



Find din styrke med QiGong

Vi har inden for de sidste to årtier set, hvordan mange mennesker har taget yoga, mindfulness og nærværs-meditation til sig netop for at finde tilbage til kilden af enkelhed, blidhed, energi og bevidsthed i det daglige liv. Yoga har vundet stor popularitet. Det nyeste skud på stammen er nu QiGong, som i USA, England, Tyskland og Frankrig er ved at vinde samme popularitet. QiGong er nu godt på vej til Danmark.

QiGong kaldes også for kinesisk yoga og er et flere tusinde år gammelt kinesisk helssystem. "Qi" betyder livsenergi eller vitalt åndedræt, og "Gong" betyder tid, arbejde eller det at mestre noget. QiGong ("Chi Kung") optræder i gamle kinesiske skrifter og dokumenter som en samlet betegnelse for forskellige metoder, der kan bringe livsenergien ind i et harmonisk flow. Øvelserne består for det meste af blide meditative stræk, hvor vi arbejder alle muskelgrupper igennem, strækker og vedligeholder bindevævet samt masserer meridianbanerne og de indre organer. Vi frigør hurtigt endorfiner i blodet, og åndedrættet bliver dybere og mere afslappet.

Østens livsvisdom er som en bundløs brønd, der igennem årtusinder har beriget menneskets liv med dybtgående sandheder. En af disse sandheder er, at det blide, rolige og enkle er en stærk ledetråd gennem livet og har en stor betydning, når vi ønsker at nyde godt af et højt niveau af fysisk, følelsesmæssig, mental og spirituel sundhed.

Styrken i QiGong er, at det er så enkelt og nemt at lære, så alle, der har interesse for det, kan få stort energimæssigt udbytte af kun 15-20 min. daglig træning.

Slip det hårde og mekaniske – genvind kroppens og sjælens tillid

Når jeg introducerer denne smukke og kraftfulde bevægelseskunst, er det med vægt på lidenskab og passionen i at fordybe sig i øvelser, fremfor at alle øvelser skal udføres fuldstændigt perfekt. I QiGong har vi en fremgangsmåde, der går på at lære formen og dens grundprincipper til bunds for til sidst at slippe formen igen og finde friheden i øvelsen. Det er en universel tilgang.

Det med blidhed er egentligt meget enkelt, fordi vores muskler og sener har en indbyrdes feedback-mekanisme, der træder i kraft i det øjeblik, vi udfører strækøvelser som i QiGong, pilates og yoga. Der er en form for indbygget beskyttelse mod brist i muskelvævet, som aktiveres, når musklen strækkes, og som forhindrer, at vi overskrider grænsen for, hvad der er godt for os selv. For at opnå det bedste resultat handler det derfor om at finde en blid og afslappet tilgang til øvelser. Det kræver, at du er vågen og er opmærksom på samme tid. Med tiden finder du din egen passionerede tilgang til træningen.

*"The hard and stiff will be broken.
The soft and supple will prevail."*

– Lao Tzu

GENTAGELSE ER VEJEN FREM

Det tager tid at lære QiGong. Forskellige øvelser bliver gentaget, indtil der opstår et harmonisk energiflow.

Det svarer til at hælde kogt vand over grøn te. Det vil gavne smagen, at teen får lov til at trække. Jo længere den trækker, jo stærkere bliver smagen, uden at vi har ændret på opskriften.

Det er essensen i at gentage øvelser igen og igen. Teen udfylder et tomrum i koppen – på samme måde er det med Qi i kroppen. Jo mere bevægelserne bliver gentaget med vågen opmærksomhed, jo stærkere og mere bevidst bliver flowet af Qi.

Mange mennesker forestiller sig, at de enten ikke har tiden, disciplinen eller mangler viljestyrken til at fordybe sig helhjertet i meditative øvelser. Men sandheden er, at det har de. Det er først og fremmest en prioritering. Viljestyrke og disciplin er som en muskel, vi alle har til rådighed. Den skal trænes, vedligeholdes og styrkes.

QiGong kan på sigt ændre din karakter, så du langt lettere kan overskride dine egne begrænsninger.

