år gamle kinesiske bevægelseskultur, forklarer Martin, mens han står foran gruppen i grundstillingen med afslappede skuldre og roligt ansigt.

### **VOKSENDE KROPSFORNEMMELSE**

– Øvelserne er forebyggende og rehabiliterende, og uanset hvad I går efter med jeres træning, så optimerer qi gong jeres bevægeapparat og kropsfornemmelse. >



De langsomme bevægelser hjælper med at træne sensitiviteten.



## OM QI GONG OG QI GONG-LÆRER MARTIN LUND RASMUSSEN

Uddannet fysioterapeut på CVU Øresund og har færdiggjort en treårig Master's Degree i Traditional Chinese Medicine (TCM). Derudover har han uddannet sig inden for qi gong og taoistisk meditation. Han underviser i qi gong hver uge på Østerbro. Kontakt: mlr@nordicclinic.com. Følg også Facebook-gruppen "Torsdags Qigong" for kurser og workshops.

## KAN ALLE LAVE QI GONG?

I realiteten ja. Dog: Lider man af psykoser, skal man måske gå forsigtigt i gang med qi gong, fordi bevægelsesformen retter opmærksomheden koncentreret indad. Lider man af for lavt blodtryk, er qi gong måske heller ikke sagen, fordi det sænker blodtrykket. Ellers er formen tilgængelig for alle uanset alder og køn og skavanker.

– Vi vil undervejs øve koordination af åndedræt og bevægelse, så jeres nervesystem bliver yderligere sensitivt, og kropsfølelsen vokser. Bevægelse, vejrtrækning og bevidsthed er tre faktorer, som gerne skulle fungere sammen, for at vi mennesker kan mærke, når noget er galt eller ude af balance i vores krop.

Martin forklarer gruppen, at det er vigtigt at bruge så få muskulære kræfter som muligt under qi gong, for jo flere gange bevægelser indøves med minimal muskelkraft, jo nemmere er det at overføre princippet på hverdagens bevægelser. Så vi økonomiserer med energien, både når vi spiser, går, snakker og kører bil. Han demonstrerer teorien i den første bevægelse: stående i grundstillingen føres højre arm blidt og ubesværet over hovedet,

mens venstre arm tegner en cirkel ned mod gulvet. "Pres mod himmel og jord med hænderne," forklarer han, "og lad derefter hænderne søge tilbage ned langs kroppen. Fornem nu jeres lillefinger ved indåndingen og tommelfingeren ved udånding."

– Kom igen ind i grundstillingen, fornem fødderne mod jorden, slap af i skuldrene, og mærk varmen i hænderne. Fornem hudens temperatur i forhold til luftens.

Og sådan fortsætter timen: Eleverne udfører et sæt bevægelser, genfinder grundstillingen, mærker efter indad i kroppen, hvad bevægelserne har sat gang i af blodgennemstrømning, og derefter videre til næste sæt bevægelser, stoppe op, sanse og fornemme, om og om igen. Hvorfor denne repetition? Fordi qi gong handler om at træne

sensiviteten; og det gør man bl.a. ved at bevæge sig bevidst langsomt og give sig tid til at mærke eftervirkningerne, lyder forklaringen. Og jo mere sensitive vi mennesker er, jo lettere er det for os at korrigere os selv og det liv, vi lever. Så energien ikke brænder ud, men er intakt.

## DEN VIGTIGE KROPSFØLELSE

– Som behandler modtager jeg mange patienter, som har kørt i overfart gennem lang tid og pludselig en dag sidder med eftervirkningerne i form af søvnbesvær, udmattelse, dårlig fordøjelse, tristhed eller depression. Her virker qi gong genopbyggende, fordi den etablerer kontakt til kroppen og bringer os ned i det parasympatiske nervesystem som en modvægt til det sympatiske



Qi gong minder din krop om, at der ikke er fare på færde.



## ANDREAS LORENTZEN

24 år. fysioterapeutstuderende

“Til daglig lever jeg, hvad jeg selv synes er et stresset liv. Ikke at stress er dårligt, men det kan være svært at leve i egen krop og hoved med dagligdagens ræs. Det er her, jeg har min daglige praksis, hvor jeg bruger qi gong flere gange ugentligt som et frirum til at finde en mental ro, få min cirkulation i gang og rydde op i de ting, mit sind går og holder fast på.

Qi gong underbygger den fysik, jeg har bygget op igennem ni års praktisering af parkour på højt niveau, og jeg bruger den i forbindelse med min uddannelse til fysioterapeut, hvor man bl.a. i psykiatrien har stor gavn af qi gong for visse patienter.

For mig forener qi gong mit hoved og min krop og sørger for at kalibrere de to, så jeg ikke udelukkende befinder mig i mit hoved (tanker om skole, arbejde, familie, venner) eller min krop (for meget/for lidt træning, sygdom, skader).

