

Qigong Åbo Underrättelser 23.9.2004 i stället för sjukpension

Jeanette Heidenbergs stress och ryggont har botats med denna ”rörliga meditation”.

■ – Att inte ha ont hela tiden är guld värt. Nu har jag också lätt för att hålla mig lugn och stressklumpen är borta.

Jeanette Heidenberg, som har ett stressigt arbete som mjukvaruarkitekt inom IT-branschen i Åbo, berättar om hur

Fakta/Zhineng Qigong och Shenxin Qigong

Qigong är en flera tusen år gammal kinesisk självträningskonst för både kropp och sinne.

Träningen genomförs med hjälp enkla mjuka rörelser som kan utföras av personer i alla åldrar oberoende av fysisk kondition. Via träningen tillförs människan s.k. qi eller vital livskraft. Alla behöver livskraft och ju mera qi man har desto bättre möjligheter att uppnå god hälsa.

På fredag (24.9) hålls en öppen föreläsning om Shenxin Qigong i Katedralskolan i Åbo kl. 18-20. Folkhälsan i Pargas ordnar en veckoslutskurs (25-26.9) på lördag och söndag kl. 9-16 i Bantis i Pargas. I Åbo ordnar Folkhälsan en grundkurs 30-31.10. För anmälningar och närmare upplysningar ring **Ulla Strömsnäs**, tfn 040-58 18 656 eller **Jeanette Heidenberg**, tfn 040-74 84139.

Hemsidans adress är www.europeanzhinengqigong.net.

hon med hjälp av det kinesiska rörelsesystemet Zhineng Qigong har fått en bättre livskvalitet.

För fem år sedan var Heidenberg fysiskt och mentalt slutkörd. Då var hon bara 26 år, men jobbet inom den hektiska IT-branschen höll på att ta kål på henne. Det talades till och med om sjukpensionering. Då fick Heidenberg nys om qigong och tyckte att hon kunde pröva på.

– Min syster och mamma hade gått på kurs på Åland och var helt begestrade så då jag såg att Folkhälsan ordnade en grundkurs i Åbo hoppade jag på. Jag var mycket stressad och jag hade haft allvarliga problem med min rygg sedan jag var sexton.

Att jobba inom en så starkt resultatnriktad bransch gjorde förstas inte saken bättre. Heidenberg medger också att hon är den typen av människa som ställer väldigt höga krav på sig själv utan att någonsin vara helt nöjd.

– Jag hade flera inflammationer i händerna redan då jag höll på med att slutföra min gradu. Sånt slår ner humöret.

JEANETTE HEIDENBERG har hela tiden aktivt försökt bli av med sina besvär och provat bland annat på gymnastik, medicinering, fysioterapi och kiropraktisk behandling, men det har gett lindring endast för stunden. Den dagliga qigongträningen går



Foto: Jan Ekholm

Går bra utomhus. Jeanette Heidenberg tränar qigong i solnedgången vid färjvästet i Nagu.

djupare.

– Redan efter första kursdagen sov jag mycket bättre. Det var helt enkelt bättre kvalitet på sömnen.

Efter att ha gått sin första veckoslutskurs för fyra år sedan började Jeanette träna på egen hand och hon märkte snart att hon hade mindre ont och huvudvärk allt mera sällan.

– Jag märkte också till min förvåning att jag inte alls blev förkyld så ofta som tidigare. Genast efter första kursen var min motståndskraft mycket bättre.

Heidenberg medger att det i början inte var speciellt lätt för en ung upphäussad IT-människa att lugna ner sig och lära sig stå på

stället i långa perioder.

– Många tankar pockade på men det gick över och sedan var det bara skönt. För mig är qigong bättre än meditation, rörelserna gör att det är lättare att hålla koncentrationen. Man kan kalla det för meditation i rörelse.

FÖRÄNDRINGARNA har skett både på det fysiska och psykiska planet.

– Jag är så mycket bättre i ryggen och behöver nuförtiden gå hos en kiropraktor bara varannan månad och på massage varannan vecka. Jag känner mig glad och kan njuta av livet. Jag kan le utan orsak. Problem finns det förstås i

allas liv men nu orkar jag igenom dem på ett annat sätt. I en stressig situation ser jag vilken väg jag mår bra av.

Jeanette Heidenbergs man jobbar inom samma bransch, ”en typisk IT-människa”, och till en början tyckte han att det som hustrun sysslade med var flummigt och han kallade det ”tjing-tjong”.

Han har sedermera reviderat sina åsikter, berättar Jeanette. – Nuförtiden är det ofta han som märker när det är dags för mig att ”tjing-tjong”. Han backar upp mig och det är ett enormt stöd. Tydligt syns det utåt att jag mår bra av det.

Heidenberg har deltagit i flera

kurser efter den första och hon tycker att det är viktigt att fräscha upp sina kunskaper och få en nystart med jämna mellanrum. Hon deltar också i de grupper som tränar en gång i veckan i Åbo och i Pargas. Nu ser hon fram emot att delta i veckoslutets kurs i Shenxin Qigong i Pargas.

– Shenxin är en form som inte lärts ut i Finland tidigare. Det är egentligen en fortsättningskurs, men också nybörjare kan delta förutsatt att de inte lider av svåra sjukdomar.

CLARA HENRIKSDOTTER