*– Lars Christian Schmith,
QiGong-instruktør og Qi-mentor*

Nøglen til succes er at vinde kroppens og muskulaturens tillid. Men blidhed og afslapning er også en færdighed, som du kan opelske i forhold til livet i almindelighed – det er en måde, hvorpå du kan bevæge dig gennem livet på uden anstrengelse. Hvor der er blidhed i tanke, følelse og handling, strømmer energien frit. QiGong-træning på daglig basis åbner effektivt til det meditative sind af blidhed og enkelhed, og som gør, at du trods livets opture og nedture kan leve fuldt ud i bevidst nærvær, glæde og harmoni. Når du er i dette flow, vil tingene komme til dig med større lethed. Når vi slipper vores indbyggede kontrol-gen, vil det mekaniske i livet, som vi kender alt for godt, bringes til ophør.

QiGong og meditation er et "livslangt projekt", der med hensyn til livsenergien Qi fører dig igennem flere faser. I QiGong må udøveren først lære at føle, mærke eller opdage Qi i kroppen. Denne fase er vigtig og er en forudsætning for at udvikle andre områder i samarbejdet med Qi.

Mystikere, yogier, krigere, filosoffer og mestre har gennem tiderne trænet QiGong som led i deres spirituelle opvågning. Du kan med QiGong opnå en dybere meditativ tilstand, hvor det også er muligt at udvikle særlige evner som for eksempel telepati, klarsyn og healing etc. Hvis du for eksempel er alternativ behandler inden for et bredt spektrum, vil du kunne styrke dine kompetencer med QiGong.

Sundhed gennem at opretholde "de 3 harmonier"

Nogle af de store QiGong-mestre har gennem tiderne pointeret, hvor vigtigt det er at besidde de 3 harmonier for at få det fulde udbytte af sin træning:

- Kroppens harmoni
- Åndedrættets harmoni
- Sindets harmoni

Først lærer du at slappe af fysisk og mentalt. Sindet nulstilles. Vi kommer i en tilstand af zen-mind, så sindet kan blive helt afslappet. Åndedrættet og sindet er nøje forbundet. Når den ene er i ro, er den anden det også. Zen-mind er en direkte åbning til "livsenergiens rum".

I Vestens træningssystemer er tilgangen til krop, bevægelse og bevidsthed, at det kun er igennem fysisk styrke, at vi opnår de bedste resultater. Vi arbejder her typisk med træning af kroppens grov-motorik, puls og forbrænding af fedtvæv, men overser et væsentligt aspekt – nemlig livsenergien. I Østen er tilgangen anderledes. I de klassiske østlige traditioner arbejdes der



på at opnå indre styrke igennem et bevidst samarbejde med kroppens livsenergi.

Disse to forskellige tilgange supplerer hinanden virkelig godt, ligesom yin og yang. Når vi kobler yin og yang (indre og ydre styrke) på denne måde i vores træning, opbygges der ægte stamina.

I QiGong spiller det bevidste åndedræt en stor betydning. Vi trækker vejret 20-30.000 gange på bare en dag. Det at trække vejret optimalt og afslappet er ikke noget, vi lærte hjemmefra. Vi lærte det heller ikke i skolen eller i vores idrætsklub. Konsekvensen er, at vi mennesker ofte ikke trækker vejret optimalt og er derved ikke i kontakt med det optimale reservoir af livsenergi, som enhver af os kan trække på. QiGong kan lære dig at mestre denne evne.

De 3 harmonier – sindet, åndedrættet og kroppen, kan ikke eksistere adskilt fra hinanden. De skal forstås som en enhed, og de arbejder sammen.

Sundhed handler i høj grad om vores karakter. Den lykke og glæde, vi mennesker oplever glimtvis gennem livet, er ofte bestemt af ydre omstændigheder. Men at lade sig styre af ydre omstændigheder giver ikke en varig glæde eller lykke. Med QiGong lærer du gradvist at slippe betingningen af det ydre og



begynder at hvile mere og mere i det permanente indre meditative flow, som ikke er styret af ydre omstændigheder, men som er til stede bag alle de skiftende fænomener i livets arena.

Mærker du Qi i kroppen?

Når du læser disse linjer, tænker du sikkert, hvad Qi egentlig er for noget, og hvordan den mærkes.

