



QIGONG

efter Biyunmetoden

Qi gong som behandlingsmetode





QIGONG

efter Biyunmetoden



HVAD ER QI GONG?



QIGONG

efter Biyunmetoden

- **Fakta om Qi gong er at...**
- ...Qi Gong = MM: Meditative Movement
- ...Qi gong er en helhedsorienteret træningsmetode, der udover at styrke og forbedre den fysiske tilstand også forbedrer den følelsesmæssige og mentale tilstand.
- ...øvelserne i Biyun-metoden er så enkle, at de kan udføres af både ældre og børn
- Kan forklares som en kombination af Yoga, Tai Chi og meditation.



QIGONG
efter Biyunmetoden

Hvad er Qi gong?

- Qi gong er et kontemplativt bevægelsessystem der indeholder afspænding, kropsovelser og selvmassage.
-i Medicinsk Qi gong ses mennesket som en organisk helhed, der hele tiden udvikler og forandrer sig både kropsligt og sjæleligt.



QIGONG

efter Biyunmetoden

Hvad er Qi gong?

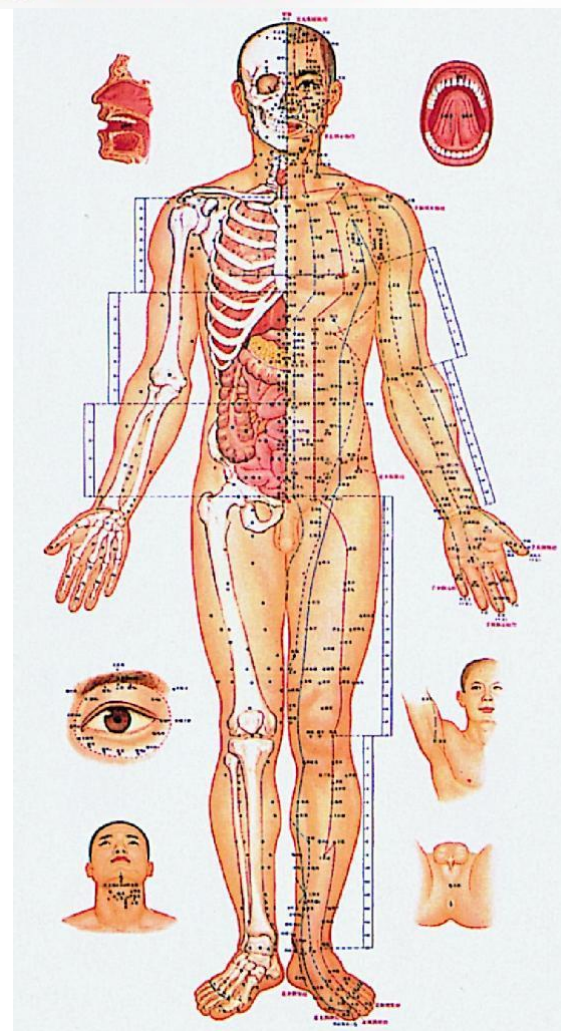
- Qi Gong har dokumenterede gavnlige effekter på en række svære og lettere fysiske og lidelser, som f.eks. stress, kronisk træthedssyndrom,
- Qi Gong påvirker humørlejet i positivretning, hvilket er stærkt motiverende for træning.
- ...Qi gong efter Biyun-metoden er internationalt godkendt, og der uddannes i dag Qi gong-instruktører efter Biyun-metoden i bl.a. Sverige, Danmark, Norge, Tyskland og USA.
- ...Qi gong er til stadighed genstand for forskning både i Kina og i Vesten. Senest har to svenske forskere opnået en doktorgrad på grundlag af videnskabelige studier af Qi gong efter Biyun metoden.



QIGONG

efter Biyunmetoden

- Qi Gong er den ældste kendte behandlingsform indenfor Traditionel kinesisk medicin og kan betragtes som en form for indre akupunktur,
- idet øvelserne er sammensat ud fra den samme forståelse af kroppens energisystem og viden om meridianer og punkter.





