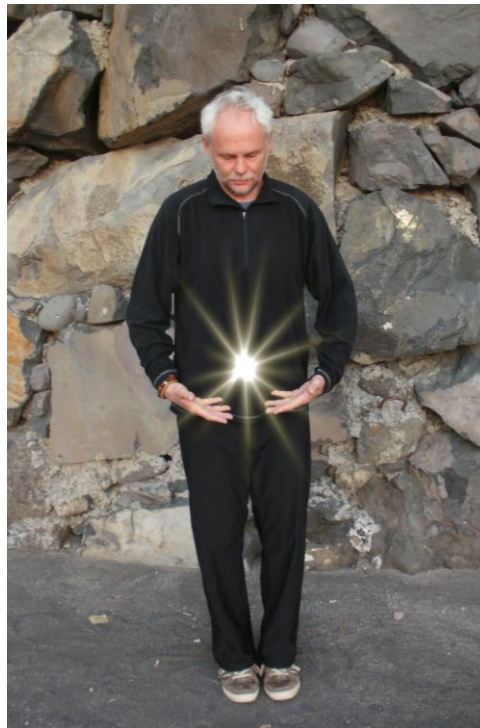


氣

QIGONG

De 10 oftest stillede  
SPØRGSMÅL



[www.qigongzen.dk](http://www.qigongzen.dk)

# De 10 oftest stillede spørgsmål om QiGong

## Side

1. Hvad er forskellen på QiGong og Tai Chi? .....	2
2. Hvornår er det bedste tidspunkt på dagen at øve på? .....	2
3. Begynder-vanskeligheder. Jeg oplever her i starten, at der er så mange ting at huske, at jeg bliver anspændt ved tanken. Hvad skal jeg gøre? .....	2
4. Hvor lang tid skal jeg øve? .....	3
5. Hvilken QiGong-form eller hvilke øvelser er bedst at starte op med? .....	4
6. Åndedrættet. Hvad skal jeg gøre, når det er svært at indpasse åndedrættet i de forskellige bevægelser? .....	4
7. Hastighed - er der nogen retningslinjer i QiGong for, hvor hurtigt jeg skal lave bevægelserne? ....	5
8. Smerte, ømhed og ubehag. Jeg har en del smerter i kroppen. Kan QiGong hjælpe og hvordan skal jeg gøre? .....	5
9. Hvilket fodtøj er mest egnet? Er det bedst med bare fødder? .....	6
10. Jeg er har ikke disciplin til at lave QiGong. Når jeg kommer hjem fra arbejde, er jeg for træt til at lave QiGong og jeg udsætter det til senere, men kommer aldrig i gang. Hvad skal jeg gøre for at bryde dette mønster? .....	7
Personlig session .....	9
Hvem er jeg .....	9



## 1. Hvad er forskellen på QiGong og Tai Chi?

QiGong (Chi Kung) er meget gammel. Det er den oprindelige bevægelseskunst bestående af blide meditative energiøvelser, som både Tai Chi og KungFu udspringer af. QiGong (Qi= Livsenergi eller ånde/ Gong=færdighed) betragtes som bevægelseskunstens ABC. Hvis du f.eks. ønsker at lære et fremmed sprog, gavner det at sætte sig ind i det sprogs grund-læggende regler - dvs. dets grammatik.

Når du forstår de grundlæggende principper og samtidigt begynder at øge dit ordforråd, står du stærkere i forhold til at mestre det nye sprog. Du øver dig igen og igen, indtil du kan begynde at kommunikere på det sprog.

På samme måde forholder det sig med QiGong. QiGong er noget helt grundlæggende - nemlig en færdighed du kan udvikle, så du kan komme i mere direkte interaktion med livsenergien og dens flow. Det sker gennem vedholdende øvelse. Du begynder at forstå energiens principper i din egen krop, så du kan samarbejde optimalt med den, f.eks. i forhold til at blive bedre til kampkunst eller en hvilken som helst idræt etc. QiGong har mange anvendelsesmuligheder. Jeg har elever, som sover bedre og dybere, efter at de er begyndt med QiGong. Andre kan bedre holde kronisk stress på afstand og frigøre en masse energi til at nå de mål, de sætter sig.

QiGong er et rent helsesystem, som har fået større og større anerkendelse i den vestlige verden indenfor de seneste 10-15 år. Bla. har det en dokumenteret virkning på hjerte-/ karsygdomme, som er blandt de hyppigste dødsårsager i vores del af verden.

