

Zhineng qigong förbättrar hälsan hos musiker

Qigong är en flera tusen år gammal kinesisk självträningsskonst som hela tiden ökar i popularitet här i väst, inte minst bland musiker. Johannes Nordgaard, utbildad basist från musikhögskolan i Göteborg skriver själv om sina erfarenheter:

Jag började träna Zhineng qigong för att jag fick en inflammation i mina handleder på grund av överansträngning några veckor innan jag skulle söka till en folkhögskola. Inflammationen kom verkligen vid sämsta tänkbara tidpunkt. Jag hade sett en affisch på stan om en helgkurs med European Zhineng Qigong Center och det stod bland annat att man kunde bli av med smärtor genom träningen. Eftersom jag ju inte hade något att förlora så anmälde jag mig till kursen med förhoppningen att bli bättre i mina handleder. Under

kursen tränade vi och lärde oss "Lyft upp qi", som är grundprogrammet i Zhineng qigong.

Efter kursen kunde jag konstatera att handledsmärtorna nästan helt hade försvunnit.

Jag har haft den typen av handledsproblem tidigare, men värken har aldrig gått över så snabbt som den gjorde nu. Vanligtvis tar det veckor eller månader innan jag kunnat börja spela igen. När jag kom till kursen kunde jag bara med mycket möda till exempel borsta tänderna eller öppna en dörr. Måndagen efter helgkursen stod jag

och övade inför den kommande söknigen.

Sedan min första helgkurs i maj 2001 har jag tränat med European Zhineng Qigong Center regelbundet. Förutom att handlederna i stort sett aldrig krånglar mer så har träningen gjort mig mycket mjukare i kroppen. Cirkulationen har förbättrats avsevärt. Jag har aldrig ont i axlar eller rygg som annars är vanligt bland musiker. Jag är mycket lugnare nu och har en större förmåga att bibehålla mitt lugn. De nätter som jag inte haft en skön sömn, sedan jag började träna för sex år sedan, kan jag räkna på en hand. Jag märker att jag inte blir så negativt påverkad i jobbiga och stressiga situationer. Nuförtiden är jag inte längre orolig för att få problem med kroppen på grund av spelandet för att jag vet att qigongträningen kan fixa till det. Det är också väldigt roligt att mina musikerkompisar lagt märke till att jag mår bättre. Flera av dem har

själva börjat träna och fått stora hälsoförbättringar.

Qigongens positiva effekter på hälsan finns också dokumenterat i tester med Astma- och allergiförbundet på Karolinska sjukhuset (se länken nedan).

Träningen bygger på mänskliga erfarenheter om hur vi kan göra för att förbättra våra liv. Zhineng qigong består av lågsamma mjuka rörelser, som alla kan utföra utifrån sin förmåga vare sig man har bra eller dålig fysisk/mental hälsa. Träningen syftar till att göra kroppen mjuk, sinnet klarare och lugnare samt ge oss mer energi. Det finns många olika qigongskolor, och European Zhineng Qigong Center har funnits i Sverige sedan början av 90-talet.

För mer info om qigong, kurser och resultat se hemsidan: www.zhinengqigong.eu.