

QiGong

– fysisk og mental træning

QiGong er oldgammelt og kinesisk, men alligevel relevant i den moderne vestlige verden. Det fortæller Nigel Mills, som står bag et forsøg, der har testet QiGongs gavnlige effekt på mennesker med sclerose

Af Johanne Duelund Kramer



»Gennem mit arbejde havde jeg mødt mange mennesker med sclerose, og da jeg selv havde brugt QiGong i lang tid og lært noget om balance og kropsholdning igennem QiGong, tænkte jeg, at det ville være gavnligt for mennesker med sclerose at lære det.«

Sådan siger britiske Nigel Mills, som er klinisk psykolog og kranio-sakral terapeut, om baggrunden for at lave det forsøg, der er beskrevet i hans bog 'QiGong for Multiple Sclerosis – Finding Your Feet Again'.

I forsøget satte Nigel Mills sig for at teste, hvilken effekt det ville have på mennesker med sclerose at dyrke QiGong. Igennem tre måneder dyrkede en forsøgsgruppe bestående af mennesker med sekundær progressiv sclerose et program med QiGong hver dag.

Fysisk og mental forbedring

Forsøget viste, at QiGong havde en gavnlig effekt på de medvirkende forsøgspersoner. Fysiske forbedringer som bedre balance og mere energi var ifølge Nigel Mills de mest fremtrædende resultater, men flere forsøgspersoner blev også mere afslappede og bedre tilpasse i det hele taget.

»Det var et mindre og intenst studie, hvor vi arbejdede med folk én til én og tilpassede programmet til den enkelte. Der var ret stor ændring hos folk efter et kort stykke tid,« siger Nigel Mills. »Hvis de bare havde dyrket QiGong én time én gang om ugen, ville det ikke være nok. Det var vigtigt, at de gjorde det til en del af deres hverdag.«

Nigel Mills understreger dog, at forsøget ikke viser, om forsøgspersonernes symptomer stopper eller formindskes på længere sigt.

»For at se, om sclerosen ville blive forbedret på længere sigt, skulle man have lavet et længere forsøg, hvor man overvågede folk over en flereårig periode, for sclerose kan jo gå frem og tilbage,« siger han.



SE VIDEOINTERVIEW MED NIGEL MILLS
www.scleroseforeningen.dk/nigel



Fysiske øvelser

Alle de øvelser, som Nigel Mills udviklede til forsøget, gennemgås med foto og tekst i bogen 'QiGong for Multiple Sclerosis – Finding Your Feet Again'. Han fortæller, at selvom QiGong er en blanding af mental og fysisk træning, så kan øvelserne bruges helt konkret til bl.a. at få en bedre balance.

»Hvis du har problemer med balancen og har en tendens til at falde eller snuble, så kan QiGong give dig en metode til at gøre din gang langsommere og sørge for, at du sætter hælen i jorden først i stedet for at 'kaste' overkroppen fremad, som nogle mennesker med sclerose har en tendens til at gøre. Desuden består QiGong af øvelser, hvor man bevæger skuldrene op og ned, og det løsner spændingerne i kroppen.«

Gavnligt for alle

I Nigel Mills forsøg havde alle forsøgspersoner sekundær progressiv sclerose, men ifølge Nigel Mills kan QiGong bruges af alle mennesker med sclerose, uanset hvilken form de har.

»QiGongs virkning er ikke begrænset til én form for sclerose. Det kan faktisk bruges til alle typer sygdomme. Alle mennesker med sygdomme, der påvirker både krop og sind, vil have gavn af det,« siger Nigel Mills. »F.eks. kan man bruge QiGong, hvis man kommer i en stresset situation. I stedet for at lade kroppen gå i panik, kan man bringe bevidstheden ned i kroppen, tage dybe vejrtrækninger og lade stressen flyde igennem kroppen og ud.«

Ifølge Nigel Mills er der desuden nogle fordele ved QiGong i forhold til andre træningsformer, fordi man i QiGong gentager enkelte bevægelser mange gange. Derfor kan man stadig følge med, selvom man har kognitive problemer.

På baggrund af sit forsøg anbefaler Nigel Mills dog, at man dyrker QiGong hver dag, da det har størst effekt.

»Kroppen har brug for at blive mindet om øvelserne

flere gange. Efter nogle måneder vil ens krop så kunne genkende de forskellige øvelser. De fleste vil have lyst til at gøre det hver dag, fordi de får det bedre af det. På den måde får man en belønning for at gøre det jævnligt, fordi man får det bedre.«

Oldgammelt og nyt

Selvom QiGong er oldgamle kinesiske øvelser, kan man i følge Nigel Mills ikke sige, at de er forældede.

»Der er ikke som sådan nogen nye teknikker inden for QiGong, for det er der ikke behov for. Der findes en masse undervisere inden for QiGong, men faktisk er det vigtigste at finde en, der praktiserer den oldgamle stil, den enkleste stil, så man kan fokusere på det i stedet for at bruge kræfter på alt muligt andet,« siger han, og fortæller at øvelserne måske endda er mere relevante nu end nogensinde.

»QiGong er både ældgammelt og nyt. Det har eksisteret i tusindvis af år, men det er nyt i vores kultur. På en måde har vores kultur virkelig brug for det nu. Hvis man ser sig omkring, er folk fuldstændig forbundne med deres computere eller mobiltelefoner. Med al den energi, de bruger på f.eks. deres mobiltelefoner, er der brug for pauser.«

Kom selv i gang

Hvis man gerne vil i gang med at dyrke QiGong, anbefaler Nigel Mills, at man finder en instruktør, som dyrker en blid form for QiGong, da der findes mange forskellige former. Nogle former for QiGong er f.eks. beslægtet med kampsport a la Kung Fu.

Man kan godt dyrke QiGong, selvom man sidder i kørestol, da øvelserne kan tilpasses, så man kan gøre dem siddende, hvilket Nigel Mills også har beskrevet i sin bog.

Hvis man ikke kan finde en instruktør, fordi man f.eks. bor et sted, hvor der ikke er nogen, kan man også bruge en instruktionsvideo. Nigel Mills anbefaler hjemmesiderne:

energyarts.com og **healerwithin.com** ☸

HVAD ER QIGONG?

QiGong stammer fra Kina, hvor det er en del af traditionel kinesisk medicin. Qi betyder åndedrag, luft, energi og livskraft, mens Gong betyder arbejde, aktivitet og bevægelse. De to tilsammen giver 'energi-gymnastik' eller kunsten at

bevæge livskraften i kroppen.

QiGong kan udøves stående, siddende eller liggende. Det kan være meget enkle øvelser, hvor man arbejder med langsomme bevægelser, åndedræt og tanke-koncentration eller lidt hurtigere

gymnastik-lignende bevægelser. Hver enkelt bevægelse gentages mange gange.

QiGong kan dateres mange tusinde år tilbage, og derfor findes der utallige forskellige former og stilarter inden for QiGong.