



Livsenergi og balance er livets grundlag

Den ældgamle kinesiske bevægelsesmeditation QiGong er kommet for at bringe smilet frem og begejstre. QiGong lindrer sygdom og bringer glæde og håb. Gennem livsenergien "Qi" forenes vores fysiske og spirituelle virkelighed, og deraf skabes fornyet balance, nærvær og indsigt.

QiGong (Chi Kung) er kort fortalt livsenergiens og nærværets ædle kunstart, og de første Qi-opbyggende energiovelser, som vi kender, kan dateres flere tusinde år tilbage i tiden. Qi betyder oprindeligt "livsenergi", "ånd" eller "det vitale åndedræt". I forskellige åndelige traditioner findes der forskellige begreber, som beskriver det samme. Prana fra sanskrit (urindisk) kobler livsenergi direkte op på åndedrættet, hvor Kundalini og Shakti beskriver andre egenskaber ved energien. Ki fra Japan, Ka fra den egyptiske mytologi og Pneuma fra antikkens Grækenland. Gong hentyder til en "indsats", et "arbejde" eller en "færdighed", hvor vi er helt afslappede og vågne samtidig. QiGong optræder i gamle kinesiske skrifter og dokumenter som en samlet betegnelse for forskellige metoder, der bringer livsenergien ind i et harmonisk og balanceret flow. Øvelserne består typisk af blide, meditative stræk, hvor vi arbejder alle muskelgrupper igennem, strækker og vedligeholder bindevævet samt masserer meridianbanerne og indre organer. Åndedrættet bliver dybere og mere afslappet, så der frigøres hurtigt endorfiner i blodet.

Selvom bevægelseskunsten QiGong kommer langt fra vores egne himmelstrøg, så er denne tilgang til kroppen langt fra fjern for vores kultur. Tilbage i tiden til det gamle Grækenland og lægekunstens vugge havde man indrettet særlige æstetisk udsmykkede helbredelsestempler, hvor den syge fik tilbudt en helhedsbehandling gennem massage, urtemedicin, diæt, frisk luft, god søvn/ hvile samt terapi og udvalgte bevægelsesøvelser med kobling til åndedrættet. Disse bevægelsesøvelser har haft en stor lighed med QiGong. Øvelserne er gået tabt senere hen i historien i takt med, at synet på medicin og helbredelse ændrede sig i den vestlige verden.

QiGong er ikke blot et bevægelsessystem, hvor vi får direkte tilgang til livsenergien, men er samtidig også et effektivt redskab til opbygning af stadig renere og mere harmoniske strømme af energi og bevidsthed. Det er en alkymistisk proces, som igangsættes, næres og vedligeholdes over måneder og år, der fremmer både vores fysiske, følelsesmæssige, mentale og spirituelle sundhed.

DER SKAL ILD TIL EN "WOK À LA DENTE"

Kogekunst er en ret god analogi til at beskrive, hvad der egentlig sker i kroppen, når vi træner QiGong. I de gode, gamle dage, hvor vi hverken kendte til ure, termometre eller andre moderne hjælpemidler, var det at tilberede en traditionel ret en handling, som var forbundet med stor opmærksomhed og omhu. Når alle ingredienser er klargjort, er det vigtigt, at der er helt styr på ildstedet for at skabe de rette betingelser for processen. Uden ild kan der ikke foregå en forvandlingsproces. I Traditionel Kinesisk Medicin (TKM) er arnestedet for "ilden" og "ild-

sted" beliggende lige under navlen et stykke inde i kroppen. Det er et kraftcenter, som kaldes for Dan-tien og kan betegnes som kroppens "elixir-felt". I samarbejde med andre energicentre i vores krop er det herfra, at livsenergien genereres som en varme (ild), der er i stand til at gennembryde energiblokeringer eller stagnation af Qi (kold Qi) i kroppens energibaner – i TKM kaldet meridianer.

For at ilden får en gunstig virkning i madlavningen, må den fremelskes og kontrolleres med vinden, som symboliserer vores bevidste åndedræt.

Når vi er optaget af at skabe de bedste betingelser for vores madlavning, både med hensyn til temperatur og timing, har vi måske tilsat forskellige grøntsager, udvalgte krydderier og salt etc. for at frembringe særlige smagsnuancer, der alle går op i en højere enhed og gør retten velsmagende, nærende og fuld af vitalitet. I QiGong kan dette sammenlignes med bestemte øvelser, vi udfører for at fremkalde en bestemt virkning i krop og sind. Smagsnuancerne hentyder til de fem elementer (træ, ild, jord, metal og vand i TKM), der har hver sin smagsnuance (sur, bitter, sød, skarp og salt), der igangsætter en proces, hvor energien strømmer harmonisk gennem de fem elementer og de relaterede organsystemer.

