Stark & smärtfri – MED QIGONG



Ryggen var länge Ellens akilleshäl. Smärtan kunde däcka henne helt och gjorde att hon avstod från resor och sociala evenemang. Hon kom helt enkelt inte alltid upp från sängen. Men så hittade hon qigong och är i dag smärtfri, följ med på Ellens ryggresa!

Av **Angelica Berg** Illustrationer **Shutterstock**

Fram till studenten flöt **Ellen Ekelunds** liv på som för de flesta ungdomar. Hon höll på med hästar, umgicks med kompisar och pluggade. Men utbildningen i programmering på universitetet var krävande, inte minst matematiken. Stress och press lagrades i rygg och nacke och övergick till konstant smärta.

– Jag hade aldrig haft problem med kroppen men nu hade jag i princip alltid ont, enormt ont. Det var hemskt att vara 25 år och behöva anpassa sitt liv efter smärtor.

Redan då började hon fundera på om ryggen skulle hålla ett helt arbetsliv. När hennes vänner planerade skidresor ihop valde Ellen att stanna hemma. Risken var helt enkelt för stor att hon inte skulle komma ur sängen på avresedagen. Vissa dagar kunde hon inte ens handla mat.

– Jag blev väldigt ensam.

Det har gått 25 år. Ellen har fyllt 50 och har fullt upp, som så många kvinnor i Taraåldern. Hon jobbar som gymnasielärare, rider, har hus som ska skötas, familj och dessutom en närstående som mår dåligt.

En del kan hon påverka, annat inte. Men en sak har hon lärt sig att påverka – sin rygghälsa. Smärtan, som var så handikappande, är så gott som borta.

”Jag kände mig pigg och hade mycket mindre smärta”

– Det är helt fantastiskt att ryggen funkar så bra trots allt runtomkring. Utan qigongen hade jag nog inte ens stått upp, berättar Ellen Ekelund.

Vägen till denna revolutionerande förändring har varit långt ifrån rak. Som student hade hon inte råd med regelbundna behandlingar och läkarna hittade inget fel på ryggen. Metoden som tog henne genom studentåren heter: ”Stå ut”.

Väl ute i arbetslivet som it-konsult fick hon råd att gå till kiropraktor varje vecka. Resultatet var tillfällig lättnad och Ellen kände sig utlämnad åt andra. När Ellen stod där med en känsla av hopplöshet föreslog en bekant att de skulle gå en helgkurs i en speciell form av qigong tillsammans.

– Hon hade svår reumatism och jag hade ju mina smärtor. Jag visste ingenting om qigong men kursen var en aktivitet som vi kunde göra tillsammans.

När kursledaren visade en av de grundläggande övningarna, ”lyft upp qi”, en serie rörelser som stimulerar cirkulationen och kroppens självläkande förmåga, kände Ellen sig lurad. Skulle verkligen den här typen av mjukgörande rörelser kunna förbättra hälsan? Hon var mycket tveksam.

– Jag fattar ju att man blir mjukare om man rör på sig men att det skulle »



ELLEN EKELUND

Ålder: 50.
Familj: Maken **Henrik** och dottern **Klara**.
Bor: Vallda, utanför Göteborg.
Gör: Gymnasielärare.

Ellens liv fick en omstart när hon kom i kontakt med qigong.

FOTO PRIVAT

Kinesisk läkekonst

Qigong är en kinesisk filosofi som är mer än 2500 år gammal. Den är grunden till traditionell kinesisk läkekonst. Qigong bygger på tanken att det finns livsenergi, qi, i allt levande. Träningen består av avslappning, rörelser, koncentration och andningsövningar. Man tänker sig att särskilda, enkla rörelser stimulerar energiflödet i kroppen, löser upp blockeringar och spänningar, ökar blodgenomströmningen och mjukar upp stela leder. Daglig träning anses fylla på livsenergin.

Qigong kan liknas vid inre akupunktur och har den fördelen att det inte behövs någon terapeut, när man väl lärt sig metoden.

Källa: *lakartidningen.se*



En daglig dos enkla rörelser kan öka din livsenergi.



Lugna rörelseserier ger rörlighet och energi, och i bästa fall mindre smärta.



Att bli smärtfri har ökat livskvaliteten för Ellen.

FOTO PRIVAT

» kunna hjälpa mot mina besvär lät som struntprat. Men kursen var redan betald så jag var för snål för att gå därifrån.

Något hände ändå under helgen. Dagen efter helgkursen träffade Ellen sin massör som förundrat konstaterade att hennes axlar hade sjunkit flera centimeter så Ellen bestämde sig för att ge qigongen en chans. Hon tränade hemma dagligen och började så småningom gå på gruppträning. Utan att kunna sätta fingret på vad som hände mådde hon ändå bättre efter ett qigongpass.