QIGONG
efter Biyunmetoden

Netværk af meridianer

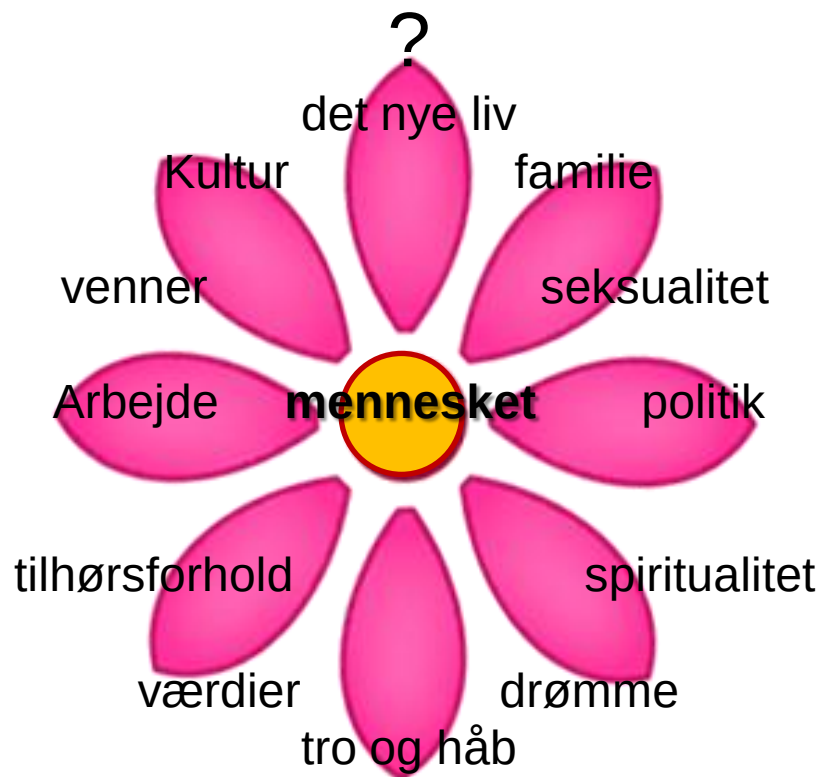
- Kroppens netværk af meridianer og akupunkturpunkter
- Stort sammenfald med ny forståelse af fascier og bindevævs betydning såvel som triggerpunkter.



QIGONG
efter Biyunmetoden

REHABILITERING OG PSYKISK SYGDOM

Recovery - Patricia Deegan





QIGONG

efter Biyunmetoden

Rehabilitering

- Rehabilitering er en målrettet og tidsbestemt samarbejdsproces mellem en borger, pårørende og fagfolk.
- Formålet er at borgeren, som har ellers er i risiko for at få betydelige begrænsninger i sin fysiske, psykiske og/eller sociale funktionsevne, opnår et **selvstændigt og meningsfuldt liv**.
- Rehabilitering baseres på borgerens hele livssituation og beslutninger og består af en koordineret, sammenhængende og vidensbaseret indsats.

'Hvidbog om rehabilitering' 2004.



QIGONG
efter Biyunmetoden

Rehabilitering

- Vellykket recovery og rehabilitering bygger bl. a. på personlige ressourcer som:
- Sygdomserkendelse
- Motivation
- Evne til at ændre sygdomsfremmende adfærd



QIGONG
efter Biyunmetoden

Qi gong og psykisk sygdom

- Qi gong er kontraindikeret af reaktiv psykisk sygdom
- Det vil sige hvis der har været episoder af psykose eller skizofreni er det ikke en mulighed
- Ved lettere depressive tilstande ses gode resultater
- Det kan være en god ide at træne med åbne øjne, hvis der er tendens til angst, da man så ikke går så dybt i sig selv.
- Vigtigt er at der altid er tilladelse til at gå til og fra træning eller tage en pause ved ubehag.



