

Qi Gong – en väg till bättre hälsa & ökat välbefinnande

I begreppet qigong ryms en stor familj av besläktade tekniker och skolor. Gemensamt för de flesta stilar är kombinationen av andning, kropps rörelse och mental koncentration.

Qi Gong är en flera tusen år gammal kinesisk friskvård och läkekonst, som används för att förebygga sjukdomar och återfå hälsa. Kineserna anser att människan sedan födseln fått ett visst mått av grundläggande livsenergi (*Yuan Qi*), och att man genom Qigong träning kan aktivera denna livspotential och på så sätt utnyttja kroppens självläkande förmåga maximalt.

Rörelserna i Qi Gong frigör den negativa energin i kroppen och samlar in ny, positiv och frisk *Qi* (livskraft) från naturen. Kroppens alla kanaler öppnas, så att frisk *Qi* kan cirkulera i kroppen.

Qi Gong stimulerar och stärker leder, muskler, sensoriska nervbanor och cirkulation på ett naturligt och välgörande sätt. Qi Gong passar alla oavsett ålder och hälsotillstånd, eftersom rörelserna kan utföras såväl stående som liggande eller sittande.

Träna Qi Gong för att:

- Förbättra allmänhälsan och stärka immunförsvaret
- Förebygga och behandla sjukdomar
- Motverka stress och spänningar
- Förbättra blodcirkulationen
- Förbättra koncentration och inlärning.
- Främja kreativitet och psykiskt välbefinnande
- Koordinera och balansera kropp och själ

Kort qigong historik

Under tusentals år har kinesiska mästare utvecklat det vi idag kallar Qigong. Du får ny energi och aktiverar ditt inre lugn och ro system, på ett enkelt sätt. Har du aldrig provat den här typen av träning förut kommer du att bli överraskad över hur enkla och sköna rörelserna är. De långsamma flytande rörelserna gör att du slappnar av mentalt, andningen blir lugnare, djupare och cirkulationen kommer igång i hela kroppen. Metoden lämpar sig utmärkt för dig som vill få mer energi, förbättra hälsan samt förebygga och lindra sjukdomar. Qigong utgör grunden för bland annat akupunktur och Traditionell Kinesisk Medicin.

En tusentals år lång tradition

Qigongs historik kan delas in i tre huvudperioder. Den tredje och nuvarande perioden började under 1970-talet när den västerländska vetenskapliga traditionen mötte qigong. Under den här perioden har vetenskapliga studier gjorts där värdet av qigong har utvärderats.



Kinesiskt uttryck

Qi (livsenergin) är som vinden på vetefält

Du kan inte se vinden

Men du ser effekten av vinden

Mer info:

Ewa Fager, Hälsobro
tel: 019-14 05 10



QI GONG

氣功
qi gong

Qi Gong är en uråldrig kinesisk metod för att bland annat förbättra koncentrationen och uthålligheten.



Qi betyder "livsenergi"
Gong betyder "arbete"

Qi Gong innehåller rörelser, koncentration och andning.

Syftet med att utöva Qi Gong är att tillföra mer positiv energi och få en bättre livskvalitet i sin vardag.