Tai Chi Chuan (Tai Chi = cirkel bestående af de komplementære principper "yin" og "yang"/ Chuan = knyttet næve) virker også som et effektivt helsesystem, men kan være sværere at lære end QiGong. Tai Chi Chuan er en kampkunst - noget som QiGong ikke direkte er.

## 2. Hvornår er det bedste tidspunkt på dagen at øve på?

Helt klart om morgenen. Jo tidligere jo bedre. Men du kan i princippet lave QiGong på alle tidspunkter. Jeg anbefaler dog ikke at øve lige efter et større måltid mad eller om aftenen, inden du går i seng. Nogle øvelser kan frigøre så meget energi, at du er for vågen til at falde i søvn bagefter.

DERFOR indstil dig på at øve på samme tidspunkt hver dag og gerne omkring solopgang. Tidspunktet kl. 7-9 er velegnet og faktisk kan du gøre det endnu tidligere. Som sagt jo tidligere jo bedre. Her er livsenergien (Qi) mest vital og der er ro i "æteren", som giver dig en kæmpe fordel. Du får det største udbytte og energien vil følge dig dagen igennem.

De dage, hvor jeg står op allerede mellem kl. 6-7 for at øve QiGong, er også de dage, jeg kan se tilbage på med særlig glæde, fordi jeg er gået "all in" og kan møde aftenen med stor tilfredshed i sindet og masser af god energi. På disse dage er jeg simpelthen gladere og er mere effektiv. Dette på trods af at jeg er et upræget B-menneske og skal have tid til at vågne.

## 3. Begynder-vanskeligheder. Jeg oplever her i starten, at der er så mange ting at huske, at jeg bliver anspændt ved tanken. Hvad skal jeg gøre?

Jeg har aldrig sagt, at man skal huske alle de ting, jeg siger og instruerer i lige fra starten af.

Hvorfor? Fordi QiGong ikke kan læres på hukommelsen alene. Det er noget, der skal mærkes og sanses dybt inde i kroppen. Faktisk kan vores hukommelse stå i vejen for den mere direkte tilgang til at mærke Qi i kroppen. Hukommelsen er lineær, hvor det, du søger, er et direkte møde med tilstedeværelse her og nu. Når jeg siger det på den måde, så er det fordi mange begyndere spænder op i kroppen bare ved tanken om alt det nye, der skal læres. Det er evnen til at slappe af og tage en ting ad gangen, som giver dig det største udbytte her og nu samt på den lange bane.

Det er af samme grund, jeg underviser begyndere i få enkle øvelser, som de kan øve igen og igen efter behov. Få enkle øvelser i starten vil hjælpe dig til at slappe af og være helt mindful i bevægelser og positioner. Med vores online træning og undervisningsvideos vil du senere hen bedre kunne indlære alle de detaljer, som du ikke kan huske fra selve undervisningen i klassen, hvor du har instruktørens fysiske nærvær.

Det er langt bedre at starte ud med en eller to enkle øvelser, som øves mange gange end at udføre mange øvelser få gange. Det bliver for uoverskueligt, du mister tråden og bliver anspændt undervejs, hvor gentagelse af 2-3 enkle øvelser i stedet vil fremme din evne til at komme i interaktion med Qi. Det vil bringe dig i kontakt med et dybereliggende potentiale i krop og bevidsthed, som øvelsen åbner op til.

Selvom du "gentager" øvelsen igen og igen, er det ikke ved at blive en rutine. Du har ikke mistet den umiddelbarhed og spontanitet, som ligger i at gøre noget, som det er første gang, du gør det. Når du agerer fra dette sted, er der ingen tvivl og mange ting vil komme helt naturligt af sig selv. Der er en friskhed over det, du gør. Ting, du har fået fortalt for lang tid siden i QiGong instruktionen, dukker pludseligt op i bevidstheden og giver ny mening – dyb mening.

En virkelig god lærer eller Mester vil altid være i stand til at formidle et intensiveret energifelt i sin undervisning. Det er en synergi-effekt, som opstår, når flere øver sammen med en kyndig lærers vejledning. Det vil hjælpe eleven fremad i udvikling, når energien og stemningen i klassen er god fra starten af. I sådan et læringsrum kan eleven hurtigt gøre fremskridt.

