

Qigong kan lindra astma

Träningsformen har positiv inverkan på kroppen

Qigong gör livet lättare för astmatiker.

Flera astmatiker som provat den kinesiska träningsformen är lyriska och har kunnat sluta med sina mediciner. De blev även piggare, sov bättre och blev av med andra krämpor.

Astma- och allergiföreningen i Stockholms län har mycket positiva erfarenheter av qigong. Sedan föreningens medlemmar gått kurser i zhineng qigong har de blivit mycket piggare.

- Hälften av dem som tog mediciner slutade helt eller minskade sin dos efteråt, berättar **Lars Hagner** som tillsammans med zhineng qigongmästaren **Dong-Yue Su** hållit i utbildningarna.

Den första undersökningen gjordes redan 1997. Totalt deltog då 35 personer. Under två månader tränade man totalt 80 rimmar - och resultaten lät inte vänta på sig. Förutom att många kunde upphöra eller minska sin medicin upplevde majoriteten att de var mindre stressade, kände sig gladare, hade mindre ont och sov bättre.

Lungfunktionen blev bättre

Före och efter projektet genomgick även deltagarna tester hos **Olle Zetterström**, då överläkare på Karolinska sjukhuset. Majoriteten av patienterna fick bättre lungfunktion, vissa till och med avse-

värd förbättring. Nio patienter fick sämre lungfunktion. Resultatet var ändå överraskande positivt, skriver Olle Zetterström i sin rapport.



Foto: DANIEL PEDERSEN
Lars Hagner.

- Detta är något anmärkningsvärt eftersom träningen pågick under hösten, då patienter med luftrörsbesvär ju vanligtvis brukar bli något sämre när det är kallt, säger han.

Förra hösten hölls en ny kurs för astmatiker. En favorit i repris, som även den här gången var ett samarbete mellan Astma- och allergiföreningen i Stockholms län och European zhineng qigong center. Just nu håller projektet på att utvärderas, så än finns inte alla siffror.

- Men det ser ännu bättre ut än förra gången, säger Lars Hagner.

MED RÖTTER I KINA

- Qigong är en flertusen-årig kinesisk träningsform.
- I Sverige är qigong väldigt nytt. Var kritisk när du tränar. Kan du något resultat? En del som utger sig för att vara qigonglärare har inte tillräcklig utbildning.

SÅ TRÄNAR DU

- Alla kan träna qigong efter sin egen förmåga.
- Träningen är lämpad för hemmabruk. Vanligast är därför att gå en nybörjarkurs på två dagar och sedan träna hemma.
- Du kan även träna i grupp om du tycker det är roligare eller känns bättre.

VILL DU VETA MER?

- Om du vill veta mer om qigong kan du vända dig till European zhineng qigong center. Tel: 08-59093313 eller 031-129875

Men han är noga med att påpeka att qigong inte är någon behandlingsform, utan en träningsmetod som bör påverka hälsotillståndet mot något bättre.

Alla kan träna qigong för sin astma. Men vilket resultat man får kan skilja sig mycket åt beroende av vilken typ av qigong man väljer.

- Våra resultat på astma kommer från zhineng qigong. Hur andra former påverkar astma vet jag inte. Att det är en duktig och erfaren ledare spelar också stor roll.

Sinnet blir lugnare

- I Kina är zhineng qigong en av de mest välkända och medicinskt dokumenterade qigongformerna, säger Lars Hagner och berättar att den består av långsamma mjuka rörelser, avslappning och lätt koncentration. Dess kännetecken är den så kallade "lyftupp-qi-övningen" som är en enda lång rörelsekombination som tar 15 minuter att gå igenom.

Att förklara varför man kan bli friskare av qigong är svårt. Men förenklat främjar träningen kroppen, sinnet och qi — livskraften. Kroppen blir mjukare och får ökad cirkulation, sinnet blir lugnare och kan fokusera på "viktiga" saker och livskraften ser till att allmänhälsan blir bättre. Hur fort man får resultat av träningen varierar från person till person.

- Ska man hårdra det kan en person som har ont bli av med

värken efter bara ett träningspass, medan en annan person kanske måste träna i ett halvår, säger Lars Hagner.



Robert Andersson
robert.andersson
@aftonbladet.se



"Min astma

Katarina Schmidt, 56, är en av många astmatiker som provat qigong med framgång, - Min astma blev mycket bättre, säger hon.

Träningen gjorde att Katarina kunde sluta ta sin kortisonmedicin.

Katarina slängde sig på telefonen när hon läste om qigongprojektet i Astma- och allergiföreningens medlemstidning.

- Jag hade en positiv inställning från början. Det är en urgammal kinesisk metod, att det skulle vara humbug föresvävade mig inte. Jag

SEDAN KATARINA Schmidt började med qigong har hennes astmabesvär minskat.
Foto: MARIA ÖSTLIN



blev bättre och jag kunde dra ner på medicinen”

tycker att det vore förmätet att tro att kineserna skulle använt en verkningslös metod i flera tusen år, säger Katarina Schmidt.

Hon tror inte att hennes positiva inställning har gjort henne "friskare". Däremot att den hjälpt henne att klara av träningen bättre. Under de två månader som projektet varade tränade hon var- annan helg från morgon till kväll, gick på gruppträning två gånger i veckan och tränade dessutom själv hemma i lägenheten. Tufft. Men utdelningen lät inte vänta på sig.
- Min astma blev mycket bättre.

Före projektet tog jag mycket höga doser kortison morgon och kväll. Först kunde jag dra ner mediciner till hälften. På slutet tog jag ingenting, säger Katarina.

Blev även piggare och gladare

Hon blev också mycket piggare och gladare i humöret.

- Jag slutade att gå runt och älta saker.

Efter projektet fortsatte Katarina träna qigong hemma och i grupp. Men under våren började hon ta sina mediciner igen eftersom hon på grund av sitt arbete inte kunde

ägna så mycket tid åt träningen. Dessutom reste hon mycket i arbetet under perioden och vågade inre riskera att tvingas söka läkarhjälp i något annat land om hon skulle bli akut sjuk.

- Det är inte så att qigong botar astma, men i mitt fall innebar regelbunden träning att jag blev mycket bättre, säger Katarina. Qigong är en utmärkt träningsform för hemmabruk. Du behöver ingen speciell utrustning, förutom mjuka kläder, och träningspasset tar inte mer än 20 minuter. Fast för egen del tycker Katarina

bäst om att träna i grupp tillsammans med andra.

Under våren och sommaren har Katarina slarvat med träningen eftersom hon haft väldigt mycket på jobbet. Som ett brev på posten blev hennes astma sämre. Men nu ska det bli ändring på det. I höst kör hon igång igen.

- Gör man träningen regelbundet är jag övertygad om att den är bra för kroppen. Jag är glad att jag hittat en metod som jag kan använda för att kontrollera sjukdomen och må bättre.

Robert Andersson
HÄLSA