

Bbl – Richard Floman



Qigong kan tränas ensam men får mera styrka med träning i grupp, säger läraren Angelica Berg som här leder en kurs i Borgå.

# Qigong

## intresserar allt fler i väst

**BORGÅ.** En lugn röst ackompanjerad av harmonisk musik ger direktiv ur cd-spelaren. Läraren och kursdeltagarna står med slutna ögon först länge stilla för att lugna ned sig och avlägsna alla störande tankar. Småningom börjar de röra på sig med långsamma och mjuka rörelser. Målet är att stärka kropp, själ och qi, det kinesiska begreppet för livsenergi.

Det handlar om qigong, en flera tusen år gammal kinesisk självträningsskonst. Olika källor säger lite olika om bakgrunden, till exempel att mänskan härmat djurens långsamma tänjande rörelser för avspänning och sedan utvecklade detta vidare med andningsövningar och meditation. En annan säger att grunden ligger i människors erfarenheter av olika sätt att förbättra sitt liv. Denna träningsmetod som inte går ut på att bota enskilda sjukdomar utan på att stärka mänskan som helhet, sägs dagligen utövas av allt från 10 till 60 miljoner människor i Kina och

har sedan 1980-talet spritt sig snabbt över västvärlden.

Qigong är inte en enda metod utan en samlande rubrik för många olika metoder varav en del har egna sjukhus i Kina. En grupp Borgåbor fick under veckoslutet på folkakademien bekanta sig med en version som kallas för zhineng qigong. Det är fråga om en modernare form av qigong som utvecklats på 1980-talet av en läkare vid namn Pang Ming som också hade en stor klinik och träningskola där metoden användes. En av ledarna vid kliniken, Su Dongyue, fick i början av 1990-talet igång European Zhineng Qigong Center i Stockholm som numera också ordnar kurser i Norge och Finland.

### Lovande astmaprojekt

I Sverige finns det numera flera olika qigongskolor och qigong har intresserat flera kommuner, åtminstone i Nybro har långtidssjukskrivna kommunanställda i ett par priser fått möjligheten att inom

friskvården gå qigongkurser och i Uppsala har en skola haft qigong på schemat för att göra skolbarnen mer avspända och lugna.

European Zhineng Qigong Center har haft samarbetsprojekt med olika patientföreningar och särskilt lovande har resultaten varit då astmatiker vid Astma- & Allergiföreningen i Stockholm undersöktes. I samband med två träningsprojekt

i zhineng qigong gjordes en medicinsk utvärdering av docent Olle Zetterström, som först var överläkare på Karolinska sjukhuset och senare på Linköpings lasarett.

Testerna 1997 visade på en statistisk signifikant ökning (2,3 procent) av lungkapaciteten, vilket Zetterström fann anmärkningsvärt eftersom träningen pågick under hösten då kylan brukar få lufrörs-

patienter att bli något sämre. Efter träningen meddelade femton av de 29 astmatikerna som behövt medicin, att de minskat eller helt avslutat sin medicinerings. Träningen och testerna år 2000 visade sedan ännu bättre siffror.

**Richard Floman**  
020 7569 635  
richard.floman@bbl.fi

## Regelbunden träning bäst

**BORGÅ.** – Man behöver inte vara sjuk för att träna qigong, för friska passar det också. Målet är att förbättra både hälsa och livskvalitet, att gå mot något bättre, säger Angelica Berg, lärare på European Zhineng Qigong center i Stockholm, som ledde veckoslutskursen på Borgå folkakademi.

Under kursen lärde hon ut en huvudövning kallad Lyft upp qi som ska vara ett tillräckligt redskap för resten av livet, om man inte vill lära sig mera. Övningen – tjugo minuter lång – fungerar bäst om den utförs regelbundet, helst varje dag. Ytterligare effekt får den om man kan öva tillsammans med andra en kväll i veck-

an. Qigongutövarna talar om qifältet, ett fält av livskraft. När fler personer tränar blir det mera qi.

Camilla Heidenberg från Helsingfors var i början lite skeptisk till qigong, men numera hjälper hon till med att ordna kurser i Finland.

– Qi är en naturlig term i Kina, men det var svårt att greppa qi och förstå det med min västerländska hjärna. Men ju mer jag tränar, desto mer förstår jag. Det går inte att förklara logiskt, men det kändes genast som en bra metod för mig. I och med att träningarna har gett resultat har också min tillit till qigong ökat.

Camilla Heidenberg har sedan

hon var tre år gammal haft stora migränproblem och ibland varit tvungen att vara sängliggande tre dagar i sträck. Visst får hon fortfarande migränanfall, men numera mera sällan och med betydligt mindre styrka:

– Skillnaden är som mellan natt och dag.

Angelica Berg konstaterar att qigongmetoderna är så många att det kan vara svårt att hitta en som passar just ens egna behov. Det gäller att vara kritisk då man sällar bland qigongskolorna – se till att lärarna är kvalificerade och kolla att deras metoder faktiskt också kan redovisa resultat i det man vill ha hjälp med. RF

## Mera forskning i qigong behövs

Så långt som till att rekommendera qigong som vårdform har Socialstyrelsen i Sverige ännu inte gått.

I de riktlinjer för vård av astma och kroniskt obstruktiv lungsjukdom (KOL) som slogs fast i fjol, efterlyser Socialstyrelsen fler vetenskapliga studier för att få eventuella effekter och bieffekter dokumenterade, nu är underlaget alltför litet. Samma konstaterande gäller också för bland annat zonerterapi, yoga och biofeedback.

SBU (Statens beredning för medicinsk utvärdering) har i sin rapport från år 2000 om behandling av astma och KOL, hittat en enda qigongstudie. I den fick 30 vuxna med astma lära sig qigong och sedan öva självständigt. Effekten av träningen bedömdes före och efter, men SBU säger att det inte går att dra några slutsatser om behandlingseffekten eftersom det inte fanns någon kontrollgrupp att jämföra med.

SBU konstaterar att "Gränsen mellan konventionell medicinsk behandling och alternativa metoder är inte skarp. När en alternativ metod vunnit acceptans ingår den så småningom i den "vanliga" behandlingen såsom akupunktur vid smärta har blivit en allmänt accepterad metod. De alternativa behandlingsformerna kallas även komplementära för att understryka att det inte råder ett motsatsförhållande gentemot skolmedicinen. Integrerad medicin är ytterligare en beteckning där komplementära och konventionella metoder jämföras när läkare och patient ska välja terapi". RF