



# QI - LIVSKRAFTEN

FOR QIGONG-MESTEREN ROBERT PENG ER ALT I DENNE  
VERDEN ANIMERET AF ENERGI.



af Bo Heimann,  
forfatter og underviser

QIGONG TRÆKKER PÅ EN 3000 ÅR GAMMEL KINESISK  
VISDOM, DER KAN LEDE TIL RO, GLÆDE  
OG - MÅSKE - HELENDE EVNER.

100 dage i et totalt mørkelagt kælderrum. 100 dage uden fast føde det meste af tiden bortset fra lidt dadler de første 20 dage og lidt frugt til sidst.

Prøv at forestille dig sådan en oplevelse. Det lyder som noget fra en fortælling om kidnapning eller gidseltagning. Men for Robert Peng forandrede den hans liv. Han tilbragte de 100 dage på sin mesters opfordring i en kælder under et kloster langt fra alfarvej et sted i Kina.

I løbet af denne periode forstod han for alvor, hvor-

dan livskraften - qi - gennemsyrrer alting, og at vi kan interagere med den med vores bevidsthed. Robert Peng gennemgik, hvad han selv beskriver som en radikal spirituel forvandling, og fik vækket sine helbredende kræfter.

- Livskraften er i alt. Livskraften er i dig. Du er i livskraften. Når din livskraft flyder frit og ubesværet, kan du skabe kontakt til jordens og himlens livskraft - og så vil du sande, at alt er ét, og at den fysiske virkelighed ikke er så solid, som vi normalt

## NU I DANMARK

29. maj (aftenforedrag) og 30. maj (heldagsworkshop) kan Robert Peng opleves i Danmark - for første gang i Europa. Arrangementerne er for både nye og erfarne qigong-udøvere og for alle uanset alder og fysisk form. Robert Peng er dybt forankret i den gamle kinesiske visdom, men underviser, så folk fra alle kulturer kan forstå ham.

Henv.: Alun Biggart, tlf. 44 99 10 91,  
[www.alun.dk](http://www.alun.dk); se også [www.robertpeng.com](http://www.robertpeng.com)



tror, siger Robert Peng, der i dag er en af verdens førende eksperter indenfor qigong.

Robert Peng er født i 1972 i Hunan-provinsen, Kina. I en alder af kun otte år begyndte han at studere hos den berømte munk Xiao Yao, der var kendt for sine helbredende evner og færdigheder indenfor kampsport. Efterfølgende studerede han med andre kinesiske mestre og tog samtidig en universitetsuddannelse i engelsk litteratur.

Som 29-årig begyndte han at undervise offentligt, og indenfor fem år havde han undervist over 150.000 elever fra hele Kina. I dag bor han i New York City.

En ting er en intellektuel åbenhed for førnævnte verdensbillede, noget andet er virkelig at have erfaret det selv. De mange dage i mørket var en essentiel del af Robert Pengs mange års dedikerede træning med sin mester, der ledte ham til erfaringer af, at "dine hænder eller dine ben eller din mave er ikke længere kun dele af din krop, de er dele af hele universet. Du er en del af universet! Når du flytter dig, bevæger hele universet sig med dig; når du græder,

græder hele universet med dig."

For Robert Peng er det et mysterium, at vi i den moderne verden så længe har tabt denne viden om livets grundlæggende energi og altings sammenhæng af syne.

- Ægypterne kaldt energien for *ka*, de indiske vismænd kaldte den for *prana*, og de gamle grækere brugte ordet *pneuma*. Vi har kendt til den altid. Qi kan ses og mærkes med meget enkle øvelser. Nu er den gamle visdom heldigvis ved at blive anerkendt igen, siger han.

Hans mester var en gammel buddhistisk munk, der havde trænet qigong i en menneskealder, allerede inden Robert Peng mødte ham. Men kontrasten imellem det moderne liv og livet i et kloster er ikke afgørende - det handler om fokus, næring og træning, forklarer Robert Peng:

- Der er mange distraktioner i det moderne liv. Men som et ordsprog siger, så "bor den lille eneboer i bjergene og den store eremit i byen". Vi kan stadig være nære vores qi, dyrke vores fokus og bevare roen, selvom vi er ude i den travle verden.