QIGONG
efter Biyunmetoden

Qi gong og spise forstyrrelser

- Væksthuset – et rehabiliteringsprojekt med sociale udviklingsmidler:
- Abegg & Bro gennemførte 2004-2011 metodeudviklingsprojekter for tværfaglig behandlingsindsats for mennesker med spiseforstyrrelser
- Qi Gong var et af flere aktivitetstilbud som supplement til behandling.
- Der blev gennemført 3 hold fra 2007 -2010 med 5-8 deltagere.
- Første forløb foregik i samarbejde med Bodil Lissau, sygeplejerske & instruktør



QIGONG

efter Biyunmetoden

Udsagn fra de kvalitative interviews

- Dét, at få massage har været grænseoverskridende for mig. Men det har spillet en stor rolle i forhold til accepten af min krop. Vejrtrækningsøvelser kombineret med qi gong har været rigtig godt + akupunktur!
- Gruppeforløbene og kurset i Qi Gong har givet mig større fornemmelse af, hvad jeg kan lide/ikke lide fysisk
- Ville ønske jeg kunne acceptere min krop i højere grad, men det er dog blevet meget bedre.



QIGONG

efter Biyunmetoden

Kvantitativ effektmåling

- Effekten scores af klienten på en vas-skala
- Der scores 1-10 i forhold til oplevelse af Qi før og efter træning
- Det var vældig svært at være konsekvente, så vi valgte at ikke bruge resultaterne fordi det oplevedes for sporadisk.
- Der var generelt en oplevelse af øget qi og det skabte en bevidstgørelse omkring at sanse, hvordan har min livsenergi det lige nu?



QIGONG
efter Biyunmetoden

Medicinsk Qigong til folk med cancer

- Udover at forebygge anses metoden for at være en de bedste rekreationsmetoder, der findes, ikke mindst ved en kræftsygdom.
- Fan Xiulans anbefalinger for kræftpatienter i rehabiliteringsfasen er daglig træning,
- der bygges gradvist op til at træne flere gange dagligt, gerne 2 timer ialt.
- Hendes anbefalinger iøvrigt er at drikke meget grøn te (gerne Biyun te, økologisk
- grøn te af årets første høst og spise naturlig og giftfri mad, overvejende vegetarisk (+ fisk).



QIGONG
efter Biyunmetoden

Medicinsk Qigong til folk med cancer

- En af fordelene ved denne metode er, at man arbejder med så langsomme og bløde bevægelser, at også folk med smerter kan udføre dem. Hvis man ikke er i stand til at udføre bevægelsen, går man så langt man kan og forestiller sig at man
- udfører øvelsen optimalt. Man kan endog udføre hele programmet sengeliggende,
- visualisere øvelserne mens man lytter til den guidede CD.

NB: man skal ikke træne denne metode mens man er i akut kemo – eller strålebehandling, og efter større operationer skal der gå mindst tre måneder.



QIGONG

efter Biyunmetoden

Undgå overanstrengelse

- I TKM ses balancen mellem yin og yang som et mål.
- Dette er vigtig til rehabilitering af såvel cancerpatienter efter kemo, som stress, chok og traumer
- Det netop er udmattelse, der kendetegner disse tilstande.



QIGONG
efter Biyunmetoden

Forskningsresultater & studier



QIGONG
efter Biyunmetoden

Studie i Medicinsk Qi gong - svensk kommune

Medisinsk Qi gong i Lilla Edet, Sverige – 150 mennesker med i studiet, efterår 1999

- Projektansvarlig: Distriktslæge Ena Berglund, rehabiliteringskoordinator Monica Westerlind og kurator Gun-Britt Perman.
- 1998 startede Forsikringskassen i samarbejde med Sundhedsområdet i kommunen Lilla Edet - et samarbejde for rehabilitering av langtidssygmeldte.

Resultat:

- I flere grupper er 50% av deltagerne tilbage i hel- eller halvtidsarbejde.
- Flere undgik førtidspensjonering.
- Besparelserne beregnes til 100 000 pr. person som undgik førtidspensjon.
- Vi ser også at behov for brug av helse service og medicin er mindsket betydeligt for vore deltagere,” siges der i rapporten.



QIGONG
efter Biyunmetoden

Studie i Medicinsk Qi gong - svensk kommune

Resultat forts.:

- Før opstart: Knapt 80% var utilfredse med egen fysiske funktionsevne, mens kun ca. 30% efter gennemført kursus.
- Næsten alle havde smerter i en eller annen form da de startede.
- Oplever at de har bedre kontrol over smerterne.
- Drastisk forbedring med hensyn til følelser som anspændthed, nervøsitet, nedstemthed og tristhed efter Qi gong-træningen.



