

HELSINGBORGS DAGBLAD

Söndag 21 februari 1999



Dong-Yue Su, qigongmästare från Kina, lär ut sina kunskaper till allt fler svenskar. Foto: HÅKAN RÖJDER

Kinesisk kraft ger livsenergi

Hemma i Kina tränar flera tusen människor på hans träningscenter varje dag. Nu börjar eleverna i Sverige och Norge också kunna räknas i tusental. Förra helgen var zhi-

neng qigongmästaren Dong-Yue Su i Skåne för första gången. HD:s Tjerstin Thorsén åkte dit för att lära sig behärska qi, den kraft som ger oss livsenergi.

Det fungerar för hundra miljoner kineser, säger Dong-Yue Su. Och ni svenskar är väl inte så annorlunda?

Extra energi och livskraft. Vem behöver inte det? För att överleva i vintermörkret, för att klara stressen på jobbet, för att orka med den värkande nacken. HD:s Tjerstin Thorsén for på veckoslutskurs för att lära qigong, konsten att själv träna sitt qi, sin livskraft. Lärare var en mästare från qigongens hemland Kina.

Vi är ett brokigt gäng som samlats i den stora handbollshallen i Malmö. Här finns unga, medelålders och äldre, mest kvinnor men också en handfull män. Gemensamt är att vi är nyfikna på detta som blivit en folkrörelse i Kina med 100 miljoner utövare.

Gemensamt är också att de allra flesta har någon krämpa som de inte blivit av med genom den vanliga sjukvården.

Det första intrycket blir inte bra. Det är nämligen iskallt i hallen. Vi står där och huttrar i våra tunna träningsställ. En del saknar dessutom skor och ställer sig på sina jackor för att fötterna inte ska domna bort.

Vi är bara drygt trettio. Chansen att vi ska kunna värma all denna enorma luftmassa är minimal. Särskilt som den här träningen skiljer sig från sådan som normalt utförs i denna hall. Qigong går nämligen ut på att stå stilla och långsamt, långsamt röra armarna och kroppen för att locka fram livskraften, qi.

Längst fram står Dong-Yue Su, mästaren från Kina. En liten man med låg profil. Han beklagar kylan och säger att de begärt en lokal med 22 plusgrader. Här är säkert inte mer än max 18.

I avvaktan på lokalbyte inleds i alla fall träningen. Rörelserna visas inte av mästare Su själv utan av hans lär-lunge, assistent och tolk, Lars Hagner.

Det är så det går till i Kina. Mästaren själv övervakar bara träningen. Ser till så att ledaren visar så ätt eleverna kan följa med.

- Skulle mästaren själv visa riskerar nivåskillnaden mellan lärare och elever att bli för stor, förklarar han senare för mig.

Det hade kunnat låta överlägset och förmätet. Men Dong-Yue Su utstrålar något helt annat. Ödmjukhet grundad på kunskap och insikt, skulle jag vilja kalla det.

Det här är inte en man som vill pracka på oss västerlänningar den enda och allena saliggörande frälsningsläran.

- Det här är vad jag kan och det vill jag dela med mig av till er, säger han med sitt enkla leende.

Flertusenåriga anor

Vad vi får lära oss är dock bara de allra mest grundläggande teknikerna. Qigong är nämligen mycket mer än att locka fram extra energi. Det är en hel vishetslära med flertusenåriga anor. En lära som en gång var förbehållen kejsaren och de högst uppsatta. De var de enda som hade tid nog att avsätta för att studera konsten att vara människa.

Länge var qigong hemligt. Det skulle vara exklusivt. Dessutom finns det delar som i orätta händer kan bli farligt. Det är de delar som handlar om att stjälja qi-kraft för att förgöra en motståndare

Själv har Dong-Yue Su studerat qigong i nästan hela sitt liv. Han lärde den så som qigong lärs ut, direkt av en mästare. Det här är inget som går att läsa sig till.

Under kulturrevolutionen förbjöds qigong tillsammans med mycket annat gammalt som kunde förknippas med tiden före kommunismen. Men i början av 1980-talet släpptes den fri igen. Suget blev snart enormt.

- Det lockade många lycköskare som såg sin chans att tjäna pengar, berättar Dong-Yue Su.

Till slut kände sig de kinesiska myndigheterna tvingade att sanera i de över 20 000 metoderna. Två grupper tillsattes. En bestod av forskare och experter, en av qigongmästare.

Forskarna undersökte resultaten rent vetenskapligt. Mästarna studerade metodernas historia och utveckling. Därefter ställdes en lista samman på de metoder som båda grupper anser fungerar bäst.

- Zhineng qigong som utvecklats av min mästare blev den metod som myndigheterna förordade, säger Dong-Yue Su.

Han har själv genomfört flera forskningsprojekt tillsammans med västerländskt utbildade forskare. Vid den första världskongressen kring traditionell medicin i USA 1994 fick han pris för sin forskning.

Allt det här låter mycket imponerande. Men skeptisk som jag är låter jag mig inte övertygas förrän jag får se två svenska undersökningar. Den ena är gjord tillsammans med Astma- och allergiföreningen och läkaren Olle Zetterström som då arbetade på Karolinska sjukhuset i Stockholm. Den andra med företagshälsovården på Stena Line i Göteborg.

Skeptiska men uthålliga

Dong-Yue Su välkomnar sådana här undersökningar.

De flesta svenskar är avvaktande, har han upptäckt. Vi skiljer oss från många andra västerlänningar som gärna kastar sig över allt österländskt. Men som sedan snabbt tappar intresset. Vi svenskar däremot håller fast vid det vi en gång övertygats om.

