

Föreningen Norr-Chi – Qigong för alla

Kort bakgrund och introduktion till föreningens verksamhet

Innehåll:

- **Vad är Qigong?**
- **Hälsoeffekter**
- **Olika former i Föreningen Norr-Chi**
- **Ja, jag vill gå en kurs!**
- **Andra föreningsaktiviteter**

Vad är Qigong?

Qigong är en term som beskriver en förgrenad och mångfaldig tradition av andliga, strids- och hälsoövningar från Kina. Qigong är ett modernt uttryck som den kinesiska regeringen använder för att kategorisera över 1500 olika stilar och former för att ge dem ett meningsfullt sammanhang. Vissa av formerna är runt 5000 år gamla. I denna kategorisering ingår till exempel Tai Chi Chuan, en välkänd form som finns i flera varianter och som härstammar från gammal självförsvarsteknik. Qigongövningar är en del i den traditionella kinesiska medicinen (TCM) där även örtmedicin, akupunktur och massage ingår.

Qigong är ett system som bygger på att man stimulerar, stärker och balanserar flödet i kroppens energisystem, akupunktursystemet. Qi i Qigong betyder livsenergi, gong betyder arbete, skicklighet eller träning.

Qigong innehåller fem samverkande principer:

- andning (syreupptagning och energicirkulation)
- kroppspositionering (kroppsmedvetenhet och hållning)
- rörelse (koordination och balans)
- avslappning (cirkulation och återhämtning)
- koncentration (inlevelse och visualisering)

Hälsoeffekter

Genom ovanstående fem principer sägs Qigong att förebygga sjukdom, vara läkande och vitaliserande. Qigong-övningarna är avsedda att förbättra din

fysiska och psykiska hälsa med målet att öka din livskvalité och förlänga ditt liv.

Med regelbunden träning uppnås ökad fysisk och psykisk balans. Ökad prestations- och koncentrationsförmåga, förbättrad stresstålighet, minskad muskel-

spänning och smärta, ökat välbefinnande och bättre sömn är exempel på positiva effekter av Qigong. Med regelbunden träning stimuleras även kroppens egna läkande processer och immunförsvaret stärks.



*Tai Chi Chuan och Qigong
i Skellefteå*



Olika former i föreningen Norr-Chi

Föreningens mål är "att skapa ett forum för att ta del av andra utövares kunskaper och insikter" och "vara öppen för samarbete med föreningar, organisationer och företag". Detta betyder att föreningen samlar utövare av olika stilar och former.

Tai Chi Chuan

Korta Yang-formen utvecklad av Cheng Man-Ch'ing

24-formen

Mulan Chuan

Wudang Taiji Quan

Hjärtformen

Qigong

Fem sätt för långt liv

Da Mo-metoden,

Healthy Living Gong

Seven Star Opening Gong,

Lian Gong Shi Ba Fa - 18 rörelser,

Kuan Yin standing qigong

Shaolin Nei Jin Qigong

Luhan

Wudang, - 5 djurens qigong

Yoga

Seasonal Yoga

Ja, jag vill gå en kurs!

För närvarande har föreningen Norr-Chi terminskurser i Tai Chi Chuan och Qigong. Kurserna hålls av föreningens instruktörer.

Kurserna annonseras också i lokal-tidningen "Norran".

Vi erbjuder även helgkurser. Kurserna hålls av inbjudna instruktörer eller föreningens egna.

Vill du veta mer om kurserna läs information i medlemsbladet eller kontakta Studieförbundet Vuxenskolan.

Andra föreningsaktiviteter

Vi har även medlemsaktiviteter vid minst två tillfällen per år. De kan till exempel bestå av en kväll med föreläsning av en inbjuden gäst eller träning och repetition av olika former tillsammans med föreningens egna eller inbjudna instruktörer. Kom gärna med förslag till aktiviteter! För gratis deltagande måste du vara medlem i föreningen.

Varje sommar har vi gratis träning i Nordanåparken, måndagar under sommarlovet kl. 17.30 – 18.30 samt i stadsparken eller Bryggarbacken nere vid älven, onsdagar i maj kl. 06.45 – 07.30. Du är varmt välkommen att träna med oss. Inga förkunskaper krävs.

För aktuell information om kurser och övrig verksamhet, se vårt medlemsblad som kommer ut i augusti och i december varje år eller läs på vår hemsida:

www.norrchi.se

