

# Qigong lugnar och ger energi

**Ulrika Kanstrup från Ljungby började med Zhineng Qigong när hennes examensjobb stressade upp henne.**

**- Jag var spänd i axlarna, men wow vilket redskap qigong är att ta kontroll över sig själv. Nu är det nästan lika självklart som att borsta tänderna.**

Ulrika, som i dag bor i Kalmar, är en av cirka 20 deltagare från helgens kurs på Ljunggården i Ljungby. Angelica Berg instruerar och leder "Zhineng Qigong", en modern qigongskola av Dr Pang Ming från Kina.

- Jag åker runt i hela landet och har gruppträningar och helgkurser. Här är vi en gång per termin. Qigong från grunden är flertusenårig, men vår är skapad för nutidsmänniskan och hennes livssituation, säger Angelica.

## Mjuk i kroppen

Det moderna samhället med dess många gånger monotont stillasittande yrkesliv - i kombination med ett ständigt informationsflöde medför hård press på nutidsmänniskan. En av qigongens viktigaste uppgifter är enligt Berg att minska och motverka stressen och depressionen.

- Det handlar om tre saker: att bli lugn i sinnet, mjuk i kroppen och få så mycket livskraft och energi, så kallad qi, som möjligt. Man ska inte behöva däck i soffan framför tv:n efter en arbetsdag.

## Starkt qi-fält

Men vad är då qigong? Jo, ofta långsamma, mjuka rörelser under avspänning och lätt koncentration; en träningsmetod helt enkelt, antingen solo eller i grupp.

Linda Bäckström från Kalmar kunde inte få hjälp av läkarna, nej inget fick effekt förrän en släkting rekommenderade qigong.

- Jag har länge kämpat mot tuff migrän och smärtor i kroppen. Jag åker ändå hit för att uppleva det starka qifältet här.

## "Blivit längre"

Qifältet är mycket viktigt i qigong och kan uppstå när många tränar tillsammans. Ju fler desto bättre, en slags synergieffekt.

- På sommarkursen har vi varit 180 personer samtidigt och tränat. Det är häftigt. Men jag övar också ofta hemma, nästan varje dag. Det är jobbigt, men underbart. Många tjejer har liksom jag mycket svank, men nu har jag sträckt upp mig och det känns som om jag har blivit längre, berättar Ulrika Kanstrup.

Hälsoförbättringarna med qigong är enligt Angelica Berg dokumenterade.

- Vilka resultat blir det? Det är en viktig fråga att ställa sig, inte bara nöja sig med att det verkar bra och lugnande. I Kina finns forskning, men även här i Sverige har vi uppnått mätbara resultat när vi samarbetat med till exempel Astma- och allergiföreningen.

## Psoriasis

27 av 31 personer fick i en undersökning i Stockholm starkare lungkapacitet av övningarna, de med mest nedsatt förmåga ökade sin kapacitet med 23 procent.

På Ljunggården, liksom på European Zhineng Qigong Centers hemsida på internet, finns ett antal personliga berättelser uppsatta på väggen om hur qigong hjälpt dem.

- Det kan vara sjukdomar som psoriasis och MS, en del har blivit helt bra i sina sjukdomar eller problem och om inte helt bra så i alla fall bättre, säger Berg.

Skeptiska röster förekommer, men Ulrika Kanstrup förklarar att man inte alltid behöver prata om hur bra qigong är.

- De räcker att mina vänner ser på mig, och säger: "Oj, Ulrika har blivit så mycket lugnare!".



Tränar qigong. Ledaren Angelica Berg, Ulrika Kanstrup och Linda Bäckström. Om många övar tillsammans kan ett så kallat qifält uppstå. Foto: Marina Svensson

## Qigong

Zhineng Qigong är en modern Qigongskola grundad av Doktor Pang Ming från Kina. Metoden kom till Sverige med hans elev Su Dongyue i mitten av 1990-talet. Zhineng qigong syftar till att förbättra hälsan samt att utveckla visdom och latent förmågor.

- Säker metod med snabba resultat
- Ger lugnt och fridfullt sinne
- Lätt att lära och att träna

Källa: <http://www.zhinengqigong.eu/>

Johan Carlsson

0372-69222

[johan.carlsson@smalanningen.se](mailto:johan.carlsson@smalanningen.se)