- Det handler om at være

## FORSKNING

Undersøgelser af qigong har påvist forbedring af livskvaliteten hos kræftpatienter. På Harvard Medical School i Cambridge har et forsøg vist, at qigong to gange om ugen hjalp 60 % af deltagerne meget mht. deres depression. Andre undersøgelser har vist forbedringer i balance og blodtryk.

På University of California konstaterer dr. Shin Lin, at qi ikke kan måles objektivt, men han forsker ikke desto mindre i effekten af qigong. Lin har fundet et løft i både alfahjernebølger, hvilket tyder på afslapning, og betabølger, hvilket indikerer stærkt fokus. Qigong har åbenbart den dobbelte virkning, at man slapper af, samtidig med at ens fokus styrkes.

Indtil videre er den generelle overbevisning i det medicinske system dog, at der ikke nok store, veldefinerede undersøgelser til at udgøre solid dokumentation for qigongs virkning.



opmærksomme på vores vejrtrækning og nuet. Forestil dig en cirkel med en prik i midten. Prikken er en klar prioritet. Resten af universet er kredsen omkring prikken. Når du har en klar prioritet, går hele universet i kredsløb omkring det.

- At være opmærksom på,

hvad der betyder mest i det øjeblik, er den bedste måde at skabe fokus på. Det er nøglen til at føre et meningsfuldt liv. Og den nemmeste og mest dybtgående måde at komme nærværende til stede er at være opmærksom på dit åndedræt, siger Robert Peng.

### Healende hænder

En ting er sundhed og glæde. Noget andet er, at en mestrer af ens egen qi ofte medfører healende egenskaber, man kan hjælpe andre med.

- Jeg var syg med medfødte hjerteproblemer, da jeg som dreng mødte min mester. Han healede mig uden at fortælle mig det. Pludselig var jeg bare symptomfri.

- Sidenhen så jeg jo, hvordan han gjorde mange mennesker raske med sine bare hænder, som han ganske enkelt kunne skabe et energifelt imellem. Den gave har jeg været heldig at få fra ham, fortæller Robert Peng.

Qigong betyder dyrkning af livskraften, idet qi henviser til den livskraft, der animerer alle levende væsener, og

gong betyder kultivering eller praksis. Qigong har rod i samme tænkning som taoismen og den traditionelle kinesiske medicin.

Qigong arbejder på at opbygge og frisætte kroppens energi ved at åbne dens energikanaler (meridianer) igennem bevægelse, vejrtrækning, meditation og visualisering. Fysisk sygdom og psykiske lidelser ses som et resultat af nedsat flow i qi.

Qigong aktiverer det parasympatiske nervesystem, som sætter kroppen i stand til at udskille affaldsstoffer, genoplade og finde ro. (Stress og frygt overstimulerer derimod det sympatiske nervesystem).

- Når man ved, hvordan kroppen er indrettet, hvordan, hvor og ad hvilke veje qi bør flyde, kan man - med bevægelser, tryk og healing - arbejde med at åbne og fjerne de blokeringer, der har fået qien til at stoppe eller sidde fast, forklarer Robert Peng, for hvem dette ikke er noget mystisk: det handler om forvaltning af energi.

- Alt er energi. Den erkendelse er helt uomgængelig. Den næste er, at vi skal pleje vores qi, sørge for, at den flyder frit, og at vi næres af den, siger Robert Peng. Han er overbevist om, at videnskabelige resultater med tiden vil påvise eksistensen af qi.

### Ikke-handling

Også når det kommer til at arbejde med qi, er balance en central ting for Robert Peng. Han taler om "dels at træne og dels lade sig nære af qi".

- Selvfølgelig skal vi træne. Lære teknikker. Øve os. Meget! Men vi skal også lade op. Når du har gjort alt, hvad du kan for at nå et mål, så slip din tilknytning til det. Giv slip og stol på, at de godgørende kræfter i universet vil støtte dig på vejen til succes. Denne tro kommer til at ændre odds i din favør.