Skabes der for meget varme eller ild undervejs, fordi vi distraheres, kan det få uheldige eller endda katastrofale konsekvenser for vores madlavning såvel som for vores Qi-opbygningspraksis, idet vores yin-yang-balance i kroppen forstyrres. En mesterkok og en QiGong-mester har altid styr på temperaturen. Når vi har for svag yin-respons og for meget opflammet varme i kroppen, oplever vi typisk indre uro, stress, søvnbesvær, migræneagtig hovedpine og forskellige andre fysiske lidelser. Yin er kulde og karakteriserer det hvilende, det langsomme og det substantielle livsprincip, mens yang er ild og karakteriserer det aktive, hurtige og energetiske livsprincip. Yin og yang skal forstås som to komplementære principper, der står i relation til hinanden og som søger mod den universelle balance. I dag, hvor vi er stressramte og sjældent får hvile nok samt konstant udsættes for et bombardement af stråler fra mobil, tv og pc, er den kollektive balance ved at tippe, og det gør, at mange mennesker i dag oplever for meget opflammet varme i deres krop og de affødte ubalancer som ovenfor nævnt.

ENGANG VAR QIGONG KUN FOR DE FÅ, MEN...

I det gamle Kina var QiGong-udøvelse forbeholdt kejsere, generaler og de få udvalgte – lidt ligesom mesterkokke i nutiden, der kun meget nødtigst videregiver deres hemmelige opskrifter.

Men inden for de sidste 15-20 år er udbredelsen af QiGong eksploderet til en verden, som virkelig har brug for denne meget enkle og meget dybtgående tilgang til livsenergi og bevidsthed. I dag finder

millioner af mennesker stor glæde i QiGong, og næsten uanset hvor den dyrkes, vækker den begejstring og beundring.

Det kræver ikke et særligt trossystem at dyrke QiGong. Det eneste, der kræves, er, at du begynder med et åbent og afslappet sind, og at du fortsætter helhjertet.

Der findes i dag flere hundrede bevægelsessystemer, som hovedsageligt udspringer af én eller flere af disse fem klassiske skoler: Daoisme, Buddhismisme, Konfucianisme, Kampkunst og Medicin.

DET DIREKTE MØDE MED QI I KROPPEN

De fleste har set mennesker lave Tai Chi eller QiGong i parker og anlæg, og mange har sikkert også hørt om, hvad livsenergi er for noget. Vi har i vores kultur for det meste et intellektuelt forhold til livsenergi, og det er kun de færreste, der har oplevet det direkte møde med livsenergien i kroppen.

Med træning i Tai Chi og QiGong gennem det meste af mit voksenliv har jeg haft oplevelser med forøget gennemstrømning af livsenergi, men ingen så kraftig som en oplevelse, jeg havde en tidlig augustmorgen i 2011.

Jeg står der efter en nat, igen, med meget lidt søvn. Jeg føler mig langtfra veloplagt. Jeg bevæger mig energiforladt rundt i min lejlighed. Idet jeg træder ud i mit køkken for at lave dagens første kop te, mærker jeg først ét – så to og flere jag op igennem foden. Den første tanke, der haster gennem mit sind, er, at jeg må have trådt på en skarp genstand. Måske flere glasskår.

Men en omhyggelig undersøgelse af min fod afslører intet, der kan tyde på, at skarpe genstande har fremprovokeret sådan en stikkende smerte. Fænomenet tager til i styrke og udvikler sig til en meget intens følelse af stikkende, sitrende og vibrerende energi op igennem benet – nærmest som at få et vedvarende elektrisk stød.

Jeg er nu helt bevidst om, at dét, jeg oplever, er et såkaldt "Qi-fænomen". I løbet af de næste 20 minutter tager dette Qi-fænomen til i styrke, og energien vandrer op igennem kroppen, indtil energiens sitrende strøm løber igennem forskellige punkter i ryggen, forsiden af kroppen, halsen og ud i tungen.

Scenariet udspiller sig på et tidspunkt i mit liv efter år med kroniske ryg- og nakkesmerter, ubehag i området ved mave/mellemgulv, følelsesløshed i den ene side af kroppen og en næsten konstant trykken i hovedet. Oven på det er jeg også i en personlig krise pga. dødsfald i familien. Jeg oplever denne totale og gennemgribende energimæssige forvandling i min krop efter års praksis i QiGong og Tai Chi, Meditation og med lejlighedsvis faste og sukkerfri diæt.

I løbet af denne augustmorgen forsvinder 90 % af smerten og ubehaget. I processen oplever jeg, at flere led i rygsøjlen, som længe har siddet skæve, gradvist sætter sig på plads. Samtidig oplever jeg smags-, høre-, syns- og lugteindtryk skærpet, som om jeg helt havde glemt, hvordan ting i virkeligheden dufter, smager og ser ud. Jeg føler, at livet åbner sig på en ny måde for mig, alting fremstår i et meget klarere lys.

Jeg oplever langt større bevægelighed i ryg, skuldre, nakke og følelsen af en ubeskrivelig lethed og boblende glæde.

