



Find roen på kinesisk

Få en introduktion til den kinesiske helbredsmetode qi gong, der med kropsovelser og mental træning kan styrke helbredet.

QI GONG
KRISTINE WILKENS

I en verden med højt tempo og store krav er ro og balance efterspurgt, og nogle mennesker finder de værdier i qi gong.

Qi gong er en klassisk kinesisk helbredsmetode med rødder 5.000 år tilbage i tiden, og i januar – efter en for mange stresset julemåned – inviterer Plus sine læsere til et introduktionsarrangement i Pressen, hvor den qi gong-uddannede in-

struktør Hedda Matthesen fortæller om qi gong og introducerer nogle af øvelserne. Det foregår stående, så et par tykke sokker eller flade sko vil være en fordel.

Qi kan oversættes med livskraft eller livsenergi, mens gong betyder metode eller teknik. Kineserne har i mange tusinde år kombineret kropsovelser og mental træning for at styrke helbredet, og ifølge traditionel kinesisk medicin har vi alle fra fødslen fået et vist mål af grundlæggende livsenergi, og med qi gong kan vi aktivere det livspotentiale, så vi får bedst mulig

kontakt med kroppens selvhelende egenskaber. Hedda Matthesen underviser til daglig i biyunmetoden, der består af enkle meditative og organiske bevægelser, som ledsages af en stærk koncentration, og metoden er ifølge instruktøren enkel og let at lære.

Hedda Matthesen, der er leder af Meditations- og Qi Gong-centret i Vestergade i København, blev selv hurtigt bidt af qi gong, fordi hun tydeligt kunne mærke, at hendes immunforsvar blev bedre, og at hendes gigtsmerter forsvandt.

**SÅDAN
BESTILLER
DU
QI GONG**

Mandag 9. januar
kl. 19-21
Pressen
Vester Voldgade
33, porten
København K

Pluspris: 60 kroner plus gebyr
Køb billetter på
www.politiken.dk/plus, hvor det er muligt at bestille, betale og modtage billetter på en og samme tid

ENKLE ØVELSER. Hedda Matthesen (i midten) er uddannet qi gong-instruktør og vil fortælle Plus' læsere om qi gong og lære nogle enkle øvelser fra sig ved et arrangement i Pressen.
Foto: Jacob Ehrbahn

Ved en daglig træning vil qi gong ifølge Hedda Matthesen blandt andet forebygge og reducere stress, dæmpe depression, udbrændthed, søvnlidelse og angst, sænke forhøjet blodtryk, skabe indre ro og velvære, øge ens personlige overskud og styrke evnen til at være til stede i nuet.

I Sverige træner mere end 80.000 mennesker efter metoden, og Hedda Matthesen fortæller, at den nogle steder er så anerkendt, at man kan få qi gong på recept i det offentlige sundhedsvæsen.
kristine.wilkens@pol.dk