QIGONG

efter Biyunmetoden

For utmattet til å trene?

Qigong i behandlingen av personer med Myalgisk Encefalopati

- Norsk studie: Signifikant bedring etter treningsperioden, både for total udmattelse og fysisk og mental udmattelse.
- Høy deltagelsesprocent, ingen frafald fra treningen, 14 personer i alder 19-50 år
- Studiet antyder at trening i form af Qi gong kan være en positiv tilnærming for personer med kronisk træthedssyndrom
- Qi gong egner sig godt for trening af personer med lav fysisk kapasitet, som f.eks. ældre.

Lillian Festvåg, fysioterapeut, prosjektleder
Helse & Rehab. E-post: lillif@online.no

Merete Sparre, spesialist psykosomatisk
fysioterapi, Taiji / Qigonginstruktør

Arve Opheim, fagsjef fysioterapi, Sunnaas
sykehus HF

Johan Kvalvik Stanghelle, Professor Dr.
Med. Sunnås Sykehus HF



QIGONG

efter Biyunmetoden

Hvordan bryde den onde cirkel ved fibromyalgi?

- Sverige: Salem helsetjeneste 1993-1995 med evaluering 1995-1996.
- I prosjektet deltok 14 kvinner i alderen 25-59 år, alle med diagnosen fibromyalgi.
- Daglige treff i fem uker, senere to behandlingsdager per uke i cirka tre måneder.
- Deretter fikk deltakerne mulighet til trening i helsetjenestens lokaler en gang i uken helt fram til utredningstidspunktet, som var ett år senere.



QIGONG

etter Biyunmetoden

Hvordan bryde den onde cirkel ved fibromyalgi?

Resultat forts.:

- Betydelig mindre smerter og spenninger og høyere tilfredshet av samtlige deltakere rett etter behandlingstidens slutt.
- Personene sover bedre og har minsket sitt inntak av smertestillende midler.
- Personene har gjort framskritt på samtlige punkter:
- De har fått bedre kroppsbevissthet, større evne til å bruke sine ressurser på best mulig måte, økt smidighet og bevegelsesevne, bedre lungekapasitet, mindre smertefiksering, økt selvtillit og livskvalitet totalt sett.



QIGONG

efter Biyunmetoden

Qi gongs indvirkning på oplevet stress hos ungdom.

- Pilotprojekt, Lunds Universitet, Medicinska Fakulteten 2006-2007.
- Samarbete mellan Smärtrehab Kronoberg och en gymnasieskola för att undersöka möjligheten att i ett pilotprojekt arbeta med ungdomar och Fredskraftens Qi gong.
- Preliminärt kan sägas att merparten av ungdomarna uppskattade qigong och avslappning och
- De menade att det finns behov att få tillgänglighet till sådana metoder under gymnasietiden.
- -Läs mera på läkartidningens hemsida: <http://www.lakartidningen.se/engine.php?articleId=4314>



QIGONG

efter Biyunmetoden

- **Doktor disputas: Qi gong efter Biyunmetoden**
- John Jouper 2009, Ørebro Universitet
- Redskab til afslapning og behandling af stress
- Afhandlingen undersøger, hvad der bibeholder motivation og vilje til at træne i en tidsperiode, hvor fysisk inaktivitet er blevet et folkesundhedsproblem.
- Personerne registrerer lavere stressniveau, mere energi, stress relateret til tanker og mental uro forsvinder – man ”rensner” hovedet/hjernen



QIGONG

efter Biyunmetoden

- **Doktor disputas Qi gong efter Biyunmetoden**
- Mattias Johansson maj 2009, Ørebro Universitet
- **Følelsesmæssige reaktioner på Qi gong træning.**
- Følelserne er afgørende for hvordan vi har det.
- En grundlæggende positiv følelsesmæssig tilstand bevirker, at kropslige reaktioner relateret til stress og negative følelser hurtigere klinger af.
- Kan en enkelt træning gøre nogen forskel?
- Ja, uro/ængstelse, depression, vrede og udmattelse mindsker ved Qi gong træning.
- Følelsesmæssige forbedringer indtræde efter 10-20 minutter og tiltager i løbet af den resterende træning



QIGONG

efter Biyunmetoden

Qi gong har stressdempende effekt

- Karin Linder, specialist i almænmedicin, Totalhälsan, Uppsala.
- Kurt Svärdsudd, professor, overlæge, institutionen for folkehelse- og videnskab, enhed for almænmedicin och klinisk epidemiologi, Uppsala universitet och i Uppsalas amt.

