

Stressbehandlingskonference januar 2019

I begyndelsen af året afholdt KU en konference med temaet stressbehandling. Som noget nyt var forskning i Qigong på programmet og enestående mulighed for at introducere, hvad Qigong kan gøre for vores generelle sundhed. Via Dansk Health Qigong Federation gav ph.d. Yan Yubing, professor ved Beijing Sportsuniversitet (BSU) en kort beskrivelse af Qigongs udvikling i Kina. Health Qigong konceptet symboliserer mere end 5000 år gamle bevægelser og består af de bedste Qigong bevægelser i Kina og har deres egen skole Daoyin Yangsheng Center. Bevægelserne symboliserer smukt udformede krukker samt træer, dyr, ja, naturen i det hele taget. Den ældste bevægelse er "standing Qigong" – holde om et træ. Qigong er god medicin, og det var egentlig aristokratiet, der brugte Qigong for at holde sig sunde.

Yan Yubing underviser, træner og er en agtet censor over hele verden. Elever fra mindst 20 lande og 5 kontinenter har haft den ære at deltage i hans kurser. I Danmark er det Lillian Wong fra DHQ, der står for kontakten og uddannelsen af nye instruktører, og hun har været med til at opbygge Qigong her i landet.

Qigong kan supplere vores hverdag med energi gennem de meget afbalancerende bevægelser. Målgrupperne er alle, og bevægelserne kan gøres ude som inde, som man står og går. Qigong fører os ind i en tilgang til, at alt hænger sammen. I Kina laver man i fællesskab Qigong, ledere som ansatte, uanset niveau. Det kan vi lære meget af i vort individualiserede samfund. Vi fik lejlighed til at se nogle af disse klassiske, fantastiske, tusindår gamle Qigong bevægelser, og der var også fællestræning et par gange undervejs med deltagerne i salen ved Yan Yubing. En stor oplevelse for de fleste, som her stiftede bekendtskab med Qigong for første gang.

Der findes mange forskningsresultater i Kina omkring Qigong, som viser, at det forløser stress og forbedrer livskvaliteten. Qigong kan helbrede mange forskellige lidelser, herunder Parkinson. Grundet de bløde, langsomme og koncentrerede bevægelser styrkes hjernefunktionen, fordøjelsen, rygsøjlen, organerne, ja, fysisk som psykisk og mentalt. Det kan tilskrives det utal af de såkaldte meridianer, der er kanaler for vores energi (Qi), der løber overalt i vores krop og således gennemstrømmer organismen og forsyner alle vore celler med energi. Effekten forstærkes ved samtidig fokus på bevægelserne og koncentreret åndedræt, en slags omsorg for egen organisme. Qigong er en metode til selvbehandling - har man smerter, der blokerer, kan disse lindres vha. Qigong. Egentlig er Qi information ala det vi kender fra internettet, hvor data og energi hænger sammen.

Princippet finder vi også i akupunktur, traditionel kinesisk medicin, massage osv. Yan Yubing fortalte, hvorledes 3 faser i Qigong tilsammen integrerer det mentale og det fysiske. Alle faser og niveauer i Qigong har deres funktion og vil automatisk reparere vores krop og forløse stress, og samfundet vil kunne tilpasse sig såvel i arbejde som i fællesskab i harmoni med naturen. Vedvarende træning giver en følelse af universets energi – himmel og jord med mennesket i midten.

I Kina er Qigong forebyggende medicin, især i kroniske sygdomme er der gode resultater. Bevægelserne er forløsende for krop og sind, fred og harmoni. Når du mærker harmoni kroppen, har du behandlet dig selv.

Har man fokus på sin vejrtrækning, kan man lindre sin stress. Yan Yubing viste en bevægelse og opfordrede derpå alle om at rette sig op, så maven frigøres, afspænde krop, tæer og fødder, og trække vejret stille og roligt i 2 minutter. "Open body and open mind" - en god ide at tage med ud på arbejdspladsen.

Det bedste resultat fås ved træning 3 timer om ugen med en god professionel lærer. Dansk Health Qigong Federation har i dag over 100 uddannede trænere.