Jeg kan fortælle dig, at livsenergien er til stede i din krop lige nu og måske helt uden, at du lægger mærke til det. Alle processer i din krop fra fordøjelsen af din føde, fysisk arbejde til tankeprocesser er styret af livsenergi. Faktisk er det ret enkelt at kontakte den. En måde at gøre det på er ved at mærke et sted i kroppen, hvor du sanser en ømhed, smerte eller ubehag. Prøv det nu. Læg artiklen fra dig et øjeblik og tag et par dybe vejrtrækninger ned i maven. Slap af på udåndingen og mærk et sted i kroppen, hvor der for eksempel er smerte eller ubehag. Det har de fleste, og hvis du ikke er på smertestillende medicin eller anden form for medicin, der sløver din evne til at mærke efter, hvad der sker i din krop, kan du mærke et eller andet i det område, hvor der er ubehag. Måske en fornemmelse af kulde eller meget varme. Måske bare smerte. Prøv det nu, før

Fra Shaolin Templet i Kina til Psykiatrien i Danmark

Jeg tager afsæt i forskellige traditioner med min QiGong, men er særlig inspireret af den QiGong-form, der udspringer af Shaolin-traditionen i Kina. Denne tradition er kendt for sin zen-meditation, QiGong og KungFu og har inspireret millioner af mennesker over hele verden. Grundlæggeren af zen-buddhismen er en indisk munk ved navn Boddhidarma ("Da Mo" på kinesisk). Han fik stor betydning for udviklingen af QiGong i Shaolin-templet.

Boddhidarma rejste i det 6. århundrede fra Indien til Kina. Han var en længe ventet buddhistisk lærer i Kina. Han kom i audiens hos den daværende kejser og slog sig derefter ned i en egn i Henan-provinsen ved Shaosi-bjerget. I en klippehule satte han sig for at finde Moksha (frigørelse) og mediterede uafbrudt i ni år. Undervejs blev Boddhidarma bevidst om de fysiske og mentale barrierer, som bliver meget synlige ved længere tids meditation. I sine dybe meditative tilstande, hvor han gik hinsides sindets begrænsninger, fandt han inspirationen til en QiGong-form, som bestod af 18 meditative strækøvelser – de 18 Lohan Hands samt blandt andet en meget kraftfuld øvelse kaldet Flowing Breeze Swaying Willows, som er en spontan øvelse, hvor udøveren kommer i direkte interaktion med livsenergien. Øvelserne boostede hans livsenergi, forøgede kroppens velvære og vitalitet og hjalp ham til at bryde de mentale og fysiske barrierer ved den siddende meditation. Senere blev de samme øvelser introduceret for munkene i det nærliggende Shaolin-tempel og ændrede hurtigt shaolin-munkenes tilstand. Nogle udviklede fantastiske evner inden for kampkunst eller healing.

På vores QiGong-instruktør-uddannelse har vi elever fra alle områder af samfundet. Det er både konsulenter, alternative behandlere, coaches, bankrådgivere, pædagoger, folk fra sundhedssystemet og ikke mindst mennesker, der ønsker at forbedre deres livskvalitet og personlige udvikling.

En af vore elever på uddannelsen har blandt andet rigtig gode erfaringer med at bruge Lohan Hands Shaolin QiGong som fysisk og mental træning til brugerne i psykiatrien i Sorø Kommune. Blandt andet kan brugerne berette om, at øvelserne giver god fysisk træning, mere mental ro og en bedre søvn.

Lars Christian Schmith, QiGong-instruktør og Qi-mentor

du læser videre ...

Det er på en måde livsenergi (Qi), du mærker, og ofte er det stillestående Qi. Stillestående Qi er også en slags Qi, men det er den Qi, vi ønsker at rense ud af kroppen ved for eksempel at dyrke QiGong. Ellers kan den på sigt få dig til at miste balancen og blive syg. Hvis du er blevet syg, er QiGong meget effektivt som lindring af mange forskellige symptomer og/eller genoptræning.

QiGong i et hverdags-perspektiv

Siden kulturrevolutionen i Kina er QiGong gradvist blevet udbredt til det meste af verden og optræder i mange forskellige former. Nogle former er rent klassiske former, hvor andre er mere tilpasset en moderne livsstil.

Oprindeligt udsprang QiGong af tre forskellige skoler i det gamle Kina: Medicin, Kampkunst og Spiritualitet - spiritualitet enten i form af daoisme, buddhisme eller konfucianisme eller i en sammenblanding. Du behøver ikke at have et religiøst tilhørsforhold for at få et udbytte af QiGong. Det kræver blot, at du har et åbent og modtageligt sind.

I de 35 år jeg har arbejdet med kinesisk bevægelseskunst og meditation, har jeg været inde om alle disse 3 former for skoler. Jeg er blevet undervist af nogle af de bedste lærere og mestre indenfor området og min egen undervisning i QiGong hviler solidt i den medicinske og spirituelle tilgang, hvor kampkunst kun inddrages i henhold til at skabe en god balance mellem indre og ydre styrke.

