

# Qi Gong gav Ingrid nytt liv

Av LISELOTTE RÖNNHOLM  
**För 13 år sedan fick Ingrid Kastman en whiplash-skada i samband med en bilolycka.**

**Sjukgymnastik, heta omslag, mediciner - efteråt provade hon allt för att bli fri från sina smärtor. För ett år sedan började hon med Qi Gong. Nu kan Ingrid utföra rörelser som hon nästan glömt att de fanns.**

Tretton år av värk och orörlighet. Besök hos kiropraktorer, sjukgymnaster och läkare. Ingenting hade hjälpt.

- Jag kände mig helt bränd och hade nästan gett upp. Jag kunde knappt lyfta armarna och jobb var inte att tänka på, berättar Ingrid.

En kväll för cirka ett år sedan läste hon om en kvinna med whiplash-skada och allergi som blivit bättre av Qi Gong. Samma krämpor som Ingrid kämpade med.

Just då avfärdade hon artikeln som ännu ett falskt botemedel i raden av alla de kurer hon provat, men när väninnan Ulla Helgesson ringde och berättade att hon skulle gå på Qi Gong-kurs i Bollnäs ändrade Ingrid sig.

- Jag tänkte att jag har ju ingenting att förlora och att ingen ska kunna påstå att jag inte provat allt i alla fall.

Så hon gick dit, och kände ganska omgående att värken i nacke och armar blev bättre.

## **Ny whiplash-skada**

Men den stora förändringen kom inte förrän i sommar. Ingrid hade bestämt sig för att gå en 18 dagar lång sommarkurs i Qi Gong.

Fem dagar före kursstarten råkar Ingrid ut för en ny whiplash-skada.

- Jag minns att jag tänkte att det här händer inte. Det får inte hända. Under midsommaren satt jag ensam framför TV:n och åt värktabletter med värre värk än någonsin, men på kursen skulle jag, för jag visste att den kunde ge hjälp att bli bättre, säger Ingrid Kastman.

Trots familjens protester åkte hon iväg. Första dagarna blev en kamp för att över huvud taget kunna utföra några Qi Gong-rörelser.

## **Tårarna rann**

- Jag såg hur tårarna rann när Ingrid försökte lyfta armarna. Första gången klarade hon inte av det ens en gång, men nu kan hon göra armrörelsen 60 gånger i rad, säger väninnan Ulla Helgesson.

Efter fem dagar slutade Ingrid med att äta de värktabletter hon tagit i 13 år, och den kappmuskel som varit så inflammerad att hon inte ens kunde ta på den kändes nästan helt bra.

- När jag kom tillbaka till min läkare och han såg hur bra jag blivit efter kursen kunde han knappt tro det. Jag hade till och med blivit två centimeter längre för att mina muskler var så uttänjda och mjuka.

- Så förbättringen är inte bara något som sitter i mitt psyke. Som bonus behöver jag inte längre äta tablettorna mot min allergi och så har jag gått ner i vikt, berättar Ingrid.

Hon, berättar även om en tjej på kursen som knappt kunde andas och bara åt flytande föda på grund av en muskelsjukdom.

hon pizza! Efter det blev läkarna på Karolinska i Stockholm så förbluffade över resultatet att de skrivit remiss så att tjejen får gå fler Qi Gong-kurser. Det var så fantastiskt att se hur Qi Gong hjälpte alla, oavsett vilka problem vi hade, säger Ingrid Kastman.

Qi Gong har funnits i Kina i över 10 000 år och där finns det till och med speciella Qi Gong-sjukhus.

## **Samma som i akupunktur**

Enligt Ingrid är det samma kroppsmeridianer som i akupunktur som används för att få igång energiflödet i kroppen, fast utan nålar.

- Det handlar om att balansera både kropp, sinne och livskraften (= Qi). Så förutom att kroppen mår bättre blir man piggare och starkare psykiskt också, säger Ingrid.

Hon betonar att Qi Gong kanske inte är ett botemedel för allt, men att det med all säkerhet lindrar mycket. Och även om det kostar en del tycker hon att det är värt varenda öre.

- Qi Gong har fått mig att tro på livet igen, så det har varit en investering i min framtid.

Nu ska Ingrid börja en kurs för att bli marknadsförare och ser framåt med optimism och självsäkerhet.

- Det här har jag åstadkommit själv också, utan sjukvård eller myndigheter. Jag har en lång väg kvar innan jag blir helt bra, men jag vet att om jag fortsätter träna hemma varje dag så kommer jag att bli det!



FOTO: LEIF LARSSON

*"TJING-TJONGARE". När 180 människor utför sådana här rörelser samtidigt väcker det en hel del uppmärksamhet. Det var några ungar som undrade vad vi "tjing-tjongare" höll på med, säger Ingrid Kastman och skrattar. Men det bjuder hon på med tanke på vilken hjälp Qi Gong varit för att lindra hennes värk och öka det allmänna välmåendet.*