Fem år har han varit här i landet. Han följde med sin fru hit. Hon är västerländskt utbildad medicinare och kom hit på ett forskningsstipendium.

Nu driver han ett zhineng qigong-center i Stockholm och reser dessutom runt i Sverige och Norge och håller kurser. Detta är första gången i Skåne.

- Jag har varit intresserad av qigong, sedan flera år. Men jag letade efter en riktig mästare. Det finns alldeles för många scharlataner i branschen, tycker helsingborgskan Birgitta Norlin som är min medelev i Malmö.

Hon tror på det här med qi-kraften. Det var den som gjorde att hon blev av med sina svåra hudproblem, säger hon.

Hon hade provat allt från diet till cortison och antibiotika utan att det gav mer än måttlig och tillfällig förbättring. obalans i kroppen. Så till slut sökte jag mig till en akupunktör.

Redan första gången hon fick nålarna i sig kände hon att något hände. Det blev fart på hennes qi, säger hon.

Qigong-träningen ska nu hjälpa henne att själv hålla uppe den här kraften.

Själv står jag där mest av nyfikenhet. Två hela dagar varar kursen. Efter första dagen är jag totalt slutkörd. Det värker i fötterna, knäna och benen som om jag styrketränat ett stenhårt pass.

På morgonen andra dagen undrar jag vad jag gett mig in på. Jag orkar bara inte stå en hel dag till och vingla med fötterna tätt ihop.

Övning ger färdighet

Men jag är en envis svensk, precis som de övriga i gruppen. Även om det pustas och stonas lite här och var håller vi ut.

Först efter lunch andra dagen börjar jag ana vad det handlar om. Den här grundkursen ska lära mig att förstå min kropp, känna att jag behärskar den.

Jag känner att jag faktiskt kan slappna av i mina motsträviga ben, samtidigt som jag står med fötterna så där tätt ihop.

Visst, jag har anat att det handlar om att övning ger färdighet. För bland oss nybörjare finns också en handfull elever som går kursen för både tredje, femte och tjugonde gången. De står kvar upprätt när vi andra tacksamt sätter oss på golvet mellan övningarna.

- Qigong är en konst, förklarar också mästare Su.

- Det jag kan lära ut är en grundteknik. Sedan är det upp till er att förfina den genom träning. Ju mer övning desto bättre resultat.

Så när den där första känslan av att jag själv kan styra min kropp kommer vågar jag tro på att det kanske kanske kan ge mig något. Även om jag knappast kan säga att jag redan känner något resultat. Jag har varken blivit piggare, mer koncentrerad eller friskare. Inte ännu.

Men möjligheten finns. Den har fått mig att inte stoppa ner träningsbandet i byrålådan. En gång om dagen ska jag ge mästare Su 15 minuter av min tid.

Tjerstin Thorsén

Tjerstin.thorsen@hd.se

Tel 042-17 50 21

Qigong fungerar bäst i grupp

• Runt väggarna i den tillfalla träningslokalen är tidningsklipp uppfästa med berättelser om människor som blivit friskare efter att ha tränat zhineng qigong för Dong-Yue Su.

Här finns kvinnan som kom stödd av kryckor och som nu till och med vågar sig ut på de bohusländska klipporna.

Här finns tonåringen som varit döv sedan födseln men som efter en nio-dagars sommarkurs kunde tala med sin far i telefonen.

Det låter som vittnesmål vid ett frälsningsmöte. Ska man tro på det här?

- För dem och deras familjer är det verklighet, blir Dong-Yue Sus svar.

Men jag som inte träffat de här personerna eller deras läkare studerar hellre de två vetenskapliga studierna som hittills gjorts i Sverige.

I båda fallen har läkare under kontrollerade former mätt patienternas tillstånd före och efter qigong-träningen.

I båda fallen har signifikant bättre värden upp-

mätts efteråt. Men även de som inte fått objektiva bättre värden kände sig i de flesta fall ändå piggare och gladare.

Psykologiska och sociala effekter, är professor Olle Zetterströms förklaring. Det var han som mätte sina astmapatienters lungkapacitet före och efter att de tränat med Dong-Yue Su.

Qi, kallar mästare Su det. Kanske är det samma sak. För samtidigt säger han att träningen fungerar mycket bättre i grupp. Qifältet blir starkare då.

Väg mot visdom

• Qigong, thai chi, yoga, meditation. Allt har kommit till oss från Österlandet. Och allt handlar egentligen om det samma: Att genom medveten träning lära känna och behärska sin kropp och sin själ för att på så vis bli en bättre och mer harmonisk människa.

Ja, till och med kung fu, karate och judo bygger på en sådan vishetslära. Hos oss har de dock blivit kända enbart som kampsporter.

Det som skiljer lärorna åt är teknik, metoder och framför allt ursprung. Yoga har sin källa i Indien, qigong, thai chi och kungfu i Kina och karate och judo i Japan.

Qigong (uttalas: tjigång) kan enkelt översättas med "träning av livskraften", även om detta inte täcker hela begreppet.

Bara i Kina finns hela 20 000 olika qigongmetoder med anor som är minst 5 000 år gamla, troligen det dubbla.

Zhineng betyder ungefär "för utvecklande av visdom

och förmåga". Zhineng qigong är en modern metod, utvecklad av Dong-Yue Sus mästare. Han har utvecklat gamla metoder genom att bygga på egna erfarenheter. Och lyckats så väl att det i dag är den qigong-metod som förespråkas av de kinesiska myndigheterna.

För att kunna kalla sig qigongmästare är det nödvändigt, men inte tillräckligt, att ha tränat under en annan mästare i minst tio år.