



Medicinsk Qigong (uttalas tji gång)

Qi 氣 = livskraft, energi, andning

Gong 功 = metod, prestation, resultat, arbete, träning

Qigong

Qigong är ett livsstilspaket som bygger en helhet för livskvalitet och hälsa.

De viktiga ingredienserna är etisk medvetenhet, mat och miljö. Rörelsetekniken är bara en del av en större enhet.

Vår livsföring, livsinställning och våra tankar utövar stark påverkan på vår hälsa.

Det viktiga är att man själv tar ansvar för att hålla sig frisk och inte bara väntar tills man blir sjuk och sedan går till läkare för att bli reparerad.

Qigongen är hjälp till självhjälp, ingen annan hjälper en!

Det är viktigt att leva så naturligt som möjligt, att klä sig i och omge sig med naturliga material. Regelbundet utövande av qigong - tekniker leder till en andlig utveckling och en personlighetsutveckling. Dessutom börjar man spontant att äta vettigare och att få klart för sig vad man vill och också få kraft att genomföra det.

Det finns många typer av qigong, alla är olika precis som att olika sporter är olika. Det finns religiösa typer av qigong, kampsport - qigong och medicinsk qigong.

Jag undervisar i Biyun - metoden som är en typ av medicinsk qigong som är auktoriserad av de kinesiska hälsovårdsmyndigheterna.

Det är ingenting som hindrar att man utövar olika typer av qigong, bara man inte blandar ihop dem vid samma träningstillfälle.

Man brukar skilja mellan stilla övningar och rörelseträning. Rörelseträning innefattar rörelser som relaterar till akupunkturpunkter och meridianer och som stärker de inre organen. De stilla övningarna består av meditation som hjälper till att bygga upp energi och lagra qi (livskraft).

Genom regelbunden qigong - träning får man en starkare och friskare kropp och ett ungdomligare sinne och utseende. Den som praktiserar qigong återtar automatiskt den storlek och kroppsform som är ens naturliga och som man har ärvt av sina föräldrar. Eftersom qigong tränar upp och stärker kroppen får man bättre hållning. En sund kropp betyder att de inre organen är friska. En bättre fysisk hälsa ger stabilare sinnelag och en positiv livsinställning. En persons sätt att vara påverkar andra människors attityd och det sätt man blir bemött av andra. En frisk kropp har mycket energi och blir inte så lätt trött. Genom qigong - träningen blir man mera kroppsmedveten och känner när man är på väg att pressa sig för hårt. Den som utövar qigong blir lugnare och mera avslappnad och får bättre förmåga att avgöra om en situation eller person är bra eller dålig för en själv.



Qigong har praktiserats av kineser i flera tusen år, både för att bevara sin hälsa och för att i viss mån bota sjukdomar. Den som har en speciell träning kan också använda qigongtekniker för att bota andras sjukdomar. Teknikerna skapades ursprungligen av kinesiska daoister. Uttryckt i moderna västerländska termer kombinerar qigong aerobisk konditionsträning, isometrisk och isoton muskelträning, meditation och avslappning.



I Kina har man sedan urminnes tider studerat qi, livskraften, och dess samband med förebyggande av sjukdomar, bevarandet av hälsan, kroppsdiagnostik och behandling av sjukdomstillstånd. Qigong nämns i skrifter så tidigt som vid tiden för De stridande staterna (475-221 f Kr) och den beskrivs utförligt i den Gule Kejsarens medicinklassiker (300-talet f Kr).

Även nutida västerländska forskare har konstaterat att qigong har en hälsobringande effekt. Man har bl a visat att regelbundet utövande av qigong ger sänkning av blodtryck, puls, ämnesomsättning och syreförbrukning. Man har också kommit fram till att många av de tekniker som sedan tusentals år används inom andliga övningar inom många religioner faktiskt har effekt på hälsan.

För att träna qigong behöver man ingen speciell klädsel eller utrustning, det man behöver är lugn plats på ett par kvadratmeter där man kan träna, antingen utomhus eller inomhus.. Man bör ha löst sittande kläder som inte är i vägen under träningen.

De västerländska idrotterna går ut på att man skall ta ut sig så mycket som möjligt. Då förbrukar man qi.

Qigong går istället ut på att man tränar sitt inre så att man samlar energi.