

# Om Qigong

Av Joakim Hagström 2016

Qigong är en samlingsterm för hälsobefrämjande övningar som antingen utförs fysiskt eller meditativt, och översätts som ”att träna sin vitala energi” (qi=energi, gong=att öva något). Termen ”qigong” antogs ganska nyligen, dessförinnan refererade man till övningarna med andra termer så som Tu-na, Neigong, eller helt enkelt det namnet som skolan har eller övningarnas namn. I Kina finns det inte riktigt något som kallas bara ”qigong”, utan man refererar till olika traditioner via deras namn, familjenamn, eller namnet på själva övningen man utför.

Qigong delas ibland in i inre och yttre övningar. De yttre övningarna involverar kroppsrörelser, och är fokuserade på att cirkulera blod och qi, och därigenom stärka kroppen och balansera funktionen i de inre organen genom att qi fås att cirkulera harmoniskt genom kroppens meridianer.

Inre övningar är meditativa övningar, där man med hjälp av andning och intention balanserar energin i kroppen via viktiga energicentra, som i kinesisk medicin kallas Dantian, vars funktioner är att bygga och stärka kroppens olika systemiska funktioner genom att stimulera genererande av kroppsvätskor associerade med vitala kroppsfunktioner.

De flesta energiutvecklingssystemen i Kina har traditionellt bestått av dessa två komponenter, meditativa övningar med medveten andning och därefter rörelseövningar som främjar cirkulationen ut i meridianerna. Inom en del traditioner gör man båda delarna samtidigt, men det är generellt ganska svårt att röra sig mycket samtidigt som man har ett djupt meditativt fokus, varpå övningarna oftast separeras.

Inom kampsport i Kina har det traditionellt även varit viktigt med inre övningar för att stärka sin intention, fokus, och mjukhet, och yttre övningar för att skapa en fri och stark cirkulation av qi och blod samt bygga styrka.

Mer modernt i Europa och USA är att man endast utövar rörelser tillsammans med olika former av fokus och andning. Denna form av qigong är mycket mer tidseffektiv än stillasittande meditation, och de som utövar det känner generellt ett energitillflöde i kroppen, avslappning, minskad smärta och ökat fokus, närvarande och energi efter en relativt kort tid av utövande.

Exempel på traditionella Qigongmetoder är fem-element qigong och Åtta Silkesbrokader. De flesta känner även till Taichi, vilket också utövas som en form av qigong av många i Kina och Sverige, och har sitt ursprung i traditionell kinesisk kampsport. Det vi ser utövas i parker som Taichi i modern tid är främst den yttre qigong-aspekten av kampsporten. Modernare sorters qigong finns också, så som Zhineng qigong, Medicinsk qigong och Biyun qigong, och är alla populära i Sverige.

Alla olika qigongstilar är ganska individuella och för att veta vilken man vill pröva kan det hjälpa att titta på hemsidor eller youtube om övningarna ser tilltalande ut, och testa några olika stilar för att känna efter hur det känns i kroppen efter att ha gjort övningarna några gånger. Fråga gärna också den som lär ut formen vad övningarna fokuserar på att träna eller utveckla i kroppen, på vilket sätt det fungerar, och vad som är viktigt att fokusera på när man gör övningarna. Detta kan skilja sig mellan olika stilar.