#### **4. Hvor lang tid skal jeg øve?**

Det afhænger helt af, hvad du øver. Nogle QiGong-systemer kan med udbytte øves 15 min. dagligt, mens andre videregående systemer kræver minimum 30 minutters træning. Da jeg startede med at dyrke Tai Chi for 35 år siden, var det med få øvelser hver dag. Måske kun 20 min. Frekvensen er gradvist vokset i løbet af årene. Nu har jeg det bedst med at træne fra 90-120 minutter dagligt udover min undervisning.

Først og fremmest så gør jeg det, fordi jeg elsker det og ikke kan lade være. Men det er klart, at min egen træning tjener et helt andet formål, når jeg underviser så meget, som jeg gør.

#### **Man må hele tiden justere ens engagement og træning efter, hvad der er formålet.**

Er du syg, under genoptræning eller har en langvarig stress, der tynger - så..."go slow". Begynd med to energiøvelser dagligt, men byg op over tid, efterhånden som kroppen bliver stærkere.

Vil du bruge QiGong som et velfortjent hvil/ break efter arbejde, er 15-20 min. perfekt.

Er du coach af en eller anden slags, terapeut eller healer, vil 20 min. daglig træning gøre den forskel for dig, at du bliver en langt bedre formidler indenfor dit område.

Du træner måske en idrætsgren på topplan eller en kampkunst. Ja, så vil jeg anbefale, at du træner minimum 15-20 min QiGong og gerne som indledning til din træning. Den tid, du tager fra din idrætsgren etc. for at dyrke QiGong, kommer tifold igen, alene i kraft af din forøgede evne til bedre iltning af blodet. Det sker når åndedrættet bliver dybere og mere bevidst.

Men igen er det også et spørgsmål om alder. En person, som har toppet rent fysisk og som er af den mere modne årgang, skal øve relativt længere tid med mere vedholdenhed, for at opnå samme resultat som for en på 30 år. Vi topper typisk omkring de 35 år, så derefter er det særligt vigtigt at lave sine øvelser dagligt, når du har passeret de 35 år. Det vil virke som anti-aging.

## **5. Hvilken QiGong-form eller hvilke øvelser er bedst at starte op med?**

Der findes hundredvis af QiGongformer i verden og endnu flere øvelser. Der er i princippet intet system, som er bedre end andre. Det drejer sig om DIG og hvor du oplever, at du får det største udbytte. Så egentlig er der ikke andet at gøre end at prøve sig frem.

I min undervisning bruger jeg klassiske øvelser fra forskellige systemer. Det er en række af øvelser, som spænder vidt og med forskellig sværhedsgrad. Vi kommer hele kroppen igennem. Vi får blødgjort og masseret muskler, led, indre organer og kroppens hovedmeridianbaner. Vi får styrket venepumpefunktionen, så kroppen hurtigt og effektivt får udskiftet det iltfattige blod med friskt iltholdigt blod.

Øvelserne korresponderer på alle hovedmeridianbaner plus nogle af de ekstraordinære meridianbaner. Lohan Hands Shaolin QiGong består af 18 enkle og let tilgængelige øvelser, hvor de fleste kan være med og hvor udbyttet er meget stort for de fleste. Det unikke ved Lohan Hands er, at de er vellidte - både hos begyndere og øvede.

WuXing (de Fem elementers QiGong) er lidt sværere og lidt anderledes, fordi det består af bevægelser, der går over i hinanden i én flydende sekvens og igen er der øvelser, som kræver endnu større opmærksomhed, koordination og smidighed. Dem har jeg også og de indgår på videregående kurser.

QiGong kan ikke læres ved at studere en QiGong-video eller læse en e-bog om emnet, så jeg anbefaler dig at få hjælp fra en instruktør, så du mærker den specielle fornemmelse af livsenergi i kroppen.

Lohan Hands er gode for begynderen og det er WuXing også. Disse øvelser indgår altid på mine begynderkurser. De er lette og eleverne mærker hurtigt en forskel i kroppen, som inspirerer dem til selv at komme i gang derhjemme. På kurserne udleveres der en vel-illustreret manual med beskrivelse af Lohan Hands Shaolin QiGong øvelserne og med gode råd til, hvordan man kommer i gang.

## **6. Åndedrættet. Hvad skal jeg gøre, når det er svært at indpasse åndedrættet i de forskellige bevægelser?**

Som begynder er der mange ting, man synes, man skal holde styr på. Det er mere en følelse end en realitet. Min invitation til begynderen er: "Start et sted og arbejd med det først - do it simple". Men vores sind er tilbøjelig til at gøre ting mere kompliceret end det er i virkeligheden. Det lærer du at slippe undervejs.

