

Ny qigong-lærer i Nittedal

I over ti år har Sebastian Bauer jobbet fulltid med å undervise qigong i Berlin. Joyce og Lill Heidi er noen av de første elevene hans i Nittedal.

Av Liv Seiff

67 07 35 20
liv@varingen.no

Det er onsdag kveld i Brennakollen velhus. De åtte deltakerne har skrudd av verden der ute. Har tatt bolig i seg selv. Bevegelsene er langsomme og konsentrerte.

Eldste deltaker

Kursserien er på åtte ganger.
– Jeg har ikke vært her hver gang, men dette er kjempesjakk. Vi er kjempesjakk som har ham som lærer, sier Joyce T. Wendel, og understreker at hun også er imponert over at han har lært norsk så fort.
– Jeg synes jeg blir mer avslappet, mer konsentrert - og jeg får en helt annen følelse i kroppen, sier Joyce.

Mer konsentrert

– Dette er kjempesjakkende. Og det er gøy å se alle felles trekkene med yoga, ayurveda og akupunktur. Dette er veldig fin avspenning. Det trenger jeg, og det kjennes som både kroppstemperaturen og blod-sirkulasjonen øker, sier Lill Heidi Opsahl.
– Jeg er sikker på at den gir meg mer energi og gjør at jeg tenker mer positivt.

Fulltid med qigong

Sebastian Bauer er en av Tysklands mest kjente qigong-lærere. At han holder kurs i Nittedal skyldes at han fulgte med på lasset da kona Marie fikk jobb i Oslo.
– Jeg begynte med taijiquan da jeg var 17 år og gikk raskt



RO. Denne øvelsen heter «nyreqigong-øvelse». F.v. Joyce T. Wendel, qigong-lærer Sebastian Bauer og Lill Heidi Opsahl.

over til qigong. Jeg gikk hos ulike qigong-lærere og mestere, de fleste kinesiske, og begynte å holde kurs selv i 2002, sier han.

I mer enn ti år har han jobbet fulltid med qigong på ett av de mest anerkjente qigongsen-trene i Berlin. I tillegg til å undervise utdanner han lærere.

Flere tusen år gammel

Ordet «qigong» har blitt mer og mer kjent siden 80-tallet. Det er et samlebegrep for meditative pusteøvelser som delvis utføres i bevegelse.

– Qigong er en av menneskehetens eldste metoder for helbredelse. Qi er energien som strømmer gjennom oss og alle levende vesen, gong betyr arbeid eller evne. Gjennom regelmessig trening løses blokkeringer, slik at energien igjen kan flyte fritt gjennom organer og meridianer, sier Sebastian Bauer.

– Det er en veldig gammel metode, som yoga, flere tusen år gammel. Folk i Kina har alltid praktisert det.

Et langt liv

– Hvorfor skal man gjøre qigong?

– Det er forskjellige mål. Ett er forebygging. Å styrke sin egen energi og på den måten styrke immunforsvaret og allmennhelsen. Og det er veldig rolige bevegelser, som alle kan gjøre, helt uavhengig av alder.

Han forteller at qigong styrker kroppens evne til å helbrede seg selv, gir helhetlig helbredelse og lindring av sykdomssymptomer - men også gir et langt liv ved god helse og en positiv livsholdning.

Slapper av mer enn før

– Det virker på migrene, depresjoner, mageproblemer - og

stress. Flere av dem som er på kurset nå sier at de har det veldig travelt på jobben. Etter fjerde gangen forteller de at nå slapper de mer av enn før. De har en større følelse av ro og fred, sier han og legger til:

– Og de er veldig flinke. Mye flinkere enn folk i Tyskland. De praktiserer qigong hver dag hjemme også. Jeg er veldig imponert.

Han holder ukentlige kurs og helgekurs. Neste år blir det flere kurs i Oslo også. Han reiser også rundt og holder kurs.

Forebygger

kroniske plager

Han forteller at helsesystemet i Tyskland har trykket qigong til sitt bryst.

– Sykekassene sponser forebyggende kurs i qigong, yoga, pilates og tai chi. Det er nesten

gratis. Det har blitt veldig anerkjente metoder for det offentlige, sier han.

