

Zhineng Qigong- projektet hösten 2000

• Ett samprojekt mellan Migrärföreningen i Stockholms län, Astma- och Allergiföreningen i Stockholms län och European Zhineng Qigong Center kommer att genomföras i höst med start helgen 7-8 oktober och avslutning 2-3 december.

• Syftet med projektet är att ge möjlighet för deltagarna att i organiserade former, av kvalificerade ledare, erhålla träning i Zhineng Qigong till ett lågt pris och därmed bidra till en ökad livskvalitet och möjlighet till rehabilitering för många personer. Alla deltagare kommer att testas medicinskt samt rå svara på ett antal frågor direkt före och efter projektet, migränikerna ska även föra migrändagbok. Resultaten kommer att utvärderas av läkare, en utvärdering som är viktig för att ge upplysning och vägledning för andra som vill pröva på Zhineng Qigong som ett komplement till sin medicinering.

• Cirka 100 personer kommer att delta. Träningen kommer att omfatta 80 timmar, varav fyra helger samt två timmar två kvällar per vecka. För medlemmar i Migrärföreningen blir kostnaden maximalt 1 500 kronor för att delta, eventuellt lägre om ekonomiskt bidrag, som ansökts om externt, beviljas. Tips om nya möjligheter att söka medel för sådan här verksamhet mottages gärna.

• Det finns även möjlighet att enbart delta de fyra helgerna. Då ingår man inte i projektet och kostnaden är då 2 500 kronor. Man får lära sig metoden och får en stor mängd träning och därmed en rejäl möjlighet till förbättringar.

• Förhoppningsvis kan fler migräniker genom projektet uppnå lika bra resultat som Ulla Grönlund i Stockholm har gjort. Hennes berättelse som publicerades i MigränBladet 4/96 under rubriken "Från mörker till ljus" beskriver hur hon genom träning av Zhineng Qigong med Dong-Yue Su blivit helt fri efter 20 års svår migrän.

• För mer information om projektet, kontakta Stockholmsföreningen, telefon 08-6636105.

Lars Hagner



Zhineng Qigong och Qigongmästaren Dong-Yue Su

QIGONG ÄR ETT SAMLINGSNAMN för många olika kinesiska träningsmetoder, som har det gemensamt att de samtidigt försöker träna människans kropp, sinne och Qi, vår livskraft. Metoderna försöker förbättra människans livskvalitet genom att påverka hela människan.

I Kina finns det över 2 000 kända Qigongmetoder och de olika metoderna kan skilja sig åt ganska mycket, även avseende vilket resultat de ger. Där har man, i syfte att auktorisera riktigt bra träningsformer, mycket noggrant undersökt alla kända Qigongmetoder under lång tid. Resultatet hittills är att endast ett fåtal former klarat de krav man ställt upp för auktorisation och den första metoden som auktoriserades var Zhineng Qigong. En viktig anledning till detta är den mängd vetenskaplig forskning som Zhineng Qigong-skolan genomfört i Kina tillsammans med eliten av forskare inom medicin och andra forskningsområden.

Zhineng Qigong har som första Qigongform beviljats offentliga medel för att genomföra grundläggande medicinsk forskning — att kontrollera cancer. Metoden är en av de största i Kina och sprids nu över världen.

METODEN HAR TAGITS till Sverige av Dong-Yue Su, professionell Qigongmästare som numera bor i Stockholm. Han är ledare för European Zhineng Qigong Center som håller föredrag, kurser samt driver projekt för allmänhet, företag, kommuner och olika

organisationer. I Sverige har Dong-Yue Su under längre tid utbildat lärare som efter hans godkännande och i European Zhineng Qigong Centers namn lär ut metoden.

HÖSTEN 1997 GENOMFÖRDE Dong-Yue Su ett projekt tillsammans med Astma- och Allergiföreningen i Stockholms län, det första Qigongprojekt som objektivt testats på Karolinska Sjukhuset med signifikant goda resultat. Efter drygt två månader och med 80 timmars träningsstid uppnådde deltagarna följande resultat:

- 11 procent slutade att medicinera,
- 43 procent reducerade sitt medicinintag,
- för 72 procent försvann eller reducerades smärttillstånd eller stress,
- för 50 procent försvann eller reducerades depressionstillstånd.