- Sid eller lig ned og visualiser og føl hele din krop som en iblødsat svamp i et varmt karbad. Fortæl dig selv: "Jeg er i qi, qi er i mig." Mærk, at den varme qi gennembrænger hver eneste pore i din

- Jeg så, hvordan min mester gjorde folk raske med sine bare hænder, som han kunne skabe et energifelt imellem. Den gave har jeg været heldig at få fra ham, siger Robert Peng.



krop, og oplev hver eneste partikel af din krop blive fyldt med energi. I taoismen kaldes det *wuwei* - ingen handling i handlingen.

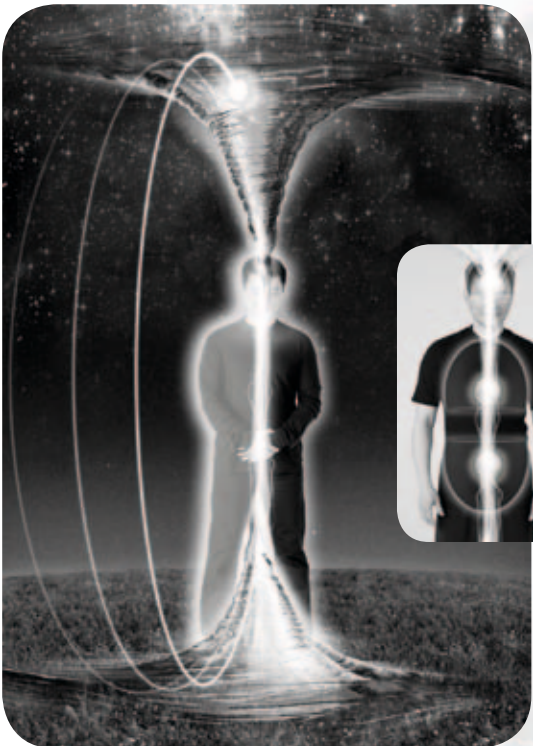
Og det er måske det inderste i qigong: At være så meget i samklang med livskraften,

at den kan strømme frit og gøre livet til et glædesfyldt og healende flow. □

Bo Heimann er forfatter og underviser, tlf. 20 83 85 88, [www.boheimann.com](http://www.boheimann.com)



- Når man ved, ad hvilke veje qi bør flyde, kan man arbejde med at åbne og fjerne de blokeringer, der har stoppet qien, forklarer Robert Peng.



## VISDOM, KÆRLIGHED OG VITALITET

De tre *dantianer* ("eliksirfelter" på kinesisk) fungerer som kroppens primære energicentre. De indeholder enorme mængder af livskraft, der kan kultiveres og frisættes gennem qigong.

**Øverste dantian:** bag punktet mellem øjenbrynene. Når dette center er stærkt, har vi visdoms-qi: intuition, vision, indsigt og vejledning. Når det er svagt, føler vi os forvirrede, og når det forhærder, kan vi blive svigefulde og løgnagtige.

**Midterste dantian:** bag brystet. Stærkt = kærligheds-qi = forståelse, venlighed, gavmildhed, medfølelse. Svagt = føle sig deprimeret, uelsket, afvist. Forhærdet = ufølsom, ond.

**Nederste dantian:** ca. tre fingerbredder under navlen. Stærkt = vitalitets-qi = overflod, personlig magnetisme, mod. Svagt = viljeløs, "impotent", forarmet. Forhærdet = hensynsløs, voldelig.

**Den centrale meridian** er en energikanal fra toppen af hovedet til mellemkødet. Den forbinder de tre dantianer. Når den er sund og stærk, føler vi os afbalancerede og integrerede og i stand til at udtrykke vores tanker, følelser og handlinger på en harmonisk måde.

Den centrale meridian strækker sig videre op til himlen og ned i jorden. Qigong er i sin essens at forbinde vores egen frisatte energi med himlens og jordens, hvilket vil føre til et lykkeligt og ubesværet liv.

