Taichi og Qi Gong

I de kommende artikler vil jeg skrive lidt om de mere "bløde" træningsformer Tai Chi og Qi Gong, som kan trænes af de fleste og er særligt gode for mennesker med ledproblematikker, og som forebygger og afhjælper inflammatoriske tilstande i leddene.

Interessen for Tai Chi og Qi Gong er globalt set større end nogensinde før. Alene Tai Chi er en af de motionsformer, som flest mennesker i verden dyrker. Det skyldes selvfølgelig til dels, at den asiatiske og ikke mindst kinesiske befolknings-gruppe er så stor. Men også i Vesten er der mange millioner, der dyrker både Tai Chi og Qi Gong. Hvis man søger en forklaring på populariteten i Vesten, skal den sikkert findes i de muligheder, Tai Chi og Qi Gong tilbyder. De fremstår som et udmærket modstykke til - eller pause fra - den stressede tilværelse, de fleste er en del af. Du kan ikke skynde dig, når du træner Tai Chi og Qi Gong. Tai Chi og Qi Gong foregår en stor del af tiden langsomt med fuld koncentration på det, du foretager dig. Tai Chi og Qi Gong kræver og fremmer fordybelse og fokusering. Du er til stede og nærværende.

Hvad betyder Tai Chi (Chuan)?
De to første ord kommer fra bogen "*I Ching*" (Forandring-ernes bog). Tai kan oversættes med stor eller mægtig. Chi betyder det ultimative eller ekstreme. Tilsammen former de to ord et filosofisk koncept, som blev udviklet for flere tusinde år siden og danner grundlaget for tilblivelsen af alt andet i universet.

Tai Chi har tætte bånd til, og er en del af, taoismen og handler om at udvikle og fornemme *energi* (Qi) gennem bevægelse. Den energi, som er grundlaget for og indeholdt i alt - lige fra mikroskopiske organismer til bjerge og stjerner.

Chuan betyder næve eller boksning.
Tai Chi Chuan betyder altså noget i retning af "den store, ultimative næve" - eller lidt mere simplificeret: det bedste selvforsvarssystem.

Hvad betyder Qi Gong?
De fleste kinesiske ord kan oversættes på flere måder, men i det her tilfælde peger de forskellige variationer hen imod en forholdsvis ensartet betydning:

Qi betyder som nævnt frit oversat *"energi"* eller *"livsenergi"*.
Gong betyder "at arbejde med", "at opnå færdigheder i".
Qi Gong betyder altså "at arbejde med livsenergien" eller "opnå en færdighed i at arbejde med energi".

Grundlæggende har Qi Gong til hensigt både at styrke den fysiske krop og afbalancere sindet, da alle andre aktiviteter i livet er baseret på et godt helbred. Tai Chi er også Qi Gong, men Qi Gong er ikke Tai Chi. I Qi Gong udvikles energien primært med fokus på at opbygge et godt helbred. I Tai Chi udvikler man samtidig evnen til at bruge energien til selv-forsvar.

Læs mere på sund-forskning.dk,
hvor du finder fortsættelsen.

Torben Bremann er med sine 54 år en erfaren herre. Som tidligere leder af et fitnesscenter i Gladsaxe ved han alt, hvad der er værd at vide om muskeltræning. Torben har klinik med speciale i idrætsskader, hvor han kombinerer viden fra sine mange uddannelser.

Som psykomotorisk terapeut, specialist i bevægelsesanalyse, idræt og ernæring ved han, hvordan han kan motivere sine kursister til et nyt og sundere liv. Og alt det basale sker med en særlig tilgang, da Torben i mange år ikke kun har været bodybuilder og træner, men har kombineret det med sin særlige viden om Tai Chi Chuan og Qi Gong.

// Du kan stille spørgsmål til Torben på torben.bremann@sund-forskning.dk //

// Torben Bremann
Psykomotorisk terapeut

Tension is who you think you should be. Relaxation is who you are

- kinesisk ordsprog