Liknande eller bättre resultat har uppnåtts vid Zhineng Qigong sommarkurser (tio stycken niodagars kurser). I somras, liksom sommaren 1999, deltog 250—300 personer i alla åldrar, män, kvinnor, friska och sjuka, flera av dem med migränproblematik.

DONG-YUE Su VAR LEDARE för den medicinska avdelningen vid Hua-Xia Zhineng Qigong Training Center, det största Qigongcentret i världen. Hans grundläggande medicinska forskningsrapporter deltog i och belönades vid några viktiga internationella konferenser. Rapporterna visade att Zhineng Qigong har god funktion vid inflammationer, smärttillstånd, nervskador etc.

Lars Hagner

»Min migrän, har blivit lättare att hantera.«

Marie Lundberg, ordförande i Migränföreningen i Stockholms län, har tagit initiativ till att få igång ett Qigongprojekt i föreningen. Här berättar Marie om sina erfarenheter av Qigongträning.

Text Marie Lundberg
Foto: Ame Nordgren

JAG HAR TRÄNAT Zhineng Qigong med Dong-Yue Su i drygt två och ett halvt år och det har för mig inneburit att mitt liv har förändrats totalt.

Jag har haft migrän sedan övre tonåren. Från början hade jag mera sporadiska anfall men efter att jag fått barn 1981 fick jag mera regelbundna anfall i samband med mens och ägglossning.

Jag är lärare och har arbetat med svenskundervisning för invandrare. Svårigheten med att få vikarie gjorde att jag gick och arbetade trots att jag borde ha stannat hemma. Min migrän började accelerera och min situation blev alltmer ohållbar. Jag var inne i en ond cirkel med migrän som gav späningsvärk i nacke och axlar och späningsvärk som i sin tur ledde till migrän. Jag hade nästan ständig värk. I takt med att migränen blev värre, ökade också mitt dåliga samvete för min familj och mina elever.

Hösten 1994 blev det skilsmässa och jag stod ensam med två tonåringar. Hösten 1997 blev jag halvt sjukskriven.

I november samma år fick jag efter mycket kamp delta i Migränskolan på Sommarsol i Vejbystrand. Där fick jag för första gången prova på Qigong. Jag bestämde mig för att det var något som jag skulle fortsätta med.

I JANUARI 1998 gick jag min första helgkurs i Zhineng Qigong. Sedan jag gått ytterligare en helgkurs under våren, började jag träna regelbundet hemma. I mars samma år blev jag helt sjukskriven. Jag fick då större möjligheter att lyssna på min kropp och anpassa mig efter vad jag orkade.

Av Qigongträningen märktes snart fysiska förändringar. Min kropp, som var märkt av ständig värk, rätades upp. Jag började långsamt få bukt med alla spänningar som migränanfallen gav upphov till. Psykiskt började mitt tyngda sinne förändras till en mer positiv livshållning. Jag började acceptera mitt handikapp — ett första steg i förändringsarbetet mot ett bättre liv.

Efter ytterligare en kurs sommaren 1998

syntes tydliga förändringar. Jag hade mer kraft och energi. Jag hade ett verktyg för att hålla späningsvärken borta och jag tillät inte längre migränen att ta så stor plats i mitt liv. Det var till och med så att mina vänner undrade vad jag gjort när de såg mig. De tyckte att jag hade fått en helt annan utstrålning.

Jag började också inse att jag inte kunde fortsätta arbeta som lärare. Jag har nu helt sjukbidrag och har börjat min väg tillbaka till arbetslivet.

ÄVEN OM JAG FORTFARANDE har migrän har den blivit lättare att hantera. Jag far inte lika ofta svåra anfall och medicinerna hjälper bättre nu.

Tidigare var det inte ovanligt att jag var liggande 3—4 dagar i kräkningar. Jag hade ibland migrän ända upp till 20—22 dagar i månaden.

Jag är glad över att projektet kommer till stånd så att många fler får möjlighet till positiva förändringar och ett bättre liv.



Marie Lundberg har tränat Zhineng Qigong med Dong-Yue Su i två och ett halvt år och det har inneburit att hennes liv har förändrats totalt.