Hvad skete der egentlig rent energetisk? Ifølge TKM sker det nogle

gange, at energistrømmen aktiveres i bestemte meridianbaner, og i dette her tilfælde er der tale om to af vores i alt 12 hovedmeridianbaner – miltmeridianen og nyremeridianen. Miltmeridianen har med energikredsløbet at gøre i kroppen, specielt i relation til optagelse af fødens energi i kroppens energisystem, hvor nyremeridianen udgør kroppens mere basale energireservoir. Det første punkt på nyremeridianen kaldes også for den boblende kilde og er kroppens store yin-kilde. I mit tilfælde var strømmen af energi op igennem benene så stærk, at den aktiverede to andre meridianbaner, som udgør kroppens energimæssige overløbsrør – DuMai og RenMai. Hvor de 12 hovedmeridianbaner kan betegnes som Floder, der flyder gennem kroppen, er de otte ekstra-ordinære meridianbaner selve Oceanet. Når der opstår en harmonisk og vital strøm gennem DuMai og RenMai, vækkes "Det Mikro-kosmiske Kredsløb", som har direkte relation til den spirituelle vækkelse.

Jeg ved, at mange mennesker i dag kan nikke genkendende til følelsen af, at ens livsfundament af "det kendte", "det trygge" og "det sikre" er i opløsning. Når jeg kigger i bakspejlet, så har QiGong, Tai Chi, Meditation og de lange gåture gjort, at jeg har fundet ny styrke og en bedre forankring i mit autentiske indre. Det bruger jeg hver eneste dag på det menneskelige plan og som passioneret udøver samt som full-time instruktør.

DE TRE ESSENTIELLE ELEMENTER I QIGONG

Hvis QiGong virkelig skal forvandle dit liv, må den nødvendigvis rumme tre essentielle elementer, der alle udspringer af den vågne opmærksomhed: dynamiske bevægelser, spontane bevægelser samt stilhed eller nærvær helt uden bevægelse.

Dynamiske bevægelser er det, som de fleste forbinder med QiGong, og som udgør de blide bevægelser, der effektivt strækker kroppens forskellige dele. Men QiGong er også spontane bevægelser, som genereres i direkte interaktion med livsenergien. Med øvelse kan denne spontane tilgang til krop, bevidsthed og bevægelse være særdeles kraftfuld.

QiGong uden bevægelse er ofte meditative åndedrætsøvelser i liggende, siddende eller stående positioner. QiGong giver en direkte tilgang til en spontan og dybtgående meditativ tilstand – noget, som mange mennesker har forsøgt at opnå ved siddende meditationsøvelser.

Den QiGong, jeg underviser i, rummer alle disse elementer, og samtidig kobler jeg QiGong til endnu en vigtig faktor, som gør det dybtgående og helt unikt, nemlig noget, jeg kalder for Integreret Energimedicin. Integreret Energimedicin bygger på, at alle fysiske og psykiske lidelser begynder på et subtilt plan som en energetisk ubalance. Energimedicinen benytter visuel iagttagelse ud fra et sæt parametre, fastlagt af TKM, chakralæren, kendskabet til kroppens fysiologi og intuitiv sansning af livsenergien i kroppen.

Mange mennesker, som opsøger mine QiGong-hold, har en såkaldt "uforklarlig lidelse" og har ofte været igennem en trættende karuseltur i vores sundhedssystem. De har brug for noget andet end det, som det etablerede system kan tilbyde. Her er Energimedicinen meget anvendelig til at guide og vejlede den enkelte til, hvilke QiGong-øvelser der er mest optimale for at genopbygge balancen. ●

LARS CHRISTIAN SCHMITH



Jeg hedder Lars Christian Schmith og underviser full-time i QiGong, Tai Chi, Meditation og Integreret Energimedicin. Jeg er ivrig og passioneret udøver af disse kunstarter. Min fascination af bevægelseskunsten og de oprindelige visdomstraditioner er en livslang rejse, som begyndte, da jeg som 22-årig modtog min første undervisning i Yoga, Meditation, QiGong og Tai Chi.

Jeg har haft nogle af de bedste lærere/supervisorer på området og har haft den tid og ro, der skal til, for at afprøve de forskellige metoder i dybden. Jeg har bl.a. også været i Kina for at studere Tai Chi ved en kinesisk mester. Siden 2008 har jeg løbende tilbudt kurser inden for området, men i 2011 sprang jeg

ud som full-time selvstændig. Igennem de seneste otte år er det blevet til mere end 400 kurser og workshops i alt.

Min undervisning henvender sig til alle aldre, køn og spirituelle orienteringer og tager udgangspunkt i, at ethvert menneske har muligheden for fuldt og helt at tage ejerskab for sine egne ressourcer, sin livskvalitet og sundhed.

Jeg tilbyder kurser og events i det meste af Danmark, 1:1-sessioner samt en QiGong Trainee og Instruktør-uddannelse. Samtidig er jeg ved at skrive en bog om mine oplevelser med QiGong, Meditation og Integreret Energimedicin.

QIGONG

