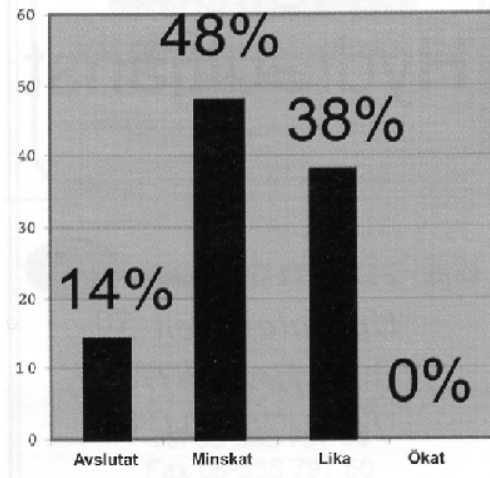


Två av tre tar mindre medicin efter Qigong

Två av tre minskade sin mediciner. Det var en av effekterna av Zhineng-Qigong, enligt utvärderingen av länets projekt. Länsföreningens nya Zhineng-Qigong-projekt har utvärderats. Av de medlemmar som använde astma-medicin före projektet, minskade eller slutade 62 procent sin mediciner under träningsperioden. 75 procent ansåg att de fått mer energi och nästan 80 procent att de var mycket mindre stressade. Britt-Marie Englund är en av deltagarna. Hon har nått goda resultat.

Samarbete

Efter det första lyckade projektet 1997 tillsammans med European Zhineng Qigong Center, där medlemmar i Stockholms län tränade qigong i 80 timmar under en två-månadersperiod, var ett förnyat projekt lätt att genomföra. Den här gången tillsammans med Migränsföreningen i Stockholms län och med projektmedel från HSN (Hälsa- och Sjukvårdsnämnden). Många människor anmälde sitt intresse och föreningen fick en hel del nya medlemmar inför projektstarten i oktober förra året. Det just utvärderade projektet visar liknande goda resultat, som projektet från 1977. Nästan 60 procent av deltagarna har ökat sin lungfunktion. Många av projekt-deltagarna har också förbättrat sin



Statistiken visar att ingen har ökat medicineringen, däremot har 62 procent avslutat eller minskat den.

hälsa på andra sätt, exempelvis har 77 procent blivit bättre i sina "smärtor", som ont i rygg, höfter, axlar med mera.

- Jag har alltid upplevt mig som

en positiv människa med hög stress-tröskel, inleder Britt-Marie Englund. Men de senaste 10 åren har varit jobbiga med hög arbetsbelastning, skilsmässa och sjuka föräldrar. Huset vi bodde i fick en vattenskada och det fanns mögel långt upp på väggarna när vi kom hem efter en semester. Kanske bidrog det också till att jag utvecklade astma, allergi och eksem. Jag fick upprepade infektioner, sömnapné och kände en stor trötthet.

- Jag såg qigong som en möjlighet att vända en negativ spiral och det ser ut att fungera. Jag har blivit mycket mer harmonisk, fortsätter Britt-Marie medan hon berättar att hon skrivit dagbok under projekt-tiden.

Skeptisk

I dagboken kan man se att hon var lite skeptisk när hon var på den inledande föreläsningen, där många personreportage hängde på väg-garna.

- Om bara en bråkdel av det som stod att läsa där är sant, är det en fantastisk metod vet jag att jag sa till min sambo. Det var en intressant föreläsning och jag började förbereda mig för första träningshelgen. Hur klär man sig, orkar man träna två dagar mellan 9-16, funderade jag.

- Efter första träningsdagen var jag inte det minsta trött, utan sna-

rare lite "hög" och upprymd. I stället för att somna framför TVn stod jag och strök till klockan 23. Övningarna var enkla att lära, men arm-rörelserna jobbiga. Jag fick ont i fötterna, de somnade och ömmade och klämde mot golvet. Vid den första kvällsträningen efter helgen, förstod jag plötsligt hur jag skulle stå på fötterna. Jag som alltid haft besvär med att fötterna pekat 45 grader utåt och tyngden därför vilat på utsidan med följden att en nerv kom i kläm och det gjorde ont. Nu fungerade det!

25-åring, utan nässpray

Redan andra träningshelgen gick det att röra armarna mycket bättre och det gjorde inte ont längre. Jag kände att det gick lättare att hålla nacken och ryggen rak under träningarna.

- Den tredje träningsveckan kom jag på att jag inte tagit nässpray sen träningen började. Vanligtvis behöver jag den flera gånger i månaden för att hålla nästäppan borta. I den fjärde veckan kom jag igång att träna hemma mellan de gemensamma träningarna. Efter träningen på lördagsförmiddagen i den fjärde veckan, stod jag och tittade mig i spegeln och såg att ryggen var rak och svanken nästan borta. Ma-

Värden går mot det normala

gen putade inte ut. Och eksemen var inte lika röda och kliade definitivt mindre. Jag kände mig mer livsglad.

- Den tredje träningshelgen minns jag att jag tänkte att det var underligt att det kunde kännas bra att stå och blunda en hel helg, säger Britt-Marie. Jag kommer ihåg också att när jag åkte tunnelbana till jobbet kunde jag sitta ner för första gången på många år. Tidigare hade de sätena varit rena ryggmördaren för mig. Jag hade fått en helt ny kroppsuppfattning och -hållning. På jobbet stannade mina kollegor mig i korridoren och kommenterade att jag såg mycket mer harmonisk ut och rörde mig lätt som en 25-åring. Mycket smickrande för en 55-årig dam ler Britt-Marie.

Bättre värden

- Jag hade börjat mäta mitt blodtryck med en handledsapparat som man kan köpa där sjukvårdsutrustning säljs, och den visade att trycket sänkts och jag tyckte det skulle bli intressant och se om läkarundersökningen efter projektet skulle visa samma resultat, säger Britt-Marie.

Alla medlemmar fick före och efter projektet genomgå ett test där puls och blodtryck mättes, samt göra en spirometri. Resultaten av mätningarna bekräftade de värden Britt-Marie mätt upp själv. Både

puls och blodtryck hade sjunkit.

När man tränar zhineng qigong, så normaliseras alla värden, ett lågt blodtryck stiger och det höga sänks. Generellt går kroppens alla funktioner mot normalvärden. Bland projektets alla astma- och allergideltagare skedde inga stora förändringar när det gällde puls och blodtryck, eftersom de flesta låg mycket nära normalvärdena från start.

56 fullföljde

34 medlemmar från vår förening och 22 från Migrärföreningen i Stockholms län fullföljde träningen, det vill säga deltog minst 75 procent av de 80 träningstimmarna. I stort sett alla nådde mycket goda resultat. De har fått ett redskap att använda i sin vardag, för att förbättra både livskvalitet och hälsa. Det känns värdefullt att ha medverkat till den möjligheten.

Text: Marlene Lilja