

Qigong: historik och tillvägagångssätt

Ordet qigong syftar generellt på ett antal rörelseformer för fysisk och mental träning och med ursprung i Kina. Qigong består av en serie enkla rörelser som kombineras med andning och mental koncentration för att förbättra cirkulationen av qi i kroppen. Själva ordet qigong kan översättas med rörelse av qi, qi-övning eller skicklighet med qi. Det är en viktig del av den kinesiska medicinen och en metod för att uppnå och bevara god hälsa.

All qigongteknik har två delar, den fysiska rörelsen och de precisa tekniker som görs med sinnet och som fyller den yttre rörelsen. Detta kallas i allmänhet inre och yttre form. Precis som yoga och tibetanska träningstekniker har qigong sina rötter i schamanism.

Historik

Termen "qigong" debatteras av forskare inom ämnet. Den verkar ha fått ett uppsving under 1950-talet i Kina, medan tidigare termer som "neigong" och "daoyin" finns nedskrivna sedan minst 2300 år tillbaka i kinesiska klassiker som innehåller träningsråd i ämnet.

Det är svårt att säga exakt när qigong grundades men redan i *den Gule kejsarens inre klassiker (Nei Jing)* nämns *daoyin*, en föregångare till qigong, som en av de läkande metoderna inom kinesisk medicin. I verket står en av de grundläggande tankegångarna för qigong: "När man är avslappnad och fri från önskningar och ambitioner kan man stärka sitt ursprungsqi och fokusera sinnet".

När qigong blev "qigong" som vi ser det idag är inte känt. Det finns en jadefigur från 300-talet f. Kr., nu i Förbjudna stadens museum, en figur som har inristade träningsråd för qigong i sittande position.

Det finns även ett flertal taoistiska texter som innehåller referenser till qigong, både från 300-talet och 500-talet f. Kr. Där används också ett flertal andra namn som kod för att dölja teknikerna för utomstående.

I en grav i Ma Huang Dui i södra Kina, har man hittat en silkesmålning från Handynastin (206 f. Kr. - 220 e. Kr.) med olika qigongrörelser. Fyndet visar att qigong användes redan då. På den tiden fanns det en inre skola och en yttre. Den inre skolan är den som förknippas med dagens qigong. Den omfattade hälsostärkande övningar som omvandlar och förfinar kroppens olika substanser. Den yttre skolan inkluderade förutom olika rörelser också framställning av substanser för att förbättra hälsan och förlänga livet. Den utvecklades främst av daoister.



Olika riktningar och tekniker inom qigong

Det finns uppskattningsvis fler än tusen olika stilar av qigong. De kan skilja sig mycket eller litet och kan ha lite olika synsätt och träningstekniker. Bland de större strömningar som finns är taoistisk och buddhistisk qigong. Det finns även versioner av qigong som utövats huvudsakligen av konfucianer eller kampkonstutövare.

Buddhistisk qigong brukar ha tydliga influenser från olika versioner av Yoga som kom med buddhistiska pilgrimer från Indien, medan de äldre versionerna av taoistisk qigongträning brukar använda sinne och intention mer än bara ren fysisk andning och rörelse.

Qigong utövades av olika grupper i det kinesiska samhället. Buddhister, konfucianister och daoister utvecklade sina egna former och framhöll olika aspekter. Buddhisterna betonade vikten av att vara lugn i sinnet för att lära känna universum och sanningen inom sig själv. Konfucianerna underströk vikten av att träna sinnet och den moraliska karaktären och att med ett koncentrerat sinne göra de rätta fysiska rörelserna.

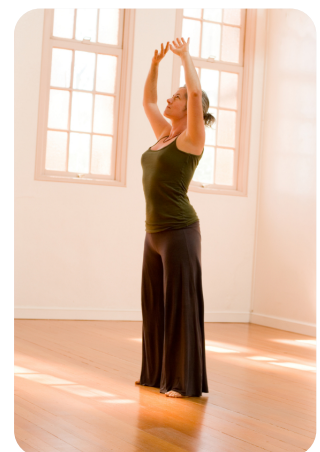
Störst historiskt inflytande på qigongen har förmodligen daoisterna haft och den nu existerande äldsta traditionen av qigong har sin bakgrund i taoismen och taoisternas intresse för andlig träning. De var intresserade av kroppen ur ett helhetsperspektiv och strävade efter att förlänga livet. Daoisterna ansåg det betydelsefulla att öva både sinne och kropp och hitta harmoni mellan människan och naturen.

Senare lärdes qigong även ut helt separat, i syfte att förbättra utövarens egen hälsa utan koppling till intresse för andlig utveckling och användningen av Qigong spreds på 1900-talet till bredare grupper. Tidigare hade qigong alltid varit hemligt eller dolt i kloster, eller kanske bara lärts ut till en handfull utvalda lärjungar.

Qigong började nu läras ut mer öppet, vilket kulminerade med kommunisternas hälsopolitik på 1950-talet då det rådde brist på läkare. Vid denna tid sattes de förenklade, folkliga formerna samman. Qigong har funnits i väst sedan 1960-talet.

Utövning av qigong

Qigong har många uttryck. Det finns både qigong som påminner om meditation och qigong som påminner om kampsport. De vanligaste, hälsobevärande träningsformerna innehåller enkla, rytmiska rörelser. I normala fall klarar de allra flesta friska vuxna personer, rent fysiskt, av att lära sig träna ett qigong-rörelseprogram. Det är oftast enklare i rörelserna och tar kortare tid att lära sig än exempelvis den närbesläktade kampkonsten tai ji chuan (tai chi).



Qigong och dess hälsoeffekter

Redan tidigt fanns en koppling mellan läkande och qigong och metoden användes av många läkare. Läkaren Hua Tuo som tros ha levat år 110-270, utvecklade till exempel sina egna qigongrörelser som kallades för de fem djurens lek. Dessa övningar härmar rörelserna hos tigern, hjorten, björnen, apan och tranan. De är än i dag populära qigongrörelser.

De stora daoistiska filosoferna Lao Zi och Chuang Zi föreslog metoder för att bevara hälsan genom att reglera andningen och hålla kroppen smidig. Övningarna utformades traditionellt enligt principen "rinnande vatten blir aldrig skämt" och "dörrens gångjärn murknar aldrig" (gångjärn var gjorda av trä). Det vill säga att ingenting får bli stillastående utan att cirkulation måste ständigt pågå.

På utsidan kanske det inte ser ut att hända så mycket, men qigong har många inre effekter. Genom att träna qigong anses man kunna förebygga och kurera sjukdomar eftersom qigong påverkar cirkulationen av qi och gör att man kan bättre förebygga eller reglera obalanser.

Qigong motverkar stress och spänning och ger en förbättrad koncentration. Den anses öka välbefinnande, känsla och närvaro, och dessutom ge bättre koordination. Qigong är - åtminstone i första steget - lätt att lära sig och kräver inte någon speciell utrustning eller anläggning.