

Hvordan er det at træne Børne Qi Gong? - FANTASTISK!

Som Fan Xiulan ville sige 😊

OG DET ER DET - på alle planer!

Både på det fysiske, psykiske og sjælelige plan.



På det fysiske plan kommer man i efterligningen af bevægelserne fra så vidt forskellige dyr som en fugl, bjørn, tiger, abe og hjort ud i alle kroge af skelettet, led, muskler og sener, hvilket virkelig kan mærkes og styrker ens kropsbevidsthed og ikke mindst ens bevidsthed om, hvad ens krop kan og er i stand til:-) Fx er måske større børn - og ofte voksne - ikke længere vant til at kravle på gulvet på alle fire, hvilket vi gør, når vi efterligner den store, stærke, sorte bjørn, som mæt og tilfreds er på vej hjem til sin hule:-) I

efterligningen af bjørnens bevægelser, styrker vi både skelettet (specielt i ryggen), knoglemarv og hjerne. Men ikke nok med at vi styrker skelet, led, muskler og sener i efterligningen af dyrene, vi styrker og stimulerer også de fem store organer i kroppen: hjertet (fugl), nyrerne (bjørn), lungerne (tiger), leveren (abe) og milten (hjort). Så bedre

kan det da ikke blive:-)



På det psykiske plan er børne Qi gongen lige så fantastisk! Ud over at stimulere barnets fantasi kan det være med til at udvikle barnets evne til empati gennem identifikationen med hhv fuglen, bjørnen, tigreren, aben og hjorten. Det at identificere sig med den røde fugls følelse af at være smuk, lykkelig og fri, bjørnens følelse af at være stor, stærk, modig og klog, tigerens følelse af at være stor, stærk, klog og lykkelig som junglens konge, abens følelse af at være hurtig, blød, smidig og meget klog og hjortens følelse af at være ung, smuk, graciøs og opmærksom styrker disse følelser hos barnet og kan være med til at styrke barnets selvtillid og selvværdsfølelse og styrke barnets potentialer. Som psykolog må man sige "det er ikke så ringe endda" for øget selvtillid og selvværdsfølelse er med til at skabe ro og mindske stress, hvilket i sig selv skaber bedre koncentrations- og hukommelsesevne. For ikke at nævne den gavnlige sundhedseffekt af glæden ved at dyrke børne Qi Gong. Det er bare SÅ sjovt at lege de forskellige dyr i børne Qi gongen! Hvornår har man sidst fået lov til at smaske højlydt, som vi gør, når vi leger den sorte bjørn, der smæsker honning i sig? Eller hvæse højlydt som en tiger eller lave abelyde? Det er længe siden, at jeg har grint så meget, som da jeg var på kursus i børne Qi Gong hos Marianne Jaworski:-)

På træningslejren på Martinus Centret Klint i weekenden d. 19-20/9-15 skulle vi tale om kærlighed og hvordan vi finder vores "ægte jeg". Fan Xiulan talte selv om barnet i os - vores essens uden de facader og fortrængninger, som vi har opbygget gennem livet. Vi kan finde denne essens "vores ægte jeg" på mange måder og gennem mange teknikker, men børne Qi Gongen kan noget i den forbindelse, både fordi vi leger og direkte kommer i forbindelse med barnet i os, og fordi vi kommer helt uden om vores facader, når vi skal identificere os med et dyr, og kommer i kontakt med de forskellige følelser, egenskaber og karakteristika nævnt ovenfor. Vi kommer i den forbindelse i direkte kontakt med disse følelser, styrker og egenskaber, som kan vække vores egne potentialer og "ægte jeg". Derfor påvirker børne Qi gongen også vores sjælelige plan.

Jeg kan derfor kun gentage "at træne børne Qi Gong er FANTASTISK" og jeg håber virkelig, at vi kan få succes med at få udbredt denne fantastiske træningsform, som har så gavnlige sundhedseffekter for krop og sind, til daginstitutioner og skoler i Danmark. Børne Qi gong anbefales til børn i aldersgruppen 4-10 år, og metoden har i flere år været anvendt med succes i Sverige og Norge.

Så hvis du har lyst til at lære børn - måske dine egne børn eller børnebørn - denne fantastiske træningsmetode og give dem en gave for livet, kan jeg kun opfordre dig til at tilmelde dig til Marianne Jaworskis lederkursus i børne Qi Gong, trin 1. Informationer findes på <http://www.biyun.dk>. Fare ved kurset: at du falder om af grin 😊

Lene Friebel, cand.psych.