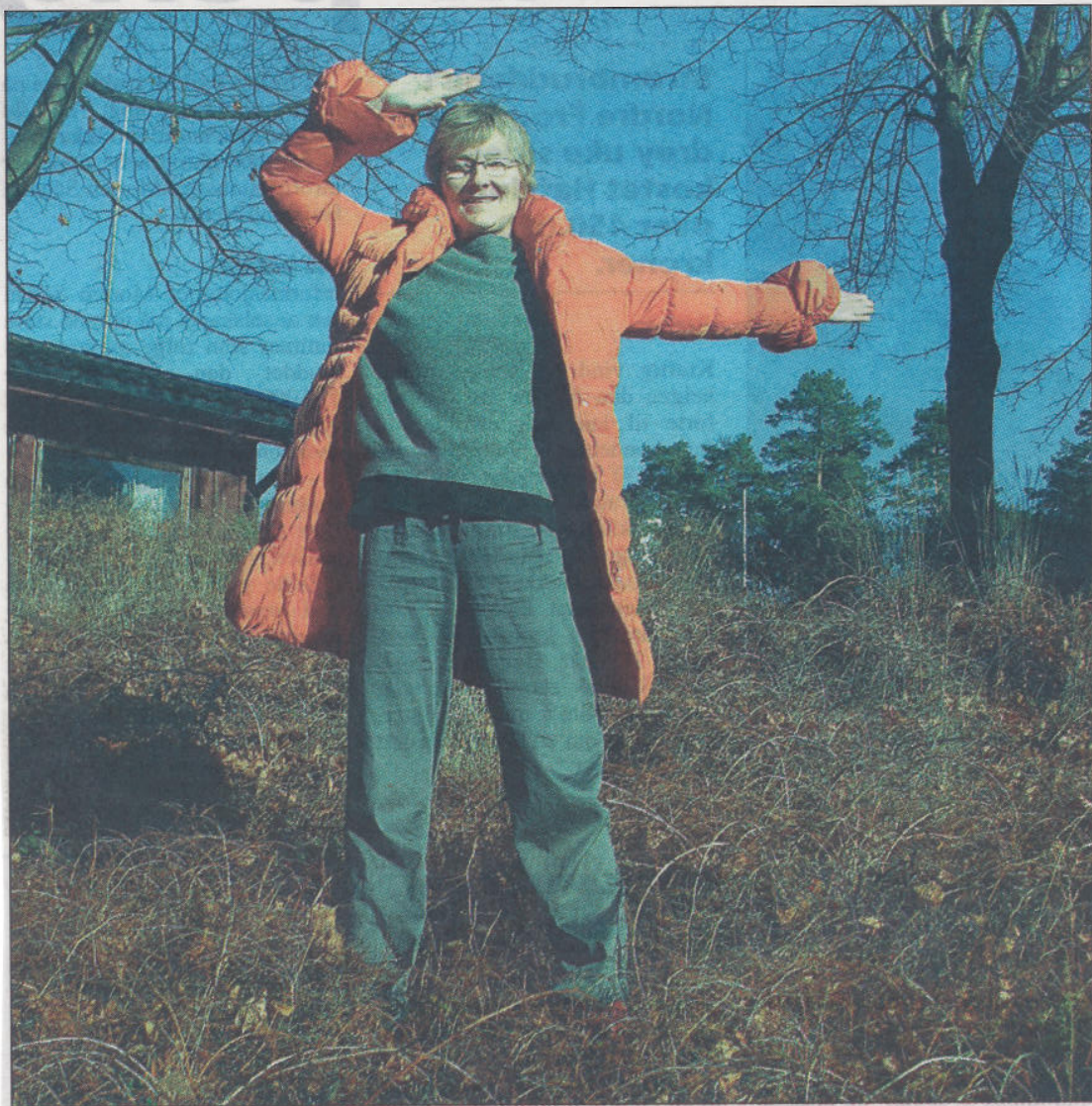


- Du får en indre ro



Yngvill Myhre har trent Qigong i 10 år. Nå instruerer hun andre som vil lære denne gamle, kinesiske «metoden for livskraft». Qigong betyr akkurat dette.

Foto: Kirsten Berit Romstad

Både sterke og friske, og syke og svake kan ha mye å hente av å trene Qigong. Det er Yngvill Myhre overbevist om.

AV KIRSTEN BERIT ROMSTAD
k.b.romstad@amta.no
66 91 90 00

Da hun selv begynte med Qigong for ti år siden, nærmere bestemt den varianten som kalles biyun, ble hun fort grepet av effekten.

– Du får en indre ro, blir mer fokusert. Det blir lettere å si ja eller nei, forklarer Yngvill fra Nesodden. Og Qigong passer for alle. Nå kurser hun andre i denne spesielle treningsformen.

– Jeg ser at kursdeltakerne får veldig ulike ting ut av treningen, sier Yngvill, og trekker fram ett eksempel: En revmatisk kursdeltaker kunne slutte med sterke medisiner, etter å ha fått god nytte av biyun-treningen.

Andre trenger flere «hjelpere» for å få det bra.

Enkle bevegelser

Yngvill inviterer utbrente og syke mennesker, også med ME-diagnose, til delta i spesialtilpassede kurs. det er snakk om svært enkle bevegelser, som gjøres med øynene lukket.

– Noen greier ikke å løfte armene over hodet. Da *tenker* vi at vedkommende løfter armene opp. Det er uvant i begynnelsen, men det fungerer, forsikrer Yngvill. Å forholde seg positiv til kroppen sin og alle dens deler – enten de er friske eller ikke, står

helt sentralt.

– En skal like seg selv. Ta godt vare på seg selv.

Styrke energien

I Sverige er Qigong kjempestort, men Norge kommer nå etter. Det er utdannet 40 instruktører innen biyun her i landet.

Yngvill Myhre forklarer at noen nybegynnere velger å gå på et helgekurs og så trene for seg selv til en cd senere, mens andre foretrekker å gå på kurs som strekker seg over flere uker.

Kursene er delt i tre nivåer. Det aller første dreier seg om å «komme inn i kroppen», slik at en kan få stimulert energien. Trinn 2 går ut på å lære å ta imot energien fra naturen – mens trinn 3 dreier seg om den frie bevegelsen, hvordan kroppen selv vet hva den trenger.