

Vad är qigong?

Qigong är en träningsmetod som bygger på rörelse, andning och koncentration. Utvecklad under årtusendena i Kina, men också ett mycket användbart redskap i den stressade västerlänningens repertoar.

Ordets första stavelse "qi" betyder ungefär "energi" och "gong" ungefär "arbete", så man kan säga att det är fråga om arbete med energier eller energetiskt arbete. Den som har gjort sig bekant med modern västerländsk stressforskning, förstår ju att man inte behöver ta denna aspekt av träningen så allvarligt för att få god effekt av sin träning. Av samma orsak ger träningen effekt från första passet, du behöver inte vänta på att "känna qi", en upplevelse som för vissa utövare kan dröja ett bra tag.

Å andra sidan är det just denna energetiska nivå som gör träningen så intressant; då du faktiskt börjar känna energier och upplevelsen blir en konkret verklighet för dig, så blir det så mycket lättare att hitta träningsmotivationen. Det här i jämförelse med att bara hänga upp sin motivation på teoretisk kunskap om hormoner och signalsubstanser samt deras inverkan på kroppens reaktioner och tillstånd.

Qigongen kan ses som en metod eller ett redskap, som kan användas till olika ändamål; genom historien har den utnyttjats t.ex. i medicinskt-, spirituellt- och kampsyfte.

I den qigong som jag erbjuder ligger betoningen på den terapeutiska eller medicinska qigongen, på att skapa balans i människans kropp och liv.

Som enhetligt begrepp är "qigong" rätt modernt, tidigare fanns det oräkneliga "skolor" och metoder, som hade egna namn och tränades inom exempelvis läkarfamiljer. Systemen ärvdes och utvecklades från generation till generation. På senare tid har de olika träningssystemen fått en gemensam benämning, qigong, som från 1973 räknas som en del av den traditionella Kinesiska medicinen (TCM).

Gruppträningar på Fitness Club, söndagar 19.00-20.30
(fr.o.m. 14.8.2008)

Välkommen med!