



Syftet med qigongträningens enkla, mjuka rörelser är att träna hela människan: kropp, sinne och "qi", dvs livskraft eller livsenergi. För i S:t Karins bosatta Jeanette Heidenberg har qigongen botat en sjuk rygg. Enligt statistiken centret i Stockholm samlat in har den kinesiska träningskonsten även gett lindring åt många andra.

FOTO: AGNETA SJÖBLOM

För mera "Qi" i tillvaron

Kinesisk träningskonst med tusenåriga anor lärs ut på veckoslutskurs i Karis

■ Migrän, astma, allergi, rygg- och nackproblem, stress - det tycks inte vara någon hejd på vilka krämpor och åkommor den kinesiska självträningenskonsten Qigong uppges kunna råda bot på.

– Folk brukar vara skeptiska och det ska de gärna också vara, säger Jeanette Heidenberg och erkänner att hon även själv till en början hörde till dem som tyckte att det här var flum.

Efter det har hon dock sett fina resultat på sig själv, på andra och i tester som European Zhineng Qigong Center i Stockholm utfört i samarbete med Karolinska sjukhuset.

DEN KINESISKA träningskonsten har flere 1 000 år på nacken. I Sverige har man under huvudlärare Su Dongyues ledning utövat Zhineng Qigong i långt över tio års tid, i Finland lite kortare än så. De första kurserna ordnades av Folkhälsan i Åboland och efter det har konsten bland annat lärts ut på sommaruni i Hangö. Den 18-20 november är det Karis som står i turen, då

man på Västra Nylands folkhögskola tillsammans med centret i Stockholm ordnar en veckoslutskurs som lämpar sig för både nybörjare och längre hunna.

DET FINNS över 2 000 olika former av qigong. Zhineng Qigong bygger på den gamla kinesiska visdomen och innehåller rörelser med tusenåriga anor, men är också anpassat till den moderna människan och hennes behov. Träningen består av långsamma och enkla, mjuka rörelser, av avslappning, enkla tankar och lätt koncentration. Huvudmetoden som lärs ut heter Lyft upp qi.

Under en lång tid var qigongen en hemlig lära som endast utövades av en mästare och en av honom utsedd elev. I samband med kulturrevolutionen öppnades qigongen för den stora allmänheten och började också utövas i grupper.

– Skolan uppmuntrar till att man övar tillsammans. Det ger ett mervärde, det blir mera qi på det sättet, säger Jeanette.

SJÄLV LED HON länge av ryggont, så våldsamt att det ibland kunde leda till inflammationer i händerna. Redan som 26-åring kom sjukpensionering från jobbet inom IT-branschen på tapeten. Efter att ha provat det mesta fann hon dock en lindring i qigongen som hon nu utövar dagligen.

Hur det kan vara möjligt att qigongen fungerar mot diverse krämpor har Jeanette en västerländsk och en kinesisk förklaring till:

– Våldigt många av våra fysiska problem är stressrelaterade. Blir man lugn och avslappnad hjälper det. Enligt det kinesiska sättet att se på det hela består människan av kropp, sinne och qi. En sjukdom är en blockering i en meridian som gör att qi, livskraften, inte flyter, säger Jeanette och tycker att man till en början inte behöver köpa det här med qi utan istället kan koncentrera sig på att göra rörelserna.

Vad är skillnaden mellan qigong och tai chi ?

– Tai chi är egentligen en filosofi, och det vi kallar tai chi

heter egentligen tai chi chuan där chuan betyder boxning. I grunden handlar det alltså om en kampsport och det syftet har inte qigongen.

Vad är då skillnaden jämfört med joga ?

– Principerna är ganska lika men många jogavarianter kan vara fysiskt tyngre. Medan en 80-åring klarar qigong är det inte säkert att hon eller han klarar av joga.

Qigong utövas enligt egen förmåga, utan risk för skador. Fullärd blir man aldrig utan det finns alltid någonting man kan förbättra.

Att qigongen är här för att stanna är Jeanette Heidenberg övertygad om:

– Det finns ett klart behov och antalet utövare ökar hela tiden. Nutidens människa är stressad och de mentala problemen blir allt vanligare. Vi behöver det här för att i vårt samhälle kunna hitta balansen igen.

AGNETA SJÖBLOM

Vandringsgrupper för män planeras i Karis

Bägge könen ska fås med i Folkhälsans verksamhet

■ – Vi vill få fler män involverade i vår verksamhet. Hälsa är något som berör både män och kvinnor, säger Jari Erbismann, styrelsemedlem i Folkhälsan i Karis och vid sidan av jobbet som tandläkare även en aktiv motionär.

Det är han som kommer att leda motionseftermiddagen, enkom för män, som Karisföreningen ordnar i morgon klockan 15.50 vid Raseborgsinstitutet, före detta KTV.

AVSIKTEN med träffen är att utreda om det på längre sikt skulle finnas intresse att bilda vandringsgrupper. Grupper som kunde träffas cirka fyra gånger i året för att då ge sig ut på gemensamma vandringssturer.

– Folk är aktiva med så många saker så det får inte bli för belastande. Är träffarna fyra gånger om året hinner man börja vänta på dem, säger Jari Erbismann.

Är intresset tillräckligt stort kunde man tänka sig en indelning i olika grupper enligt den takt man vill gå i. Motionseftermiddagen är dock öppen för alla män – oberoende av ålder och kondition, och med eller utan stavar.

– Vi kommer att vara lite i skymundan då vi går, så man behöver inte skämmas.

FÖRUTOM att vara hälsofrämjande har vandringsgrupperna också en social funktion.

Man kan diskutera och samtala under vandringarna, och könsuppdelningen gör att man kan hålla sig till manliga teman, om så önskas.

Efter avslutad promenad i morgon kommer man att äta middag tillsammans varefter Jari Erbismann berättar om vandring i alperna. Något som grupperna, förutsatt att intresse finns, kunde resa på en gång i året.

VANDRING i alperna kräver lite extra förberedelser. Själv brukar han träna genom att bland annat gå i Påminnebacken i Pojo. I övrigt tycker han att terrängen i Västnyland är ypperlig för vandring.

– Den är kuperad, säger Jari Erbismann som själv är hemma från platta Kalajoki.

Däremot råder det i Västnyland brist på rutter som skulle vara markerade och skyltade, och här kunde de västnyländska kommunerna gärna samarbeta eftersom de flesta vandringsrutterna ändå är gränsöverskridande.

Män har visat sig svåra att aktivera och Jari Erbismann säger sig bli positivt överraskad om 10 personer dyker upp till träffen i morgon.

– Men jag har sett att det finns mycket folk som rör på sig, så egentligen borde det finnas underlag, säger han.

AGNETA SJÖBLOM



En gång i året kunde vandringsgrupperna företa sig en resa till Alperna som är ett riktigt paradiset för vandringsentusiasterna. Inte bara på grund av de fantastiska vyerna utan också på grund av de välmarkerade vandringslederna.

Överläkare Jutila föreläser på osteoporosdagen

HANGÖ Osteoporosföreningen har bett nya överläkaren Jukka Jutila föreläsa på osteoporosdagen på torsdag. Det sker i högstadieskolan klockan 18. I programmet ingår också lotteri och saftservering.

Den lokala osteoporosföreningen är ganska aktiv och erbjuder sina medlemmar bland annat osteoporosgymnastik under Liisa Wichmans ledning en gång i veckan.