

Udpluk af tilbagemeldinger over 22 år fra mine elever

Feedback der bevidner QiGong's effekt. Uddragene er fra raske som fra folk med bl.a. kredsløbsproblemer, sclerose, stress, leddegigt, piskemældskader, scoliose, polio, knogleskørhed, fibromyalgi, træthed, diskusprolaps.

- Mere energi, giver efter for min energi,
- Styrkende for mine ben
- Min kiropraktor har anbefalet QiGong
- Virker afstressende
- Koncentrationsevnen bedret
- Bedre balance, mobilitet, åndedræt, holdning
- Hviler i mig selv og er mere bevidst

- Mere smilende, mere energi
- Føler mig frisk og energisk
- Føler det er godt for min gigt
- Medicinforbruget reduceret
- Positivitet, glæde, mere livsmod
- Ro, fred, styrke
- Jeg glæder mig til hver gang
- Har fået varmere hænder og fødder
- Løsner mine spændte muskler og led

- Rolig søvn
- Jeg kan!
- Styrker selvtilliden
- Kontrol af smerterne
- Sjældent god instruktion
- Depression mindsket efter blot få gange QiGong
- Har fået bedre sangstemme
- Jeg er ikke mere overfølsom

Spørgsmål: Hvad får jeg ud af at gå til QiGong?

Hej Vera

Jeg får et dejligt frirum hvor jeg er i centrum, jeg kan koncentrere mig om mig, da tiden er sat af til lige netop det.

Jeg nyder at få støtte fra dig i min proces med at lukke mere op for energien "chi" og mærker for hver gang mere flow.

Det er healende at blive set og taget sig af.

Jeg opdager hver gang nye områder hvor jeg blokerer, ved at blive rettet i formen. Bruge benene i ottetaller - rette hovedet op - trække/skubbe med armene i tiende øvelse - give hver bevægelse den tid den skal have helt ud, uden at forhaste sig til slut. Være i nuet - trække vejret - jordforbindelse - tungen bag fortænderne osv.

Jeg får en god jordforbindelse, mere flow i kroppen - er afslappet/flydende bagefter - og bliver mere bevidst om min krop for hver gang.

Jeg kan godt lide din grundighed hele vejen igennem, den får mig til at gå ind i koncentrationen og giver noget nyt hver gang. Jeg forestiller mig en gylden energi jeg er i, når jeg gør øvelserne. Det føles meget smukt og dejligt at være i.

Så er det et dejligt lille koncentreret hold med en dejlig seriøs atmosfære at være i.

Jeg er taknemmelig for at gå hos dig Vera
Berit

Hvad jeg får ud af Qigong, kan jeg fortælle dig at det er rigtig meget godt.

Da jeg startede for 2 år siden, havde jeg lige været syg i 5 mdr. p.g.a. stress, så da, havde jeg ikke meget tro på mig selv, men det kom stille og roligt tilbage, i takt med at jeg lærte mere og mere hos dig.

Nu har jeg det rigtig godt, jeg har lært at takle de stressede situationer, lært at sige fra, lært at styre mit temperament og bevarer roen. Min familie nyder at være sammen med mig i weekenderne, for nu kan jeg godt sætte mig med en god bog og lade støv vær støv, det kunne jeg ikke tidligere, der skulle alting skinne før jeg satte mig. Så Vera jeg er dig meget taknemlig for de timer jeg har haft sammen med dig og det du har lært indtil nu, for det har ændret min tilværelse i en meget positiv retning, det var hvis også det der fik Bettina til at tage med, for hun kunne jo se den store forandring der var sket med hendes mor, og hun har jo også i perioder en stresset dagligdag, og jeg ved hun ikke et øjeblik har fortrudt hun startede.

Mange kærlige hilsner
Majken

—

Her får du et par linjer om hvad qi gong har betydet for mig:

Jeg er et travlt menneske, som arbejder med mennesker. Qi gong giver mig en følelse af ro og fordybelse. Jeg er altid enorm træt, når vi nærmer os slutningen af timen, har en følelse af, at nu kan jeg ikke stå op mere, orker ikke mere. Tænker, at det er fordi ,at jeg har været på arbejde hele dagen og nu koncentrerer mig meget (selvom det indimellem er svært). Men det føles alligevel rigtigt. M.h.t. det fysiske helbred, så kan jeg ikke give et bud på en forandring. Det er mere det med tiden til fordybelse, ro og koncentration. Jeg har flere gange mærket energien rulle rundt i kroppen, det er dybt fascinerende.

Anita

—