-

Konklusion:

- Qi gong er en træningform der er nem at lære, og kræver ingen hjælpemidler
- Den er ikke fysisk krævende og kan tilpasses de fleste personer
- Den er påvist at have dæmpende effekt på stressrelaterede symptomer og kan dermed være et ikke medikamentelt behandlingsalternativ ved denne type besvær.



QIGONG
efter Biyunmetoden

QI GONG OG STRESS



QIGONG

efter Biyunmetoden

- Øvelsen ”på vej til kirken”





QIGONG

efter Biyunmetoden

Det autonome nervesystem

(de glatte muskler, der ikke er under viljens kontrol)

Sympatisk del = Kamp/flugt

- Aktiveres under positive og negative stresstilstande, deriblandt seksuelt klimaks, raseri, desperation, skræk, angst/panik, traumer

Synlige tegn

- Hurtigere vejtrækning
- Hurtigere puls
- Blodtrykket stiger
- Pupillerne udvider sig
- Huden bliver bleg
- Forøget svedproduktion
- Huden er kold (muligvis klam)
- Fordøjelsesprocessen (og tarmbevægelserne) nedsættes

Parasympatisk del = Hvile/spise

- Inkluderer aktivitetstilstandene; hvile og afslapning, seksuel ophidselse, glæde, vrede, sorg, bedrøvelse

Synlige tegn

- Langsommere vejrtækning
- Langsommer puls
- Blodtrykket falder
- Pupillerne trækker sig sammen
- Huden rødmer
- Huden føles tør (normalt varm)
- Fordøjelsesprocessen (og tarmbevægelserne) øges

Kilde: Kroppen Husker, Babette Rothschild



QIGONG
efter Biyunmetoden

Qi gong træning påvirker nervesystemet

- Skaber balance mellem det parasympatiske og det sympatiske nervesystem
- Man genfinder balancen mellem "doing og being"



QIGONG

efter Biyunmetoden

Sammenhæng mellem personlig helse og Yin/Yang balance

Yang ("doing")

- Doing
- Udadrettet, ekspansiv, opspændt
- Handling, Yang
- Det bevidste, intellektet
- Hvordan udvikle effektive processer og mål

Yin ("being")

- Being
- Indadrettet, ro, afspændt
- Refleksion, Yin
- Det underbevidste: følelser, kropsfornemmelser
- Bevidsthed og indsigt i vore "inderste" intentioner som "driver" os



QIGONG

efter Biyunmetoden

”Vi har brug for at lære at ”genfinde” vor indre styrke, vor indre ro og balance, fordi effektivitetsbølgen er ved at løbe af sted med os.

Vi har brug for at lære at mestre både effektivitet og refleksion.

-At kunne switche mellem effektivitet og refleksion”.

Dansk filosof

At være i ”red alert- tilstand” i lange perioder er skadelig

- psykisk og fysisk.
- Det forhindrer kroppens naturlige selvhealingsevne.



QIGONG

efter Biyunmetoden

Om Stress af Fan Xiulan

”Du vil dine nærmeste det allerbedste, men hvis det indebærer for meget stress Og alt for høje præstationskrav, mister du din livskraft, bliver syg, og alle dine gode hensigter har været spildt. Først når vi indser at kærlig omsorg i første række må omfatte os selv, når vi virkelig elsker os selv, kan vi tage vare på andre. Når vi kærlighedsfyldt værner om os selv, kan vi i vort daglige arbejde opnå ny glæde, ny indsigt. Kærligheden kommer indefra, vi kan ikke forvente at nogen anden skal elske os, for at vi kan opleve kærlighed. At bruge al sin tid på at tage vare på andre er ikke den bedste løsning. Kun ved at give sig selv ømhed og påskønnelse får man den livskraft man behøver, for at kunne udrette store ting i den ydre verden.”

