

Kinesisk træning for krop og sjæl

Kinesiske master Zhang har udviklet en type af træningsformen Qi Gong, som flere kursister i Værløse dyrker. I sidste uge var han på besøg på holdet

Tekst og foto: Susanne Thorsen

LIVSGLÆDE Den fredelige musik strømmer ud af de medbragte ghettoblaster og skaber et behageligt lydteppe til afieners aktiviteter.

På gulvet i kursuslokalet på Skovgården står omkring 30 mennesker, der alle har koncentrationen rullet i ansigtet. De bevæger sig i et tempo, der er langsommere end langsomt. Lemmeme bliver løftet op og ned, fra side til side. Det hele med en allestedsnærværende ro.

I hjørnet af lokalet står en kinesisk mand i en hvid dragt og observerer holdet interesseret. Og interessen er absolut forståelig. Det er nemlig denne mand, Master Zhang, der har udviklet den særlige træningsform, som mange af de nordjællandske kursister har dyr-

ket gennem flere år. "Zhangs Qi Gong" er hans families version af Qi Gong-træningen, som har eksisteret i Kina i tusindvis af år.

- I gør det udmærket. Men nogle af jer er lidt forstive i bevægelserne. Der er for meget fysik i det og for få tankerbag, siger han senere til holdet via sin datter, som er dansk-kinesisk taler.

Ying og Yang

En sammenhæng mellem det fysiske og det mentale er netop, hvad Qi Gong handler om. De rolige bevægelser skal efter sigende være styrkende for alle dele af helbredet.

- I Kina taler vi meget om Ying og Yang-balancen. Når fysik og psyke hænger sammen, giver det et godt helbred og et længere liv, fortæller Master Zhang.

Han er i Danmark for at udbre-

de kendskabet til sin Qi Gong-form, og må selv betegnes som et omvandrende bevægelses på, at der er noget om snakken.

Flere kursister bemærker da også, at den karismatiske mand ser meget yngre ud end sine 54 år.

- Jeg er meget overrasket over, hvor ung han ser ud. Det er enormt spændende at møde ham, og det giver appetit på meget mere Qi Gong, fortæller Bente Larsen, der har gået til Qi Gong i Værløse i to år.

Hun føler, at træningsformen har haft en positiv indflydelse på hendes helbred. Det samme føler Vera Marcher, som er træneren på Qi Gong-holdene i Værløse. Det er hende, der har søgt for det fire besøg fra Master Zhang, som hun selv har studeret hos i Kina.

- Qi Gong er en fantastisk mulighed for at gøre noget ved sit helbred. Man kan kalde det akupunktur i bevægelse, forklarer hun.

Som at spise

Master Zhang er glad for at se,



Helst kroppen blive brugt, når holdet på Skovgården udfører Qi Gong-øvelserne. Læreren Master Zhang mener imidlertid, at nogle af hans elever er lidt for stive i bevægelserne. Men det bevarer.

at så mange mennesker i et fjemt land som Danmark, har taget hans sætts Qi Gong-form til sig. Formen er også udbredt i Kina, hvor Master Zhang er en anerkendt læge og stifter af Qi Gong Institutet for kinesisk medicin. Han har ligeledes maage meste skaber i kampsport bag sig.

I dag ligger udviklingen af Qi Gong hans hjerte nærmest, og han understreger, at træningen bør dyrkes jævnlig.

- De er ligesom med at spise, det er bare noget, man bliver nødt til at gøre og fortsætte med altid. Det kan jerne både bekymringer og smerter, fortæller han.

Master Zhang understreger, at Qi Gong intet har med hveken religion eller politik at gøre, og at der ikke er noget voldeligt er ved træningsformen.

- Qi Gong er indadvendt træning til glæde for ens egen

sundhed. Og en ægte Qi Gong-person laver ikke ballade, men er vidende og venlig, smiler masteren, mens kursisterne i Værløse kører opmærksomt med.

Aftenen slutter på kinesisk restaurant hvor holdet får mulighed for at komme endnu tættere på Master Zhang.

susanne.thorsen@imc.as