

Utvärdering visar: Qigong ger bättre välbefinnande

Astmatiker och allergiker har tränat Zhineng Qigong i sex veckor och fått goda resultat, bland annat bättre lungfunktion.

43 personer från Astma- och Allergiföreningen, Migrärföreningen och Amazona bröstcancerförening i Stockholms län tränade under sex veckor i 60 timmar. Innan projektet startade och omedelbart efter mättes deltagarnas lungfunktion med PEF-mätning (ett enkelt instrument, där utandningsluftens hastighet mäts) och alla fyllde in enkäter om upplevd hälsostatus.

Bättre hälsa

Förutom att deltagarna som hade astma mådde bättre i sina luftvägar, förbättrade deltagarna sin hälsa på flera olika områden. Många hade smärtor i nacke och hals och där fick en stor majoritet förbättringar under projektet. Likaså när det gällde smärtor i övriga delar av kroppen.

Sömnen förbättrades markant för många deltagare, samtidigt som de ökade sin energinivå. Stressen reducerades hos flertalet och det gick mycket lättare att koncentrera sig.

- Trots arbetslöshet och en del problem är jag mycket bra och är nöjd med mitt liv. Och när jag mår bra smittar det av sig i familjen och hos folk jag möter. Problemen känns mindre och jag hittar ofta på bra lösningar, sa en av de kvinnliga deltagarna vid utvärderingen.

— Ryggen och nacken har blivit mycket rakare, berättade en annan deltagare.

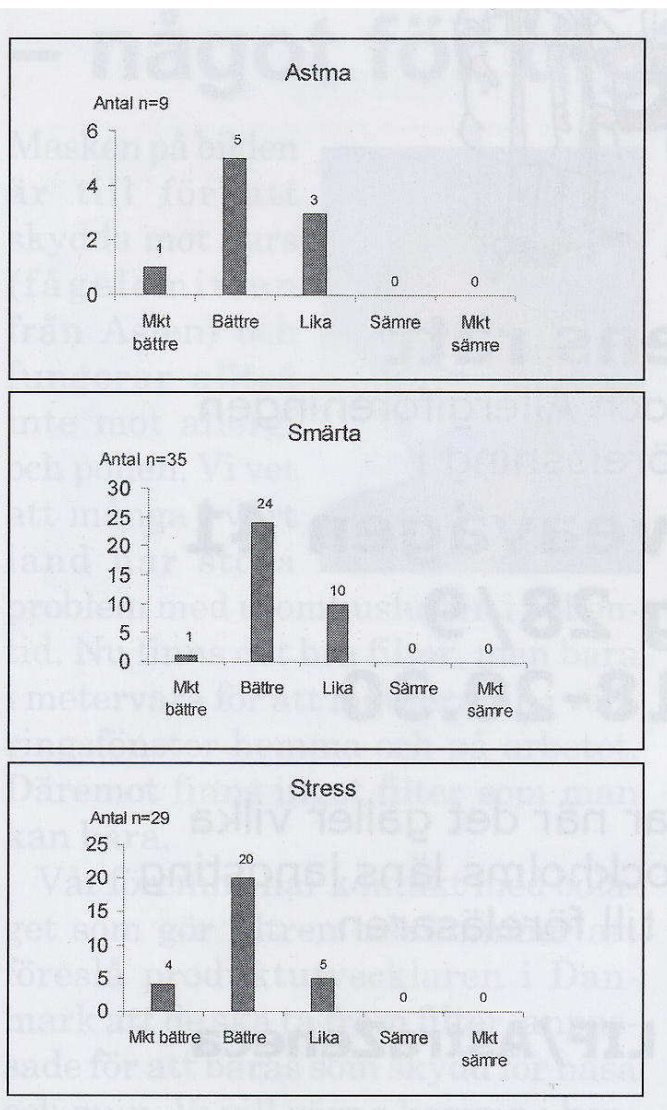
Kreativitet och vänlighet

Projektet pågick under vinter och tidig vår, från slutet av januari till mitten av mars. Den tid då många människor inte helt sällan känner sig trötta och ibland modstulna. Desto mer glädjande att kunna erbjuda medlemmar i Astma- och Allergiföreningen ett projekt, där motmedel bjuds via en träningskonst, där långsamma rörelser i ett avslappnat lätt koncentrerat tillstånd är receptet.

— Det känns som jag hittat ett verktyg att ta mig igenom vintern med konstaterade en kvinna i 40-årsåldern nöjt.

— Jag har fått extra många kreativa idéer i mitt skapande, sa en kvinnlig konstnär, som deltog i projektet.

Flera av deltagarna beskrev också att de under träningens gång kommit på sig med att inte reta sig på småsaker. Inte heller på omgivningens beteenden, som de har gjort tidigare.



— Förhållandet till mina nära och kära har blivit mycket bättre och jag trivs mer med mig själv, sa någon.

Zhineng Qigong behandlar inte enskilda sjukdomar. Träningen bör leda till att hela människan stärks och att både fysisk och mental hälsa påverkas mot något bättre. För att räknas in i utvärderingen skulle deltagarna delta minst 75 procent av tiden (45 av 60 timmar).

Tanken med projektet var bland annat, att deltagarna skulle få en metod att använda i vardagen, som hjälper dem att leva ett friskare och rikare liv. Ge en metod att "tvätta bort" stressiga stunder med, samtidigt som den hjälper till att hålla energi och koncentrationsnivå så hög, att människor bättre kan ta sig an vardagens bekymmer och glädjeämnen.

Tredje projektet

Det nyligen genomförda projektet är det tredje, som genomförts tillsammans med European Zhineng Qigong Center och Astma- och Allergiföreningen i Stockholms län. Det första var 1997 och det andra år 2000. I samtliga av dessa projekt har utvärderingarna visat att människor med astma och allergi, blir mycket bättre av träningen. Vid första projektet, då professor Olle Zetterström mätte deltagarnas lungfunktion med spirometri, fick deltagarna en signifikant förbättring.

Text: Marlene Lilja

Grafer: European Zhineng Qigong Center