Februar 2007



QIGONG

efter Biyunmetoden

Stress – chok - traume

Såvel personens resilens mod stress som muligheden for vellykket recovery fra stress afhænger af om der er chok og traumer i nervesystemet.

Peter Levines program til chok og traume arbejde har store ligheder med Qi Gong

Den tredelte hjerne

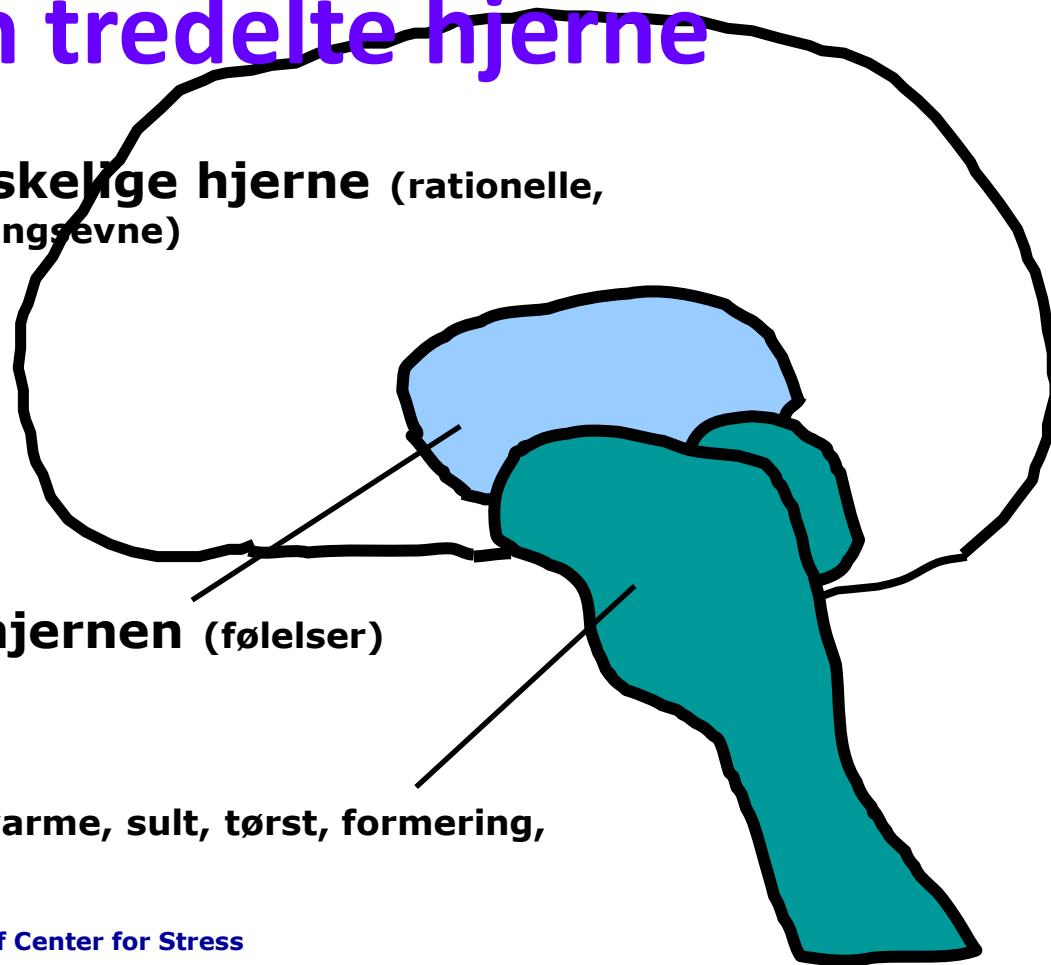
Den menneskelige hjerne (rationelle,
fantasi/forestillingsbevne)

Pattedyrshjernen (følelser)



Reptilhjernen (varme, sult, tørst, formering,
overlevelse) ☐

grundtegning venligst udlånt af Center for Stress





QIGONG

efter Biyunmetoden

Integrativ effekt i den tredelte hjerne

- Qi gong integrerer det autonome, limbiske
Og præfrontale område med sin unikke sammensætning af
Visualisering, kropsovelser og selvmassage.
- Dette er vigtig til rehabilitering af stress, chok og traumer
Da det netop er dissociation, der kendetegner disse tilstande.



