

## Qi Gong

Qi Gong's historie, der er 5-7 tusinde år gammel, er en arv fra den traditionelle kinesiske medicin. Det er en effektiv måde at give en medicinsk behandling på, samtidigt med at det generelt styrker helbredet. Det spiller en aktiv rolle i forebyggelse og helbredelse af sygdomme. Det forhindrer tidlig senilitet og forlænger livet. Det er især effektivt i forbindelse med behandlingen af vanskelige sygdomme. Man har i dag ved hjælp af videnskabelige metoder undersøgt og bevist eksistensen af "Qi i Qi gong. Resultatet viste, at "Qi" havde forskellige fysiske former som f. eks. Infrarød stråling, partikelstrømninger, statisk elektricitet, elektromagnetiske strømme m.m. Qi gong er nu udbredt over det meste af verden og er blevet en vigtig metode til at undersøge og forstå kroppen. Flere og flere accepterer det og opnår mange fordele af det.

### Hvad er Qi gong?

Qi gong er træning for Qi, tanken og kroppen. Qi gong virker til at helbrede sygdomme og forlænge livet, ved at bevæge Qi og Xue (Kroppens væsker, hvoraf en er blodet) i mediansystemet ved hjælp af tanken, samtidigt med at man står i bestemte stillinger.

Qi omfatter den overordnede betydning "luft", men betyder i forhold til traditionel kinesisk medicin "indre energi". Indtil i dag er der ingen, der har kunnet give et nøjagtigt svar på hvad Qi er i forhold til den moderne videnskab. Man har kun kunnet sige, at Qi er en speciel substans, der består af en højere energi og forskellige fysiske værdier.

### De forskellige Qi gong Stile og deres kendetegn.

Der er mange klassificerede Qi gong stile der er forskellige med hensyn til indhold, funktion og formål. Qi gong kan generelt inddeles i 3 kategorier: Kungfutsiansk, Buddhistisk og Taoistisk Qi gong. Der er 3 grupper Qi gong i forhold til de forskellige øvelser: Bevægelig Qi gong, stille Qi gong og Bevægelig Qi gong i kombination med stille Qi gong.

Qi gong kan også inddeles i 3 typer baseret på et bestemt niveau af Qi energi: Grundlæggende, Mellem og Højeste niveau Qi gong.

### Qi Gong's funktion.

Meridianerne er i den traditionelle kinesiske medicin, de baner Qi og Xue løber i. Det er her ilten samt de næringsrige stoffer transporteres.

Qi gong betyder styrkelse af Qi og Xue. Organernes funktioner forbedres og meridiankanalerne gøres mere åbne ved hjælp af Qi gong øvelserne.

Hvis Qi er i bevægelse, vil Xue cirkulere frit ellers vil Xue stagnere og være årsag til sygdom. I en Qi gong tilstand vil cirkulationen af Qi og Xue forbedres betydeligt, fordi bevægelsen af Qi forstærkes, når den dirigeres af tanken.

Kroppen kan ifølge den traditionelle kinesiske medicin ikke opretholde en normal tilstand med mindre yin og yang er i balance. Når man laver Qi gong øvelserne, slapper man helt af, så vil kroppen automatisk regulere Yin og Yang. Derfor kan man forlænge livet og behandle sygdomme.

# Qi Gong's historie

---

## Qi Gong's mekanisme.

Den moderne videnskab har lavet mange undersøgelser om Qi Gong's medicinske teorier. For at kunne udforske forskellen på EEG mellem en Qi gong tilstand, en normal tilstand, sovende tilstand, i ro m.m., er der i Kina og andre lande, blevet lavet et systematisk og videnskabeligt sammenligningsgrundlag. Nogen af de ændringer, der sker når man laver Qi gong er bl.a. et langsommere åndedræt, fordøjelsen og blodcirkulationen forbedres og nervesystemet bliver mere sensitivt. Al Qi gong indbefatter 3 trænings aspekter som er optræning af sindet, åndedrættet og kropsholdningen.

## Hvorfor træne Qi gong?

Ved lang tids træning af Qi gong kan man optræne specielle evner så som diagnosticering ved hjælp af tanken.

Qi gong bliver også anvendt på hospitaler i Kina. En Qi gong læges Qi samles et bestemt sted i kroppen og føres over i patientens krop fra dette sted for at kunne helbrede sygdommen. Dette er en af de indre Qi gong teknikker.

Der er mange organisationer rundt om i verden, der undersøger Qi Gong's mekanismer f. eks. Kina, USA, England, Indien m.fl. Og i dag accepteres Qi gong af flere og flere mennesker. I fremtiden vil Qi gong kunne udforskes og bruges sammen med moderne videnskabelige teknikker.

1998 Knud Erik Andersen

Helga Menild har i 2011 lavet afskrift af noget jeg delte ud i 1998.

Knud siger alt er tilgængeligt. Han er glad for at det han skriver bliver brugt.

Tak Helga.

Og Tak Knud.

Viggo Vikkelsø