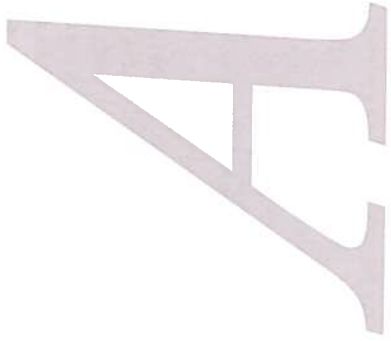




Stina Johansson  
stina@yogafordlig.nu

## Om att samla livskraft

Qigong, med rötter i den traditionella kinesiska läketraditionen, har de senaste åren fått ett uppsving i Sverige. Enkelheten, regelbundenheten och de lugna rörelserna är tilltalande i en stressig vardag.



tt samla livskraft med lugna rörelser i stående positioner – så kan qigong beskrivas i korta ordalag. Ellinor Carlander på Livskraft Nord i Umeå kom i kontakt med träningsformen i samband med sin utbildning till hälsopedagog, och har sedan dess fördjupat sig i filosofin.

– Jag har hoppat höjdhopp på elitnivå i många år. Med tiden har jag fått väldigt tunna diskar i ryggen, och jag är även svag i nacke och axlar. Genom qigong har jag hittat ett sätt att hantera det, och jag har kunnat läka mig själv, säger Ellinor.

### Skapar livskraft

Qi kan översättas med livskraft eller energi. Gong betyder metod eller teknik. Qigong är alltså en



FOTO: STINA JOHANSSON

Ellinor Carlanders hemsida: [www.livskraftnord.se](http://www.livskraftnord.se)

– Ju mer du tränar desto mer kommer du i balans med dig själv och din omgivning. Man får mer energi, ökad blodgenomströmning och blir mjukare i kroppen. Qigong sätter också igång meridiansystemet som har en regenererande effekt, som akupunktur, säger Ellinor, som varit utbränd men återfått energin genom daglig qigong.

### Tränar utomhus

Hon står ofta utomhus och tränar eftersom naturen ger en extra dimension till qigongfödel.

– Gärna bland tallträd, det är mycket livskraft och energi i dem, de är gröna året runt och tappar inga löv. Qigong är en lågintensiv träningsform som passar alla. Restriktioner kan dock finnas om man har en allvarlig psykisk sjukdom eller epilepsi.

Man står stilla på båda fötter, blundar och gör lugna rörelser. Andningen ska vara naturlig. I Biyunmetoden finns många olika speciellt inriktade qigongprogram, till exempel för barn, ungdomar, seniorer, kvinnor, män och de som är stressade. Pensionärer var den grupp i Kina som grundaren Fan Xiulan initialt riktade sig till, i syfte att hjälpa dem till en friskare ålderdom. Ellinor hoppas att qigong i framtiden oftare kommer att skrivas ut som fysisk aktivitet

### Qigong

Intensitet:

Fysiskt krävande:

Mentalt utmanande:



### Qigong

- Lågintensiv träning, och stärkande energier
- Behöver inga filbbekväma skor med tunn sulå.
- Auktorisationen och legitimationen för instruktörer uppdateras efter ett eller ett och ett halvt år.



Efter en kort massage av hela kroppen masserar man avslutningsvis magen där energin samlas. Om man vill kan man under passet lyssna på en cd-skiva med lugn kinesisk musik och instruktioner. Tanken är att man ska kunna träna hemma.

– Man kan gå en kurs i tio timmar och sedan träna hemma 100 dagar eller 100 timmar, 25-60 minuter per dag. Sedan går man vidare till nästa steg.

### Funkar hemma

Ellinor tycker att qigong, precis som meditation, är en bra mental träning – den stärker den inre motivationen, ger känslobalans och fyller på med energi.

– Jag älskar det! Att släppa tankarna på vardagen och att inte känna några krav, bara vila, är underbart. Jag mediterar också (gör stilla qigong) 20 minuter, två gånger varje dag.

Hennes dröm är att öppna en hälsoskola där man kan lära sig olika qigongmetoder.

Efter ett par veckors qigongträning upplever många att de känner sig friskare, att artros och värk har blivit bättre och att astma och allergier inte längre är besvärande på samma sätt. Flera har också kunnat reglera vikten och upplevt en positiv effekt på hormonbalansen.

– Du kan göra qigong var som helst, på toaletten på flygplatsen, och allt du behöver är bara ett par bekväma skor!



Ellinor Carlander har varit utbränd, men återfått energin genom daglig qigong. FOTO: PRIVAT

på recept. Forskning pågår på flera universitet runt om i Sverige.

### Stärker hela kroppen

I ett grundläggande pass, ”jichu gong”, börjar man med att lägga all fokus på fötterna, och tänker tyst för sig själv (samtidigt som man gör lugna rörelser): ”jag stärker foten, jag stärker vristerna”. Sedan går man vidare på samma sätt med resten av kroppen: ”jag stärker knäna,

bäckenet, höfterna, korsryggen, njurarna, magen, hjärtat, lungorna, axlarna, skulderna, hela ryggraden och hjärnan”. Alla rörelser görs tre gånger.

Som avslutning av passet gör man tre insamlingar, där man sträcker fingrar, händer, armar uppåt och tar in livskraft från himmel och jord och för in det i kroppen. Man tar in energi från de fem elementen och från sol, måne och stjärnor.

Information om utbildning finns på [www.gronadraken.se](http://www.gronadraken.se) och [www.biyun.se](http://www.biyun.se)

**YOGA**  
för dig

På nästa uppslag hittar vi närmare på power yoga.