QiGong systemer er forskellige. I Lohan Hands er der fokus på blide stræk, koordinering, stille fordybelse og direkte interaktion med Qi osv. Men QiGong er også et bevægelsessystem med et glidende flow, hvor den ene bevægelse afløses af den næste – sådan som vi arbejder med det i f.eks. "WuXin QiGong" (de 5 elementers QiGong) og "3 Treasures QiGong", der minder lidt om Tai Chi.

Jeg hedder Lars Christian Schmith og underviser til dagligt fulltime i QiGong, Meditation og Integreret Energimedecin. Siden 2008 har jeg undervist tusinder af elever i Danmark og i udlandet. Jeg tilbyder både kurser af kortere og længere varighed og sammen med min kone Tina Kirstine Jensen kører jeg online seminarer samt en QiGong instruktør uddannelse. Jeg er på nuværende tidspunkt ved at skrive færdig på en bog om QiGong.

*Kontakt oplysninger: lars.schmith@gmail.com
Tlf. +45 2255 2373. www.mind-fitness.nu*

3 enkle Lohan Hands du selv kan udføre:

Lohan Hands er i min undervisning sat ind i en ramme, der sikrer, at udøveren får det bedste udbytte af øvelserne. Du lærer først og fremmest at komme i zen og udfører øvelserne med en blid og afslappet tilgang. Efterhånden bliver det nemmere at blive i en stille fordybelse, mens du udfører øvelserne.

Indledning – kom i zen

Find et sted, hvor du kan lave øvelserne uforstyrret. Begynd at gå lidt rundt på stedet.

Du finder din plads og stiller dig med ca. en hoftebredde mellem fødderne, knæene let bøjede, armene hænger langs siden af kroppen, og du slapper af i hele kroppen på en dyb indånding/udånding. Brug et øjeblik på at fokusere på fødderne, og fra fødderne op til taljen mærker du en tyngde. Fra taljen og op til toppen af hovedet mærker du en fornemmelse af lethed. Tillad dig selv at være fuldt til stede i din krop. Indånding gennem næsen og udånding gennem munden – hele vejen igennem.

Lad der være en kort pause ved afslutningen af hver øvelse, hvor du mærker effekten af øvelsen i kroppen.

1. øvelse – Lifting the Sky



Håndfladerne vender mod jorden, armene strakte. lagttag mellemrummet mellem hænderne.



På indånding løftes armene og hænderne op. Du er stadig opmærksom på mellemrummet mellem hænderne. Pause, når armene er vertikale, herefter et yderligere stræk af armene i pausen.



På en udånding går armene og hænderne ned langs siden af kroppen.

2. øvelse – Plucking Stars



I den foregående øvelse løftede du himlen med to hænder. I denne øvelse gør du næsten det samme, blot med en hånd ad gangen. Start med at løfte højre hånd op mod det højeste punkt over hovedet. Venstre hånd bliver ved taljen. Kig ud over venstre skulder. Bliv i stillingen et kort øjeblik.

Start med at løfte højre hånd op mod det højeste punkt over hovedet. Venstre hånd bliver ved taljen. Kig ud over venstre skulder. Bliv i stillingen et kort øjeblik.



Derefter fører du blikket tilbage, så du kigger ligefrem, samtidig med at de to hænder bytter plads – venstre hånd kommer op, og højre hånd går ned mod taljen (til udgangsposition). Kig ud over højre skulder. Bliv i stillingen et kort øjeblik. Drej derpå hovedet, så du kigger ligefrem. Dette er en runde.

Find en afslappet rytme, hvor de to hænder på skift skubber henholdsvis mod himlen eller mod jorden. Gentag 8-10 runder.

3. øvelse – Separating Water



Håndfladerne løftes op på en indånding, vender i højde med midt for brystkassen og skubber foran kroppen på udånding – fingerspidserne peger op mod himlen.

Derefter vender hænder, så fingerspidserne peger mod hinanden og du åbner på en indånding, så armene bevæger sig ud til yderposition foran kroppen (skulderbladene går mod hinanden).

Hænderne er i skulderniveau hele tiden.

Lukke sammen med armene foran kroppen på en udånding - til lige før hænderne rører hinanden, hvor du åbner igen på en indånding.

Gentag 7-10 gange. Afslut med at lade armene falde ned langs siderne af kroppen.

På min hjemmeside www.mind-fitness.nu finder du undervisningsvideoer med QiGong-øvelser m.m.

God træning – Happy Qi