

# Qigong - precision ut i minsta fingerspets

## Stadigt ökande intresse för tusenårig kinesisk träningsmetod

Av CAMILLA HENTSCHEL

**GÖTEBORG.** Qigong gör människor lugna, harmoniska och friska.

Intresset för denna tusenåriga kinesiska träningsmetod ökar stadigt i Sverige.

GT var med när Dong-Yue Su från Kinas största qigongcenter höll helgkurs i Göteborg.

Det är alldeles tyst och lugnt i den stora gymnastiksalen på Hvitfeldtska gymnasiet i Göteborg. Ett 100-tal personer står i rader efter varandra och rör sig i takt med långsamma, harmoniska rörelser. Ett stilla pling-plong av österländsk musik hörs i bakgrunden när qigongmästaren Dong-Yue Su ger anvisningar.

Det är som att röra sig i vatten och efter en stund känner jag hur musklarna slappnar av, en efter en. Tankarna slutar att irra och lugnet infin- ner sig.

## Behagligt avslappad

Efter någon timme är man behagligt avslappnad och nedvarvad.

Qigong handlar om att slå av på takten, reducera tankarna och genom enkla rörelser bli både lugnare till sinnet och starkare i kroppen.

Många kroniskt sjuka människor, såsom reumatiker, whiplashskadade, astmatiker och människor som lider av migrän har märkt att de får lindring av Zhineng qigong.

Qigong är en femtusen år gammal kinesisk träningskonst som tränar hela människan.

## Ökande intresse

I Sverige ökar intresset för qigong stadigt. Men qigong är inte en enda träningsmetod. Idag finns över 2 000 aktiva skolor i Kina. Under kulturrevolutionen förbjöds qigong tillsammans med annat som har med gammal kinesisk tradition att göra och det var först efter 1980 som det blev tillåtet att börja träna igen.

Idag finns ett speciellt departement i Kina som granskar olika skolor för att skilja ut de bra från de dåliga. Det är viktigt att hitta rätt metod, en som är bra och säker.

Dong-Yue Su, som är qigongmästare och lär ut Zhineng qigong, kom från Kina i mitten av 90-talet. Sedan dess leder han kurser i hela landet.

Camilla.Hentschel@gt.se

**FOTNOT:** Kostnad för en helgkurs är 1 600 kronor men man kan träna hos European Zhineng qigong gratis en gång på Valhalla tisdagar, onsdagar och torsdagar.

**Två röster om**

” Jag har tränat zhineng qigong sedan 1996 och jag började därför att jag sett bilder från Kina på människor som tränade. Det såg så rofyllt ut. Sedan jag var i 30-års-åldern har jag haft svåra problem med åderbräck och jag har opererats flera gånger. Det har tyvärr snabbt blivit sämre igen. Men med qigongträningen märkte jag snart att blodcirkulationen kom igång och nu är jag så bra att jag kastat åderbräcksstrumporna. Jag har också fått bättre hållning och mindre ont i en skadad axel. Ef-

tersom jag står mycket i jobbet fick jag tidigare ofta ont i ryggmuskulerna men det har helt försvunnit. Dessutom har jag blivit mycket lugnare och sover mycket bättre. Jag är aldrig förkyld numera och har blivit starkare psykiskt. Jag märker att jag kan ta mer påfrestningar.”

**Gittan Eriksson, 56 år, massageterapeut, Kungälv**





**FÖR ALLA ÅLDRAR.** Alla rör sig i takt med långsamma, harmoniska rörelser. Qigong är för alla åldrar, ung som gammal. Den som inte orkar stå kan sitta ner och göra rörelserna. Musklerna slappnar av, tankarna slutar att irra och lugnet infinner sig...

Foto: LENNART REHNMAN

” Jag började träna 1995 för att jag längtade efter en träningsmetod som skulle ge mig mer energi och göra mig mindre stel i axlarna och ryggen. Tidigare hade jag provat yoga och tai chi men tyckte att det var för komplicerat. Zhineng qigong, däremot, gick lätt att lära sig. Nu efteråt förstår jag hur trött jag var i början. Jag orkade inte stå och träna några längre stunder utan ville så fort som möjligt sätta mig eller lägga mig ner för att vila. Idag mår jag myck-

et bättre. Den största effekten träningen har haft på mig är att jag fått en mycket starkare livsvilja och att jag har lättare för att umgås med andra människor. Dessutom tänker jag mer positivt. Jag märker att kropp och psyke steg för steg blir starkare.”



**P-O Svensson, 38 år, studerar till möbelsnickare, Dals Långed**

# Mästaren: När sinnet är i balans ökar livskvaliteten



**HANDLAR OM PRECISION.** Zhineng qigong handlar om precision, att man ut i minsta fingerspets utför rörelserna så korrekt det går. Och alla gör så gott de kan. – Steg för steg blir det bättre och bättre, säger Dong-Yue Su.

**Dong Yue-Su är qigongmästare från Kina och lärare i Zhineng qigong:**

• **Hur ska man veta att man valt en bra qigongmetod?**

– En bra metod ska kunna klara vilket vetenskapligt test som helst. Man bör kolla upp bakgrunden hos den aktuella qigongskolan och läraren. Finns det tester gjorda och rapporter skrivna? En bra metod ska också ge snabba resultat.

• **Vad finns det för tester gjorda i Zhineng qigong?**

– En rad rapporter från grundläggande medicinsk forskning som också uppmärksammats internationellt till exempel ett experiment som jag gjorde tillsammans med en professor vid ett stort kinesiskt medicinskt institut (CAMS). Testerna visar att qigong har samma hämmande effekt på inflammation som cortison. Samma experiment har vi också gjort på smärta.

**Test av Karolinska**

• **Har några tester gjorts i Sverige?**

– 1997 gjorde Karolinska sjukhuset i Stockholm och Astma- och allergiföreningen tester på en grupp patienter. Efter att de tränat qigong under tre månader hade 72 procent blivit helt fria från smärta eller fått smärtlindring, 66 procent kände minskad stress och 50 procent hade fått lindring för sina depressioner. Över hälften av patienterna slutade eller drog ner på sin medicinerings. Objektiva tester efteråt visade att lungfunktionen hos deltagarna i undersökningen hade ökat sin signifikant.

**Både kropp och sinne**

• **Vad är skillnaden mellan vanlig träning och qigong?**

– Annan gymnastik kan vara bra för hälsan men qigong är speciellt designad för att hålla både kropp och sinne i form. Det är en träning som tränar också qi som ger energi och reglerar kroppens meridianer. Till skillnad från idrottsutövande sliter inte qigong på kroppen.

• **Får man muskler av qigong?**

– Det beror på vad man menar... När man tränat qigong blir man inte lika snabbt trött så man klarar mer både fysiskt och psykiskt. Men det är klart, ska du bli väldigt stark så finns speciell, hård qigongträning. Så tränar inte vi.

**Allt kommer i balans**

• **Hur får man träning mentalt?**

– Sinnet är ofta i obalans med en massa tankar som inte har med vår livsexistens att göra. När man gör qigongrörelserna får sinnet ro och sinnet reglerar också kroppen. Allt kommer därmed i balans.

• **Vilka sjukdomar kan bli bättre av qigong?**

– Generellt sätt talar vi inte om att bota sjukdomar. När allt är i balans ökar livskvaliteten. När sinnet är i balans kommer också kroppen i balans och det betyder att sjukdomarna bör försvinna eller i varje fall kontrolleras. I västerländsk medicin ser man mer separat på varje tillstånd i kroppen medan vi tänker på människan som en helhet.

**FOTNOT:** Qigong uttalas tjigong