

Qigong - långsamma rörelser som känns från topp till tå

Qi - uttalas tji - är den vitala kraft, som enligt kinesiskt tänkande tillsammans med sinnet och kroppen bildar människans helhet. Qigong är en träningsmetod som stärker den här helheten. **Arne Nordgren**, qigonglärare från det Europeiska Zhineng Qigong-centret i Sverige berättade om qigong i Café Smul'on i Dragsfjärd fredagen den 17 november. Påföljande lördag-söndag blev det sedan dags för kurs i Ytterkulla skola, den fjärde veckoslutskursen i Zhineng Qigong i Åboland, och den fjärde i Finland utanför Åland över huvud taget. Landskapsföreningen Folkhälsan i Åboland hade skött de praktiska arrangemangen.

Zhineng Qigong är den första bland de qigongmetoder som blev auktoriserade i Kina efter att qigong kom till heders igen på 80-talet. Auktorisationen betyder att metoden baserar sig på en obruten tradi-

tion som sträcker sig över många generationer och dessutom kan påvisa goda resultat. Under kulturrevolutionen var qigong förbjudet, men då den kinesiska ledningen insåg hur kostsamma läkemedlen och sjukhusvården för befolkningen riskerar att bli, började man befrämja qigong, som har uråldriga traditioner i Kina. "Drag Qi" och "Lyft upp Qi", de grundläggande rörelseserierna kostar inget att utföra och verkar inte kunna ställa till någon skada. De verkar vara uppfriskande, lätta och svåra på samma gång.

- Det var inte alls så komplicerat som jag trodde, men effektivt! kommenterade en av de nöjda deltagarna efteråt.

En handfull personer hade vågat sig på att prova qigong för första gången och de mera erfarna kunde bidra med råd och hjälp. Ungefär lika många deltog nämligen för

att förbättra sin teknik och ta del av gemenskapen. Har man gått en eller flera kurser förut får man rabatt. Resultatet blir bättre i grupp.

- Jag hade ont överallt när jag kom hem, men i morse var värken borta, berättade en som lockats med av några mera erfarna. En annan tyckte att hon inte på tio år känt sig så lös i axlarna som på söndagseftermiddagen och damen bredvid vickade glatt på foten - den rörde sig friare än innan.

Goda resultat hos astmatiker

Zhineng Qigong sprids nu i Europa under ledning av mästaren **Dong-Yue Su**, som är bosatt i Sverige. Metoden har fått en hel del uppmärksamhet under de senaste åren, eftersom det har visat sig att den förbättrat livssituationen för många astmatiker. Hösten 1997

fick en grupp astmatiker lära sig Zhineng Qigong och de tränade regelbundet. De undersöktes innan de började lära sig qigong och efter några månaders träning. Resultaten var goda och flera av deltagarna i gruppen har blivit intervjuade i dagstidningar och magasin. Just nu pågår ett astma- och migränprojekt i Stockholm. Så här samlar man information om vilka resultat qigong ger.

- Qigong förbättrar blodcirkulationen och energiflödet i kroppen. Det är en träningskonst för hela människan. Vi ordinerar inte olika rörelser för olika sjukdomar utan qigong förbättrar allmäntillståndet, berättar Nordgren.

Han själv började med qigong' under en svår tid, då han hade alla möjliga besvär. Särskilt svullnader i benen irriterade. Det stillasittande jobbet vid datorn och stressen gjorde inte saken bättre. En veckoslutskurs hade han gått tidigare, men det var först när det blev riktigt jobbigt - och läkemedelskurerna blivit många och överksamma - som han bestämde sig för att gå på en sommarkurs. De svullna och ömma benen blev först bara större och ömmare, men mot slutet av niodagarskursen blev de betydligt bättre. Dessutom kände han sig gladare och starkare i största allmänhet. Två dagar efteråt var svullnaden helt försvunnen och den har inte återkommit.

Nu fem år senare har han deltagit i många träningar tillsammans med andra och har redan en stor erfarenhet av att undervisa. Dessutom utövar han qigong varje dag; det uppmanade han också kursdeltagarna att göra.

- Om man går en kurs och sedan inte tränar själv, ger man inte sig själv chansen att få så mycket ut av kursen. Det lönar sig att börja genast följande dag.

Flera har tagit uppmaningen på allvar så nu finns det några till i Åboland som lyssnar på qigongband med instruktioner och rör på armarna enligt ett visst mönster, långsamt och med eftertanke. Dessutom träffas en grupp regelbundet i Dalsbruk för att hålla motivationen uppe. En aktiv grupp finns redan i Pargas.



Det känns skönt i hela kroppen när man utövar qigong, och rörelserna är enkla, fast de kan kännas tunga ibland. Det tyckte deltagarna i veckoslutskursen i Dragsfjärd.