Ofte er det svært at trække vejret synkront, når man laver øvelsen langsomt. For nogle begyndere er det en udfordring og for andre er det lidt lettere. Med lidt øvelse bliver du bedre til at strække åndedrættet, lige akkurat nok til at bevægelse og åndedræt kører synkront. Åndedrættet skal nok komme af sig selv. VIGTIGST i starten er at lave øvelsen så godt som muligt.

Der ligger et enormt potentiale fysisk og mentalt i at "trække" åndedrætsfrekvensen - i starten kun en smule, senere hen mere og mere. Egentlig er det ikke noget, du gør, men efterhånden som du bliver mere afslappet med din træning, vil åndedrætsfrekvensen automatisk falde. Åndedrættet er blevet dybere og mere afslappet. Denne tilgang styrker/ stabiliserer mellemgulvsmusklen og hjælper dig til større opmærksomhed på pauserne mellem ind- og udånding samt ud- og indånding. Du bliver mindful og finder den dybereliggende ro i krop og sind. Din mentale styrke forøges med tiden, du bliver bedre til at fastholde fokus selv i belastende situationer osv.

## **7. Hastighed - er der nogen retningslinjer i QiGong for, hvor hurtigt jeg skal lave bevægelserne?**

Svaret på dette spørgsmål er ikke helt enkelt. Skal det være optimalt, inkluderer det en redegørelse for energi-begrebet "Qi" samt yin og yang i Traditionel Kinesisk Medicin (TCM). Af pladshensyn vil jeg gøre det meget kort her (det bliver uddybet mere på mine kurser samt på min blog).

Selvfølgelig er QiGong en kunstform bestående af langsomme, blide og meditative bevægelser, det kan ingen være i tvivl om. Men vi bruger også mere dynamiske bevægelser, der har stor kraft.

Yin og yang er to komplementære principper, der eksisterer i kraft af hinanden, som de modsætninger de er. Yin og yang er ikke absolutte, men skal ses i relation til hinanden. I slægtskabet yin og yang foregår der et energetisk samspil. Yin er det langsomme og hvilende princip, mens yang er det hurtige og aktive princip. Målet med QiGong-øvelserne er at opnå en universel balance - at være i det smeltende midtpunkt mellem modsætningerne. Det er her vi finder det største energipotential.

Når det er sagt, så afhænger meget af den enkelte person. Mennesker er ikke ens - deres behov er forskelligt. Nogle personer har tendens til Qi-mangel i kroppen, andre har måske mere tendens til Qi-stagnation. Har du Qi-mangel, er det bedst med langsomme øvelser med vægt på åndedrættet og hvile indimellem, hvor det er lige modsat med hensyn til Qi-stagnation. Her er det vigtigt, at det ikke går for langsomt, men at der både er dynamik og kraft i bevægelserne.

## **8. Smerte, ømhed og ubehag. Jeg har en del smerter i kroppen. Kan QiGong hjælpe og hvordan skal jeg gøre?**

Kommer du ud for en ulykke og beskadiger en kropsdel, vil du sandsynligvis opleve smerter. En gammel sportsskade, der bryder op etc., er forbundet med smerte/ ømhed.

Mange mennesker oplever imidlertid smerter, som ikke direkte har sammenhæng med skade eller ulykke. Vi kalder det for uspecifikke smerter. Smerte er først og fremmest kroppens signal om, at der er opstået en ubalance, som i det her tilfælde kan skyldes forkert livsstil. Ryglidelser er meget komplekse og kan skyldes forskellige ting. De seneste undersøgelser påpeger stik mod, hvad man har antaget tidligere, nemlig at rygsmerter hyppigst skyldes mangel på motion. Noget kunne tyde på at uspecifikke smerter / ubehag i nogle tilfælde kan skyldes forekomsten af bakterier eller virus. På et mere subtilt plan handler det om immunforsvaret er forstyrret og at din livsenergi ikke strømmer optimalt gennem kroppen. Virus og bakterier lever af kulhydrater, så når vi får en ubalanceret kost med for mange kulhydrater, kan det nemmere udløse smerter og ubehag i specielt ryggen.