Qi gong er noget, jeg kan gøre, når jeg har brug for at bevæge mig, fordi jeg er fyldt med energi, og noget, jeg kan gøre, når jeg egentlig ikke har så meget overskud. Det er ikke et “kosttilskud”, men en del af mit “hovedmåltid”.

nervesystem, hvor vi befinder os en stor del af vores aktive hverdag. Hvis vi – ved at udføre beroligende, langsomme bevægelser med roligt åndedræt – regelmæssigt minder vores nervesystem om, at der ikke er fare på færde, bliver systemet ret hurtigt balanceret. Derfor taler jeg varmt for en daglig praksis, måske bare 15 minutters qi gong ud over den ugentlige undervisningstime. Så vil du efter cirka otte uger kunne mærke det på dit blodtryk, immunforsvar og din vitalitet.

– Rigtig mange af os lider af dét, man kunne kalde for sensorisk hukommelsestab: en tilstand, hvor man er afskåret fra at mærke sin egen krop. Og når man ikke kan mærke sig selv, er det svært at mærke, når livet skifter fra grønt lys til gult eller ligefrem rødt. Dér fungerer qi gong på lige fod

med mange andre krop og sind-øvelser (yoga, tai-chi, kampkunst) som en vej tilbage til kropsbevidstheden, fordi de bringer opmærksomheden tilbage til de indre og ydre kropsfornemmelser med åndedræt, muskelfornemmelser og hjertebanken. Og så bliver det pludselig nemmere at stoppe sig selv.

Timen er nu nået til armøvelser med begge arme samtidig.

– Start med hænderne foran mellemgulvet og fingrene pegende ind mod hinanden, viser Martin gruppen.

– Drej så blidt og ubesværet hænder og arme op over hovedet, rotér underarmene to gange. Pas på, I ikke svajer for meget i lænden – og glid så armene lige så stille tilbage, til I når skulder- >



Koordination af både åndedræt og bevægelse.



## LARS PLUMHOFF

50 år. Leder og projektleder inden for IT og telekommunikation og i gang med at uddanne sig til psykoterapeut

“Qi gong er for mig blevet en kilde til mere energi og fokus på mit generelle velbefindende. Mit arbejdsliv er mere mentalt krævende end fysisk, og det har altid været en udfordring at kunne holde fri og lade boldene blive i luften indtil næste arbejdsdag.

Når jeg træner qi gong, giver jeg mig selv tid og rum, hvor jeg udelukkende er fokuseret på mig selv – ikke min karriere, min økonomi eller to-do-listerne. Gennem øvelserne kan jeg støde på stivhed og spændinger, som jeg løsner op i løbet af træningen. Og jeg får min overarbejdende hjerne ned i et velfungerende tempo.

Også i min rolle som psykoterapeut har qi gong forbedret min evne til at “sætte mig selv i parentes”. Genkende mine egne følelser og sansninger uden at blande dem sammen med klientens. Jeg kan i højere grad være lydhør over for klientens ord og kropslige udtryk på samme tid.

Det bedste er, at qi gong også kan trænes hjemme. Jeg behøver ikke noget udstyr eller særligt tøj, der er ingen transporttid – jeg har kun brug for omtrent en kvadratmeter gulvplads og at sætte mobilen på lydløs det næste kvarter.”

højde og med håndleddene bøjede. Hold stille hér. Mærk, hvordan blodet suser ud i fingrene og helt ud til neglene.

Sådan fortsætter timen: mere stræk, rotation, stillstand og mærken efter. Koncentrationen er stor og energien tæt i lokalet.

### DET HANDLER OM BALANCE

Eleverne arbejder med lukkede øjne, sanser, fornemmer og bevæger sig lydløst ind i et ubeskrevet univers, der er helt deres eget. Ingen udbrud og pludselige lyde, for alle ved, at det at gå på jagt efter eget sansesystem er en krævende proces, som øger evnen til empatisk at forstå sidemanden og dennes behov for ro og fordybelse. Vi er her for at vokse i eget og det fælles liv til gavn for kroppen, smerterne, kredsløbet, sansesystemet, årvågenheden og fornemmelsen for, hvornår nok er nok. Får man nok motion med qi gong?

Ja, forklarer Martin Lund Rasmussen, hvis man vel at mærke cykler til og fra arbejde og går de 10.000 skridt om dagen som et godt fysisk supplement til qi gong. Kredsløb og lunger har brug

for at blive en lille smule presset, så bare at dyrke qi gong er ikke nok. Som med alt, hvad vi mennesker foretager os, handler det om balance. På samme måde gælder det, når man bruger qi gong til stress-håndtering. Helt at udelukke stimuli fra ens liv er ikke løsningen. Vi er nødt til at vise nervesystemet en balanceret vekselvirkning mellem at præstere vores yderste og hvile ud bagefter. Og det gør man bl.a. ved at holde pauser mellem opgaverne f.eks. med en halv times qi gong eller yoga. Timen er ved at være slut. Martin beder holdet, som afslutning på de stillestående øvelser, at banke hænderne let mod kroppen fra toppen af hovedet, ned langs arme, ben og til sidst fødder. Så blodet banker endnu tydeligere. Derefter gnider eleverne hænderne mod hinanden og trækker fingrene gennem hår og isse. Fra top til nakke om og om igen. Så en tur ned over ansigt, hals, brystkasse, mave og ned til fødderne.

Et summende velvære breder sig i rummet, øjne glider op, møder hinandens blik og smiler indforstået: “Det her var vel nok rart. Lad os få mere snart.” ■