– Det har vært en kostnads-eksplosjon når det gjelder kroniske sykdommer i Tyskland. Og det er dyrt for den enkeltes livskvalitet. I Tyskland er det en politisk sak. De ser at folk kan forebygge kroniske plager. Det gjør at terskelen har blitt lavere for qigong i Tyskland.

Bo nær naturen

Han og kona kom til Nittedal i august. Rett fra Berlin. Med en sønn på fire og en datter på ett år.

– Vi blir gjerne boende. Det er flott å bo nær naturen når man driver med qigong. Det er fin natur i Tyskland også, men her er det mye nærmere og med en helt annen energi. Litt tilfeldig at vi havnet her, men både vi og barna er veldig fornøyd, sier han.

– Vil hjelpe de trengende i verden

Andrea Melby Grimsbo (16) er valgt ut som juniorrådgiver i Plan International Norge.

Av Kristin Haagensen

67 07 35 17
kristin@varingen.no

Jenta fra Rotnes er en av de nye juniorrådgiverne, som Plan velger ut blant ungdom fra hele landet. Juniorrådgiverne skal engasjere andre unge i barns rettigheter, og kanskje får de mulighet til å representere Plan i utlandet.

– Jeg engasjerer meg i dette fordi jeg bryr meg om mennesker. Jeg har skjønnet hvor heldig jeg er, samtidig som jeg har skjønnet at mange ikke er på langt nær like heldige, sier Andrea.

Vil skape forandring

– For meg er det like viktig at andre har det bra, som at jeg har det bra. Jeg engasjerer meg fordi jeg har mulighet til det og fordi jeg vet at engasjement skaper forandring. Vi må gjøre en innsats for de trengende i verden, tilføyer 16-åringen. Hun kom i kontakt med Plan og deres ungdomsgruppe URO, i høst.

– Det var en venninne som tok meg med på et arrangement URO arrangerte på Oslo Katedralskole om barnebryllup. Etter det likte jeg Facebook-siden til Plan Ungdom, og det var gjennom den jeg fikk vite at de søkte etter ny juniorrådgiver, forteller Andrea.

Globalt arbeid

URO, Ungdommens Rettig-

hetsorgan i Plan International Norge, er en aktiv ungdomsgruppe bestående av 25 juniorrådgivere. Denne vinteren var Andrea en av 38 søkere til ni plasser.

De har som formål å engasjere unge i barns levekår i utviklingsland, og i tillegg fremme barnekonvensjonen. For å spre sitt budskap holder de foredrag på skoler, arrangerer konferanser, skriver til aviser og har aksjoner. De har vært på feltturer i flere land, og deltatt på mange konferanser rundt omkring i verden.

– Juniorrådgiverne gjør en viktig jobb hos oss med å bringe inn ungdomsperspektivet på utvikling, sier generalsekretær i Plan International Norge, Kjell Erik Øie. Ungdommene har hvert sitt fagfelt, deltar i

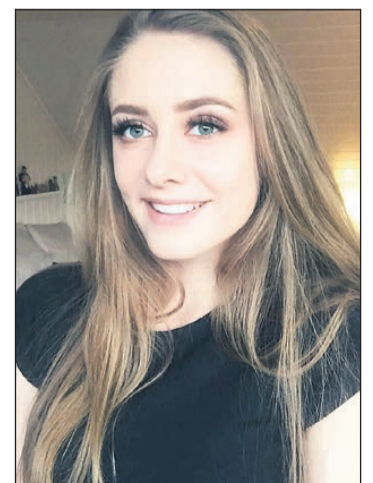
styret og i arbeidsgrupper som jobber både i Norge og internasjonalt.

Gir glede

– Hva vil du oppnå ved å være med i URO?

– Jeg ønsker at andre skal tørre å engasjere seg - å bry seg skal ikke være flaut eller unormalt. Det er viktig å se på situasjonen utenfor Norge. Det er lettere å gjøre en forskjell når vi er mange, og det er viktig å forstå at det ikke er umulig å skape endring, sier Andrea. Hun håper at disse erfaringene vil gi større forståelse og ønske om å bidra.

– Jeg gleder meg masse til å bli en del av URO, det gir meg glede å drive med arbeid som kommer andre til nytte, sier Andrea.



ENGASJERT. – Det er viktig å se på situasjonen utenfor Norge, for alle er ikke like heldige som oss, sier Andrea Melby Grimsbo. (Foto: privat)