Målet med en meditativ praksis som QiGong er, at livsenergien strømmer optimalt. Når Qi ikke strømmer optimalt så fungerer meridianerne ikke, som de skal i forhold til at være transportveje, hvor igennem Qi kan bevæge sig nøjagtigt derhen, hvor den skal for at opløse en ubalance. Vi bliver mere udsat for smerte, ømhed og forskellige former for ubehag. Ifølge TCM (Traditionel Kinesisk Medicin) udvikler stagnation af kroppens livsenergi sig i første stadie til ømhed og ubehag. Der er områder i kroppen, hvor Qi er blevet kold og på et senere stadie, hvis Qi stadig er kold, vil der i samme område kunne føles smerte. Smerten og ubehaget kan sagtens vandre rundt til forskellige steder i kroppen. Der er opstået en ubalance.

Når Qi ikke strømmer frit, som i øvrigt også kunne være forårsaget af et følelsesmæssigt traume, vil der på et endnu senere stadie, udvikles en mere kronisk lidelse.

QiGong øvelser med deres vekslen mellem langsomme bevidste stræk samt dynamik og mere kraftprægede bevægelser er effektivt til at få opløst den kolde Qi og frigøre flowet af Qi i hele kroppen. Forskellige øvelser virker på forskellige områder og funktioner i kroppen. Nogen virker effektivt på ryg, nakke og skuldre, mens andre f.eks. virker på lænden, hoften, underlivet og benene. Andre igen virker specifikt på skuldre, nakke og hoved etc. Samtidigt styrkes immunforsvaret effektivt.

Nyere forskning slår fast, at bindevævet spiller en langt større rolle for sundheden end kroppens muskelgrupper. Alene det faktum at bindevævet rummer 6 gange så mange nerveceller som musklerne, indikerer, at det er vigtigt at vedligeholde bindevævet for at forebygge eller lindre smerter. QiGong på daglig basis er meget velegnet til at strække og vedligeholde en sund struktur og funktion i bindevævet ved, at din livsenergi strømmer optimalt og ved at styrke immunforsvaret. Derved vil 60-95 % af de smerter, som de fleste mennesker dør med, kunne lindres.

I min undervisning skelner jeg meget mellem det, jeg kalder for primær-smerten og sekundær-smerten. Hele omdrejningspunktet her er den vågne opmærksomhed. Når vi oplever en primær-smerte f.eks. efter en skade eller efter flere dage med stillesiddende aktiviteter, kan vi undgå, at den udvikler sig til en sekundær-smerte ved at blive opmærksom på selve fornemmelsen i kroppen, så snart den opstår. Dvs. at møde det der kommer med øget opmærksomhed.

Jeg er en af dem, der har dealeet rigtigt meget med smerter i hoften, lænden, ryggen og nakken. Smerterne har lært mig at blive mere nærværende i kroppen og lyttende i forhold til indre impulser. Der går længere og længere imellem, at jeg oplever smerte, men hver gang jeg gør, ser jeg det som en "invitation" til at blive mere nærværende.

Ved at forblive nærværende, når en smerte opstår, vil den i mange tilfælde opløses ret hurtigt igen. Kroniske smerter kan på samme måde mødes og ofte vil dette bevidste møde lindre og reducere smerten med minimum 50 %.

QiGong hjælper/ faciliterer denne proces. Lohan Hands Shaolin QiGong er en særlig velegnet praksis til dette formål og som du kan lære på mine kurser i bla. "QiGong Grundmodulet – Breath of Life".

## **9. Hvilket fodtøj er mest egnet? Er det bedst med bare fødder?**

Personligt er bare fødder, der virker bedst for mig. Men når talen falder på rette fodtøj, der matcher QiGong og Tai Chi bevægelser, har jeg altid været fortalende for sko med flad sål. Lidt henad kawasaki-sko-modellen, som i dag fås i flere skobutikker. Den flade sål giver dig nogle fordele mht. lænden, ryggen, skuldrene og nakken. En sko med høj hæl belaster ryggen og særligt lænden.

Tåsokker kan også bruges med fordel.

Når det er sagt, så JA, jeg er som sagt mest ivrigt QiGong udøver på bare fødder/ tæer. Det føles ikke bare bedre, men giver den bedste grounding og nyere undersøgelser indikerer faktisk, at den direkte og daglige kontakt med Moder Jord styrker kroppens immunrespons, øger kroppens selvhealende egenskaber samt styrker evnen til at regulere fysiske og sindslige ubalancer.

