

## **Den kinesiske bevægelsesform Qigong er for alle**

**Fra efterårssæsonen kan du deltage i et nyt tilbud for seniorer: den kinesiske bevægelsesform Qigong. Læs her hvad instruktøren Per Haandsbæk Elling kan fortælle om sporten.**

### **Kan du kort fortælle hvad Qigong er?**

- a. Qi Gong betyder, at arbejde med energi. Qi er energi og gong betyder at arbejde. Det går ud på at få den livets energi til at flyde uhindret rundt i kroppen, så kroppen kan holde sig i gang. Det gælder huden, kødet, knoglerne, knoglemarven. Hele kroppen. Det handler om at få energien til at genoprette kroppen. Det er en daoistisk videnskab, der er mindst 5000 gammel.

### **Hvordan har du fået interesse for Qigong?**

- b. Det er svært helt at pege på, hvor interessen begyndte. Men da jeg var ung var jeg interesseret i kinesisk medicin og ville gerne til Kina og studere det. Men så blev min kone gravid og så blev de planer lagt på hylden. Jeg dyrkede yoga i mange år, efter jeg besøgte Indien som ung og derigennem stødte jeg på det kinesiske Taiqi. Senere kom jeg væk fra det i mange år og dyrkede en masse hård sport i stedet. Jeg løb meget. Men det var hårdt for kroppen, og til sidst kunne jeg ikke mere. Så begyndte jeg at genopdage Taiqi og derigennem Qigong

### **Hvad er din baggrund for at undervise i Qigong?**

- c. Jeg har undervist altid. Jeg er socialpædagog og har undervist på friskoler. Jeg har undervist i yoga og idræt både for børn og voksne.

### **Er Qigong egnet for alle aldre og hvorfor?**

- d. Alle kan gøre det. Uanset hvilken alder man har. Man vil opleve fremskridt med det samme. Ligesom for alle andre vil seniorer lære deres krop at kende. De vil opleve bedre balance, fordi de får kontakt til alle dele af kroppen. Det hjælper også på stive led, fordi vi arbejder med kroppens smidighed.

### **Er der særlige krav til at kunne deltage i undervisningen.**

- e. Det kræver ikke noget særligt. Løstsiddende tøj og sko, der ikke er for stive eller glatte, så man har kontakt til underlaget. Derudover er det godt at komme med et åbent sind, så man er klar til at få et nyt syn på sin krop