QIGONG
efter Biyunmetoden

FØLELSER OG QI GONG

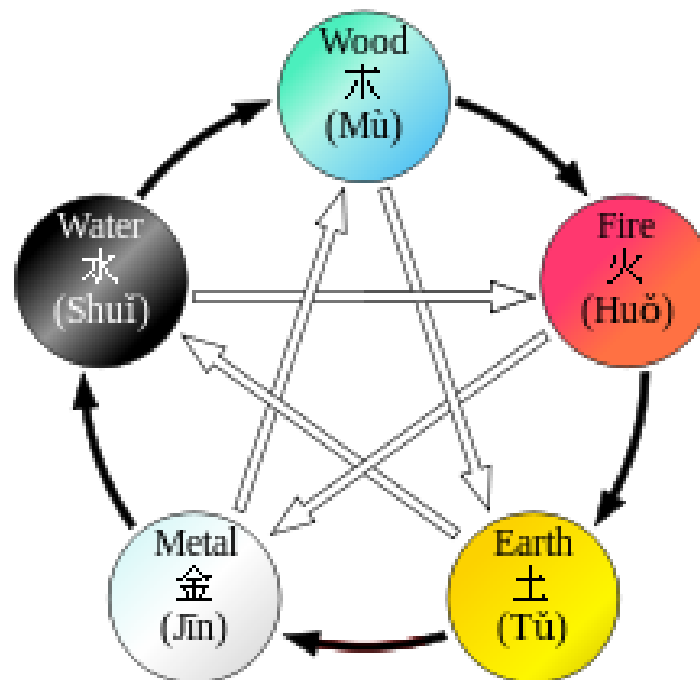


QIGONG

efter Biyunmetoden



**I traditionel kinesisk medicin
kalder man det "at finde balancen mellem yin og yang"**



→ Generating interaction
→ Overcoming interaction

**I traditionel kinesisk medicin
Arbejdes med de 5 elementer**



QIGONG
efter Biyunmetoden

Qi gong og motivation

- Motivation og ændring af følelsesmæssig tilstand:
- Motivation opnås gennem erfaret forbedring i tilstand
- Vigtigt at forstå at den oplevede følelsesmæssige forandring skal italesættes, da den motiverer til at fortsætte metoden og der jo skal ventes længere på de fysiske resultater)
- Association bindevæv, åben /lukket i forhold til stress og angst.

At tænke med hjerte

”Hjertet er sjælens bolig,
når sjælen er i balance
er følelserne også i balance”.

Kinesisk filosofi

神



QIGONG

efter Biyunmetoden

ØVELSER

Afslapning til Jichu, de 4 porter, finger øvelser,
fugte lungerne, finde sted i naturen/være dig selv





QIGONG
efter Biyunmetoden

Medicinsk Qi gong

- Kort om hvad uddannelsen ønsker af os:
- Fortælle om rehabiliteringspotentialer med medicinsk Qi gong
 - Fx hvordan genfinde balance m Qi gong
- Ikke på skema for uddannelsen, men oplevelser af øvelser
- Noget som den studerende kan tænke; dette vil jeg undersøge nærmere
- Vise forskellige metoder, uddybning på et senere tidspunkt



QIGONG
efter Biyunmetoden

Medicinsk Qi gong

- Introduktion med :
- Et bud på behandling med Qi gong
- Kort lære nogle øvelser , smagsprøve evt. også på akupressur
- Noget teori, hvad Qi gong går ud på
- Hvad gør disse øvelser med mig, hvordan blive bedre udøver m Qi gong
- Evidens, fx med demente, gamle, terminale, cancer
- På et senere tidspunkt vise senior Qi gong, børne Qi gong eller delfinkraftens Qi gong etc.
- Handlekompetence, mentalt , konkret fysisk , konkret aktivitet
- Ta' kontakt med idrætsforeningen



QIGONG

efter Biyunmetoden

- Andreas Borg, andreas@socialiqacademy.com
 - www.socialiqacademy.com,
www.dinindrestyrke.dk
- Karen Bro, karenbro@puc-kbh.dk
 - WWW.abeggbro.dk, www.puc-kbh.dk