Hele kroppens elektromagnetiske tilstand forbedres ved at bevæge sig barfodet rundt. Noget jeg i høj grad selv har mærket på min egen krop, da jeg en august morgen i 2011 oplevede en kraftig energi-gennemstrømning (Læs min autentiske oplevelse på mind-fitness.nu). I løbet af en time ændredes hele min fysiske, følelsesmæssige, mentale og spirituelle tilstand sig og jeg oplevede, at livsenergien vandrede fra fødderne op igennem kroppen, som om det var en elektrisk strøm.

Det aktiverede punkt i foden kaldes "Yong Quan" og er det første akupunktur-punkt på nyremeridianen (N1). Det kaldes i populære vendinger for "Den Boblende Kilde".

Dette punkt vil lettere blive åbnet og aktiveret, hvis du øver på bare fødder, med opmærksomhed rettet på god vægtfordeling over hele foden. **Omvendt så vil jeg også understrege** at en del udøvere er udfordrede med bestemte strækøvelser pga. deres fødder. En god sko med en flad sål, giver foden en støtte, som kan være hensigtsmæssig i nogle situationer. Hvis hyppige strækøvelser udfordrer dine fødder er det bedst at beholde skoene på.

## **10. Jeg har ikke disciplin til at lave QiGong. Når jeg kommer hjem fra arbejde, er jeg for træt til at lave QiGong og jeg udsætter det til senere, men kommer aldrig i gang. Hvad skal jeg gøre for at bryde dette mønster?**

Jeg husker for mange år tilbage, hvor jeg trænede Tai Chi sammen med en gruppe i København. I denne periode arbejdede jeg fuldtid som underviser på en institution for unge med særlige behov. Jeg oplevede det, som om at mit arbejde og mine daglige forpligtigelser hjemme (som familiefar) tog det meste af det, jeg havde i mig og jeg husker, hvor svært det var at gennemføre noget, der lignede god træning efter arbejdstid.

Du er nødt til at prioritere de beslutninger, du træffer, hvis du vil nå i mål. Intet kommer uden prioritering. Du må spørge dig selv, hvad det egentligt er, du vil. Hvis du vil lære en bevægelseskunst og få fuldt udbytte af den, er du nødt til som noget af det første at sætte tid af til den hver eneste dag - om det så kun er 10 min. i starten.

I mit tilfælde fandt jeg ud af, at det som i virkeligheden trættede mig, var ikke mit arbejde eller mine andre daglige forpligtigelser, men de gange i løbet af en dag, hvor der var en uoverensstemmelse mellem det jeg havde besluttet og det jeg faktisk gjorde. Måske fandt jeg på en undskyldning for at udsætte det, hvilket betød at mit autentiske jeg, blev sat i "offline-position". Sådan noget trætter....og alene i det øjeblik at du ytrer ordene "jeg er for træt til..." har du identificeret dig mere med trætheden end med dit dybereliggende energipotential.

Når jeg kom fra arbejde, havde jeg ikke altid fritid til min Tai Chi og måtte være der for mine egne børn. Efterhånden blev jeg dog alligevel opmærksom på, at der er tidspunkter i løbet af en dag, hvor man er frisk nok til at gøre hvad som helst – glo fjernsyn, hyggesnakke på telefonen, surfe på internettet, gå på facebook osv. Det er en prioritering. Det er et valg.

Efterhånden er det blevet en bevidst livsstil at gøre det dagligt – en livsstil som gradvis åbner til et dybere flow af energi. Træthed er forbigående fænomener. Nu gør jeg det som det første, når jeg står op om morgenen og det er en gave for mig hver dag. Jeg kan ikke lade være.

Har du problemer med at indpasse det i din dagligdag, så bliv bevidst om dit Mind-set. Måske er der brug for at ændre indstilling til tingene. **"Jamen jeg mangler disciplinen...."**

Som fulltime instruktør møder jeg ofte en misforstået holdning til QiGong Træning. Det er en fejlopfattelse, hvis du tror at det kræver enten disciplin eller viljestyrke at træne QiGong på daglig basis og at det kun er de få "udødelige", der er født med den evne. Det er et Mind-set som ikke duer og som spærrer vejen for succes.

Disciplin eller viljestyrke – kald det hvad du vil, men det er alt sammen overbevisninger, der fungerer som en "muskel". Faktisk har det en hel del med styrketræning at gøre. Når vi træner bestemte muskler, bliv de større og stærkere. Sådan er det også med disciplin og vedholdenhed med QiGong. Så prøv i stedet at vende tingene om. Måske er det netop ved at træne QiGong at du udvikler den viljestyrke, vedholdenhed eller disciplin du efterlyser?



