



Vad är qigong?

Qigong är en flera tusen år gammal gymnastikform och en del av den traditionella kinesiska läkekonsten. "Qi" betyder livsenergi och "gong" – metod, teknik eller arbete. Qigong består av mjuka cirkelformade rörelser som kombineras med andningsteknik, som bygger på bukandning.

Det finns väldigt många olika inriktningar i qigong. I Sverige har vi bl.a. en variant som kallas medicinsk qigong. Den används ofta av fysioterapeuter som behandling mot t.ex. huvudvärk, fibromyalgismärta, social fobi, stress och spänningar. Regelbunden träning kan användas för att öka välbefinnandet på många sätt.

Qi – Livsenergi

Qigong är en metod för att påverka kroppens energifält som anses förbättra cirkulationen av livsenergi – "Qi" i kroppen. Qi brukar beskrivas som den energi man upplever när man känner sig frisk, stark, balanserad, lycklig och upprymd. Qi beskrivs även som en djup avslappnande känsla som övergår i en känsla av energi.

Enligt den traditionella kinesiska medicinen beror allt som händer i kroppen på förändringar av rörelse av qi. För att kroppen ska fungera så bra som möjligt och vara frisk måste därför qi kunna flöda fritt. Man menar att qi rör sig i kroppen längs med kanaler som kallas meridianer. Om flödet av qi blockeras, försvagas eller förstärks anses sjukdomar eller smärta uppkomma.

Träna qigong

När man lär sig qigong får man träna sig i att känna igen känslan av qi, som är de inre kraftresurserna, och att kontrollera dem så att kropp och själ fungerar på bästa sätt. När balansen och harmonin i kroppen är så bra som möjligt anses sjukdomar kunna motverkas tack vare kroppens förbättrade immunförsvar och självläkande förmåga. Spänningar i kroppen kan lösas upp, blod och energiflödet ökar och stela leder mjukas upp. Livskraften sägs öka, kroppens nedbrytning fördröjas och vitaliteten bevaras till hög ålder. I Kina praktiseras qigong av alla åldersgrupper, ofta tidigt på morgonen ute i det fria. Den som tycker det är svårt med stillasittande meditation, kan i qigong känna att det är lättare att vara i nuet när man rör sig medvetet och koncentrerat.

Innan man börjar göra de olika rörelserna är det viktigt att försöka slappna av i hela kroppen och många inleder därför med olika avslappningsövningar och att hitta en djup, lugn andning ner i magen. Man får lära sig några rörelser av sin handledare och sedan öva på dessa hemma. Denna typ av qigong kallas dynamisk och brukar rekommenderas om morgonen eller under dagen för att få igång energi i kroppen. Qigong kan också vara statisk, kombinerad med meditation och andning och anses passa bra att utföra på kvällen. Ett övningspass kan vara allt från 10 min till en timme och man ska helst öva en stund dagligen,

Andning är liv

Andningen – det första och sista man gör i livet!

Du överlever över en månad utan mat, en dryg vecka utan vätska och 4-5 minuter utan att andas!

Det senaste 24 timmarna har du tagit ca 20 000 andetag. Andningen är grundläggande för själva livet, det vet alla. Men andningen spelar också en central roll i såväl Qi andningen som i meditationen. I västvärlden har vi nöjt oss med att konstatera att andningen sköts av det autonoma nervsystemet, dvs att vi andas utan att behöva tänka på det. I östern däremot har andningen fått en viktig roll inom medicinen, filosofin och hela deras sätt att leva. De vet hur mycket andningen betyder för vår hälsa och sinnesstämning och hur vi medvetet kan styra vår andning. Egentligen väldigt självklara saker. Vi västerlänningar kan få aha-upplevelser, som om kunskapen finns nedärvd långt bak någon stans, när vi påminns om exempel från vår värld;

- Vi andas ut vid en kraftansträngning /spjutkastarens vrål)
- Vi kan skrika av smärta (den kraftiga utandningen stärker oss)
- Vi säger "Tag några djupa andetag"
- Vi suckar djupt när något blir jobbigt (luftbyte i lungorna för att öka syresättningen till hjärnan)
- Vi gäspar.
- Håller andan ibland vid anspänning – glömmer andas – och andas ut efteråt.
- Eller varför inte Ronja Rövardotters "Vårskrik"?!)

Vid bukandning tillåts buken att röra sig upp och ner och diafragman drar och trycker på lungorna så att de fylls och töms. Bröstit blir mer stilla. Utandningen är längre än inandningen. Mellan in- och utandning och ut- och inandning görs en paus. Andningen ska vara lugn. Bukandning kan användas närsomhelst man behöver och vill behålla lugnet.

De fem elementen i qigong

De fem elementen är trä, jord, eld, metall och vatten. Man utgår från att människan påverkas av klimat och årstidsväxlingar. Varje årstid symboliseras av ett bestämt element som också har varsin smakriktning, känsla, färg, varsitt djur mm. Varje element har som uppgift att försörja ett speciellt organ eller en speciell meridian i kroppen och hålla det i balans. Balans mellan de fem elementen ger inre harmoni.

Trä: Står för vår, födelse, tillväxt och utveckling. Ger sin energi uppåt och utåt och skapar tillväxt, tankar blir till handling. Träelementets färg är grön.

Eld: Står för dynamik, förväntan, motivation och ledarförmåga. Eldelementet handlar om sommar, ungdom, andlighet, utveckling, inspiration, nyfikenhet, intresse och vilja att lära. Eldelementets färg är röd.

Jord: är en nedåtgående energi och skapar mognad, uppriktighet, medkänsla, hänsyn och stabilitet. Det stabila jordelementet står för sensommar, medelålder, längtan efter familj, sympati, uppmärksamhet och omtänksamhet. Färg: gul.

Metall: står för inåtsträvande, sammandragande energi. Skapar beslutsamhet och koncentration. Elementet står för höst, övre medelåldern, rättvisa, klokhet och medkänsla. Färg: vit

Vatten: roterar stilla framåt, skapar tystnad, insikt, självkänedom, andlighet, mystik och tillit. Elementet står för vinter, livets afton, vishet, anspråkslöshet, uthållighet och ihärdighet. Färg: blå.

Sammanfattningsvis

Qigong koordinerar och balanserar kropp och själ och ger träning i att vara närvarande och varsevarande. Genom de fem principerna andning, kroppsposition, rörelse, avslappning och koncentration. Dessa fem principer tillsammans får qigong att fungera som förebyggande av sjukdom, läkande och vitaliserande.

Källor: 1177 Vårdguiden om qigong



