

Qi Gong

Qi Gong ett metod för mental och fysisk balans samt styrka

När qigong blev "QiGong" som vi ser det idag är inte känt. Det finns en jadefigur i sittande position från 300-talet f. Kr. i Förbjudna Stadens museum i Kina, där man kan se träningsråd inristade på figuren.

Namnet "QiGong" ser ut att ha fått ett uppsving under 1950-talet i Kina men tidigare namn som neigong och daoyin i kinesiska klassiker sedan 2300 år innehåller träningsråd i vad som idag kallas qigong. Även ett antal Taoistiska texter innehåller referenser till qigong, från 300-talet och 500-talet f. Kr. där används också andra namn för att dölja teknikerna för utomstående.

Den nu existerande äldsta traditionen av qigong har sin bakgrund i taoismen och taoisterna intresse för andlig utveckling men senare lärdes qigong också ut enbart för att förbättra utövarens egen hälsa och det fanns ingen koppling till andlig utveckling.

Användningen av Qigong spreds på 1900-talet till bredare grupper. Tidigare var qigong hemligt eller dolt i kloster eller lärdes bara ut till en handfull utvalda lärjungar. Qigong började läras ut mer öppet, under kommunisternas hälsopolitik på 1950-talet då det var en stor brist på läkare. Vid denna tid sattes de mer förenklade, folkliga formerna samman. qigong har funnits i väst sedan 1960-talet. Sitt första uppsving fick det i samband med att nya influenser nådde Väst från Asien på 1960-talet

Olika riktningar och tekniker inom qigong

Det finns tusentals olika stilar av qigong. De kan skilja sig mycket åt eller lite men de har ofta olika synsätt och träningstekniker. En av de större riktningarna är taoistisk qigong och Buddistisk qigong. Det finns även versioner av qigong som praktiserats huvudsakligen av Konfucianer eller av kampkonstnärer samt de som utövat qigong som sprungit ur den ursprungliga versionen av Zen Buddhism som i Kina kallas Chan. Buddhistisk qigong brukar ha tydliga influenser från olika versioner av Yoga som kom med buddhistiska pilgrimer från Indien. De äldre versionerna av taoistisk qigong träning brukar använda sinnet och intention i övningarna och fysiska andningsövningar är nedtonade i dessa metoder

Medicinsk qigong bygger på Traditionell Kinesisk Medicin och syftar till att stärka utövarens fysiska och mentala hälsa. I Kina räknas en metod som medicinsk qigong om den har testats i vetenskapliga studier som påvisat goda hälsoeffekter och metoden godkännts av de kinesiska hälsomyndigheterna. En del västerländska studier anses att det saknas tydliga vetenskapliga belegg för att qigong skulle ha hälsoeffekter. Dessa forskare har dock i litteraturstudier funnit indikationer på att qigong kan sänka högt blodtryck. Qigong ger enligt en svensk studie positiva effekter för personer som drabbats av utbrändhet, tex. minskad upplevd stress och minskad sjukfrånvaro.

Utövning av qigong

I normala fall klarar de allra flesta vuxna, friska personer, rent fysiskt, av att lära sig träna ett qigong rörelseprogram. Det är oftast enklare rörelser och tar kortare tid att lära sig än mer kampspotbetonade närbesläktade metoder som Taiji Chuan eller Pa Kua. Även personer med nedsatt rörelseförmåga kan träna qigong eftersom den positiva koncentrationen är viktigare än den yttre rörelsen.

Qigong i Sverige

I Sverige började qigong sprida sig på 90-talet, det finns nu omkring ett tjugotal QiGong stilar som utövas i Sverige. QiGong kan fås som fysisk aktivitet på recept (FaR). FaR kan skrivas ut på vårdcentraler och syftet är att behandla eller förebygga sjukdomar. QiGong har lärts ut på en del skolor och förskolor i Sverige ända sedan 1995.