

# QI GONG.

*Qi Gong er sammen med de Tibetanske Ritene en form for arbeid med energier i kroppen. Qi gong kommer fra Kina, og har angivelig vært kjent i ca. 3000 år. Qi betyr livsenergi, mens gong betyr ekstraordinært arbeid. Qi gong er basert på "Traditional Chinese Medicine" (TCM) som er basert på forståelsen av yin/yang energier, de fem elementers-teori, akupunkturpunkter, meridianer og energi sentre.*

*Qi gong er trening gjennom bevisst pust, bevegelse og tanke. Gjennom denne form for trening blir man kvitt negativ energi fra kroppen, samtidig som man blir tilført ren og positiv energi(qi) fra universet og luften. Man tilfører kroppen qi og forbedrer sirkulasjonen i meridiansystemet. Meridianer er energibaner som består av akupunkturpunkter som igjen er koblet til de forskjellige organene i kroppen. Energien sirkulerer i meridiansystemet. Gjennom qi gong trening, balanserer man energien og styrker det fysiske og det mentale. Qi gong er derfor selvbehandling gjennom styrking av de indre organer.*

*Man kan bruke Qi gong som behandlingsform ved akutte og kroniske helse problemer. Qi gong vil ellers bygge opp energi sirkulasjonen, styrke immunforsvaret og bygge opp energireserver i kroppen. Dette vil i praksis si at man gjør kroppen sterkere og smidigere.*

## Litt om Yin og Yang

*Det er essensielt å skape balanse i kroppen, og ellers i livet. I "TCM" dreier dette seg bl.a om forståelsen av balansen mellom yin og yang energier. Yin energi er det feminine, passive, kulde og mørke med mer. Yang energi er det maskuline, aktivitet, varme og det lyse med mer. Yin og yang er motsetninger som gir en harmonisk helhet. Disse energiene tiltrekker hverandre uten at man opphever hverandre. Alt er både yin og yang, og intet er rent yin eller yang. For mye eller for lite av enten yin eller yang vil skape ubalanse. Dette vil på sikt føre til helseproblemer, sykdommer, utbrenthet og disharmoni i livet.*

*I vårt samfunn er det etter min mening for mye fokus på yang energier som fører til fysiske og psykiske helseproblemer. Man fokuserer på aktiviteter og handling i stedet for ro, kontemplasjon og ettertanke. Dette fører til utbrenthet og disharmoni. Mange tar seg ikke tid til stilletid hvor man kun eksisterer og kjenner på hvordan man egentlig har det innvendig. Passivitet og ro er faktisk terapi i vårt hektiske yang samfunn.*

## *Litt om fem elementers teori*

*Teorien om de fem elementer dreier seg bl.a om energiutveksling inne i kroppen mellom de forskjellige organer.*

*Man tar utgangspunkt i naturens syklus. Elementene er tre(vår), ild(sommer), jord(sensommer), metall(høst) og vann(vinter). Alle kroppens organer og prosesser er periodiske i henhold til de forskjellige årstider.*

*Element ild (sommer) er hjerte og tynntarmens periode. Element jord (sensommer) er milten og mavens periode. Element metall(høst) er lungene og tykktarmens periode. Element vann(vinter) er nyre og urinblærens periode, mens element tre(vår) er lever og galleblærens periode. Førstnevnte organ er yin, mens sistnevnte er yang organ.*

*Alle elementene kontrollerer og påvirker hverandre gjensidig. Dersom det er problemer i ett element, vil det få innflytelse på andre elementer. Her igjen dreier det seg om balanse og helhet.*

### *Dan Tien*

*Det viktigste energisenteret i kroppen kalles Dan Tien. Dette senteret ligger to fingre nedenfor navlen. Man trekker negativ energi ut av kroppen, og erstatter det med frisk og positiv energi som man setter inn i Dan Tien.*

### *Qi gong trening.*

*Det anbefales å trene 2 ganger om dagen, og da 10-20 minutter hver gang. Det beste er å trene på morgen og kveld. På morgenen etter at solen har stått opp, dominerer yang energi. På kvelden etter at solen har gått ned, dominerer yin energi. Det er viktig med frisk luft (qi) og det anbefales å trene utendørs. Qi gong kan også kombineres med annen form for trening.*

*Etter treningen er det viktig med ro og meditasjon. Dette er viktig etter all form for energiarbeid. Treningen er bevegelser, altså yang energi, mens meditasjon og ro er yin energi. Ved bruk av bevegelsene, pust og visualisering, henter man inn frisk energi i kroppen. Ved ro og meditasjon sørger man for at energien blir lagret i energisentrene.*

*Jeg har stor sans for alternative måter å tenke på i forhold til fysisk og mental helse. Her i vesten vil man ofte isolere, smertelindre og kurere et helseproblem som ofte egentlig er et symptom på andre og grunnleggende problemer. Kroppen må ses som helhet og ikke som en maskin med utskiftbare deler. Jeg har stor tro på at kroppen har store indre krefter som kan kurere og forebygge helseproblemer. Man setter etter min mening for stor lit til piller og ytre gjenstander som ikke kurerer det grunnleggende problemet, men bare utsetter problemet eller skaper uheldige bivirkninger.*

*Heldigvis er "TCM" på full fart inn i den vestlige tankegangen og brukes bl.a i helseomsorgen som f.eks akupunktur.*

*Selv praktiserer jeg qi gong hver dag sammen med de fem tibetanske ritene, og føler at disse to formene for energijobbing passer godt sammen.*

*Qi gong vil gi deg bedre helse, noe som gir deg overskudd av positiv energi. Denne energien sender du ut i universet, og dette vil du igjen tiltrekke deg som en magnet. Du vil tiltrekke deg positive mennesker og hendelser. Jeg kan derfor trygt anbefale medisinsk qi gong, og husk vi er alle vibrerende energi!*