Det er en muskel du også har – så træn den og den bliver både større og stærkere over tid. Det handler om at sætte sig et realistisk mål i forhold til, hvor lang tid du ønsker at træne hver dag og så begynde dér fra.

Du kan opleve dage med modstand på at øve QiGong og 5 grunde til at give op. Hvis du tror på bare en af disse grunde, har du allerede givet op. Træk vejret blidt og dybt og tillad det direkte møde med det, der sker. Du vil opdage, at det skjuler et enormt energipotential. Selv din modstand. Når modstanden er ryddet af vejen, er du i FLOW.

Du vil føle det, som om du kan røre ved sejrens tinder. Du har sejret over din egen begrænsning, som måske har styret dig i mange år eller endda det meste af dit liv. Intet frigører mere energi og kreativitet.

Go slow i begyndelsen og byg op gradvist – men gør det hver dag! Det virker. Så hvorfor ikke starte nu i dag?!

Du finder flere forslag til øvelser, undervisnings-video'er samt emner relateret til QiGong, energimedecin, Tai Chi Chuan og meditation m.m. beskrevet på min blog på [www.qigongzen.dk](http://www.qigongzen.dk)

## **Lars Christian Schmith - efterår 2018.**

*"Vil meget gerne sige tak for dig og al den fantastiske energi du giver videre og ligger i din undervisning. De sidste par måneder har jeg lavet Qigong fast hver morgen, hvilket har gjort en ubeskrivelig stor forskel for mig." Lærke R. Stormholt*

*"Det har for mig været en gave at deltage i din workshop denne weekend. Dit milde og stærke væsen der foldede QiGong så inspirerende og nærværende ud lørdag, for så igen søndag, at samle det hele så fint til en gennemskuelig sammenhæng. Tak for det og ikke mindst for mødet med dig". Pernille Undith Michelsen*



## Personlig session

Er du midt i et genoptræningsforløb eller har du brug for 1:1 undervisning af andre årsager, kan det være en effektiv måde at komme i gang. Det kan også være, at du har brug for at komme mere i dybden med din egen praksis. Du vil modtage undervisning, der direkte tager udgangspunkt i dit behov, med QiGong øvelser og seriøs/ professionel instruktion og vejledning.

**Et skræddersyet forløb lige til dig:** Du får undervisning, når du vil og med det indhold samt den vejledning, du har behov for lige her og nu. Du får anvist individuelle øvelser, der bedst styrker din energetiske struktur og afhjælper dine specifikke udfordringer - fysisk, mentalt som spirituelt. Der inddrages behandling med akupressur, åndedræts -og afspændingsterapi samt meditations-øvelser efter behov. Derudover holistisk mentoring ud fra Traditionel Kinesisk Medicin m.m.



## Læs mere på [qigongzem.dk](http://qigongzem.dk)

## Hvem er jeg

Qi Gong og Tai Chi har været en del af min undervisning siden 2008. Jeg har ledet og afholdt mere end 400 workshops, foredrag og events.



Min interesse for bevægelseskunst, yoga, meditation og healing blev for alvor vakt i 1982. Jeg har modtaget undervisning og supervision fra nogen af de bedste lærere og instruktører indenfor området, ikke mindst Master Zhongxian Wu, professor Yang Yu Bing (Beijings Sportsuniversitet), Roger Wohltz, Master Chen XiaoXing, Master Gaspar Garcia Lopez, Shri Satishji Kaku, Sifu Pragata og Stanley Rosenberg.

Den dyberegående indføring i nærværets og energiens kunst har ført mig på en forunderlig rejse – til at forstå sindet og få adgang til den indsigt og bevidsthed, som ligger hinsides sindets begrænsninger. Hvert step på rejsen har åbnet for nye dybder af Qi (livsenergi).

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

**Min undervisning dækker det meste af Danmark. Du kan læse mere om mig og mine workshops, som opdateres løbende på [www.qigongzen.dk](http://www.qigongzen.dk)**

**Kontakt:**  
**[www.qigongzen.dk](http://www.qigongzen.dk)**

**Lars Christian Schmith**  
**[lars.schmith@gmail.com](mailto:lars.schmith@gmail.com)** - mobil: 2255 2373