



Goda ledare – Margareta

För tio år sedan lärde sig Margareta Arnborg Qi gong av en svensk grand master som gått i lära i Kina. Hon började praktisera de mjuka, nästan poetiska rörelserna på egen hand, men fick snart påstötningar att hålla kurser hemma i Kungsbacka. – Du blir mjukare i kroppen och får en bättre andning, säger hon.

”Alla begränsningar i rörelsen är fångenskap. Vare sig det är en låst dörr eller vår egen kropp som säger stopp.” Så står det på Margaretas blåa t-tröja som hon tränar Qi Gong i. Orden har också en reell mening för henne. För femton år sedan ramlade hon på en isfläck och skadade ryggen. Hon fick en kotförskjutning mellan fjärde och femte kotan som orsakade såväl smärta som stelhet.

– Att träna Qi gong har gjort mig rörligare och mjukare i

kroppen. När du blir mjukare får du också mindre ont, säger hon och berättar att hon kom i kontakt med träningsformen via hälsofrämjandet för tio år sen då hon var på en kurs i Alvesta.

– Året efter det träffade jag en grandmaster som hade tränat och lärt ut Qi gong i femton år, jag gick i lära hos honom och började hålla kurser för reumatiker och pensionärer, efter det.

Det finns flera tusen former av Qi gong, den form som Margareta tillämpar heter Shaolin nei Jin qigong, och har fått namnet efter ett känt tempel i Kina där formen började praktiseras.

– För att träning ska bli av gäller det att hitta något som passar dig, och den här varianten av Qi gong är enkel att göra såvida du inte har dåliga knän. Grundpositionen i Qi gong är nämligen lätt böjda knän, eller en liten knix som

jag brukar säga, och den positionen har man under hela programmet, säger Margareta och berättar att hon sista året tvingats ta ett uppehåll med träningen och kurserna. För en tid sedan skadade hon knäna, men långsamt håller kroppen på att återhämta sig och hon hoppas kunna börja snart igen.

– Det är roligt att lära ut något som du tror på själv. Jag har mått så bra av Qi gong, och märker en stor skillnad nu när jag inte kan utöva det. Flera återkommande saker som deltagarna brukar säga efter en tid är att de sover bättre, värken minskar och att andningskapaciteten förbättras.

Livsenergi

Shaolin nei Jin qigong löper genom fyra steg. Inledningsvis öppnar man kroppens alla leder och efter det masseras kroppens meridianer för att stimulera akupunkterna. Andningen följer med alla rörelser.

– Njurarna är det organ i kroppen som anses vara center för energi inom kinesisk medicin, så där stryker man och bankar med händerna flera gånger. Njurarna är ju det stora reningsorganen, så det är viktigt att slagprodukter och gifter inte stannar kvar utan får en extra skjuts.

Under träningen ”stänger” man också kroppens leder, för att bevara den energi som har hämtats in, och avslutar med den s.k. hästställningen.

– Du står stilla och djupandas, ställningen blir en slags kroppsmeditation. I den här positionen samlar du qi, eller livsenergi, i kroppen.

Enligt kinesisk medicin, där Qi gong utgör en del, så föds vi med en viss mängd livsenergi som lagras i kroppen. Med

åldern avtar den och då kan träning, naturen, mat och socialt umgänge vara källor till påfyllning,

Hur är du som ledare?

– Jag är noggrann och ganska petig. Det är viktigt att utföra rörelserna på rätt sätt, annars blir det inte samma effekter. Jag försöker förmedla så mycket kunskap som möjligt, ibland kompletterar jag med information om kost eller örtmedicin, säger Margareta som också är naturterapeut.

– Om din kropp inte klarar av att göra en rörelse för att du har för ont rekommenderar jag visualisering, då följer man i alla fall med mentalt.

Text och foto Ann Thörnblad

Fakta om Qi gong

I begreppet Qi gong ryms en stor familj av besläktade tekniker och skolor. Gemensamt för de flesta stilar är kombinationen av andning, kroppsörelse och mental koncentration. På mandarin betyder qi att andas, vilket kan översättas med livsenergi eller livskraft, gong betyder arbete eller teknik. Det finns studier som visar på att Qi gong förbättrar koncentrationsförmågan och balansen, slappnar av musklerna och ökar lungkapaciteten.

Källa: www.nyfikenvital.org