”Livet har kommit tillbaka ... Nu kan jag göra vad jag vill igen”

– Gruppträningen var dessutom ett socialt sammanhang där jag kunde delta utifrån mina förutsättningar. Det var oerhört betydelsefullt.

Nästa steg blev en niodagars sommarkurs. Den var rejält utmanande, både fysiskt och psykiskt. Smärtor i kroppen bearbetades och samtidigt kom lagrad sorg och stress upp till ytan, något som var hanterbart i denna trygga miljö. Hon började tro på modellen men oroade sig samtidigt för hur det skulle bli sedan. Hur skulle hon kunna hantera allt detta tillbaka till stressen på jobbet? Det visade sig att oron inte var befogad.

– Jag hade aldrig mått så bra i hela mitt liv. Jag kände mig pigg, glad och hade mycket mindre smärta. Då förstod jag vilket otroligt verktyg qigongen är.

Nu, 20 år efter den första sommarkursen, är qigongen en naturlig del av vardagen. Daglig träning kompletteras med träningskurser och successivt har smärtan i rygg och nacke avtagit. Förkylningar har försvunnit och stressen har minskat. Känslan av att själv kunna påverka livssituationen har gjort henne lugnare, gladare och tryggare.

– Livet har kommit tillbaka steg för steg. Nu kan jag göra vad jag vill igen.

Hon åker på sommarkursen varje år, där bygger hon upp sin hälsoplattform för resten av året. Det är som en årlig service av kropp och själ. Hon är på en plats där hon helt och hållet får vara sig själv och kan lämna alla andra roller hemma. Och numera är den dryga sommarveckan bara givande.

Men rygg och nacke är fortfarande hennes svaga punkter och i stressiga situationer kan smärtan göra sig påmind. Som när hon skulle leda en veckas programmeringsutbildning. Kvällen före kursstart, ensam på ett hotellrum, låste ryggen sig.

– Det var mycket som stod på spel och jag var jättenervös. Då kom smärtan. Jag fick panik.

Så kom hon på lösningen som hon ju hade inom sig: Qigong.

Hon gjorde sina rörelseserier. Krampen i ryggen avstannade. Hon fortsatte med övningarna som nu är en del av hennes liv. Då avtog plötsligt spänningarna och ryggen slappnade av.

– Det var helt fantastiskt!

Att inte styras av smärtor ger förstås en annan livskvalitet.

– Förut reagerade jag om ryggen någon gång var smärtfri. Nuförtiden reagerar jag om den gör ont och har då redskap att ta till. Det är jag oerhört tacksam över! ■

EXPERTEN:

”Deltagarna fick minskad smärta”

Det är inte en slump att Ellen blev bättre. Qigong har i en aktuell studie visat sig effektivt mot just ryggsmärta.



Kate Ohlson lär ut en speciell form av qigong.

FOTO PRIVAT

Den moderna formen av qigong, zhineng qigong, kan hjälpa mot ryggbesvär, visar en nyligen publicerad studie från Lunds universitet.

Trettio personer med problem i ländryggen, däribland diskbråck och andra smärttillstånd i ryggraden, deltog i projektet. Under tre månader gick de helgkurser, deltog i gruppträningar och tränade hemma. Deltagarna undersöktes av läkare och fick svara på enkätfrågor om sitt mående vid flera tillfällen under projektets gång. Resultaten visade en statistiskt signifikant minskning av smärtintensiteten.

”Flera deltagare kunde sluta ta smärtstillande mediciner”

– Deltagarna var smärtfria i längre perioder än före projektet. Flera av dem kunde också minska eller helt sluta ta smärtstillande mediciner. De hade i genomsnitt haft ont i femton år. Utvärderingarna visade också att den allmänna livskvaliteten ökade. De sov bättre och hade mer energi, berättar **Kate Ohlson**, lärare för European Zhineng Qigong, som lär ut en av alla former av qigong (se ruta intill).

– Qi kan förstås som livskraft eller livsenergi. När vi får mer qi kan kroppen själv hitta och rätta till hälsoproblem.

Hur mycket träning som krävs för att hälsan ska påverkas är individuellt.

– Ju mer träning, desto mer qi och därmed större chans att få hälsoförbättringar. Man tränar utifrån sin egen förmåga och därför kan alla, oavsett hälsostatus, vara med.

Studien från Lunds universitet är den första på zhineng qigong som gjorts och publicerats i Sverige. I Kina finns däremot mer publicerad forskning.

Hon är inte förvånad över projektdeltagarnas förbättringar. Hon hade själv ryggproblem när hon började träna för 30 år sedan.

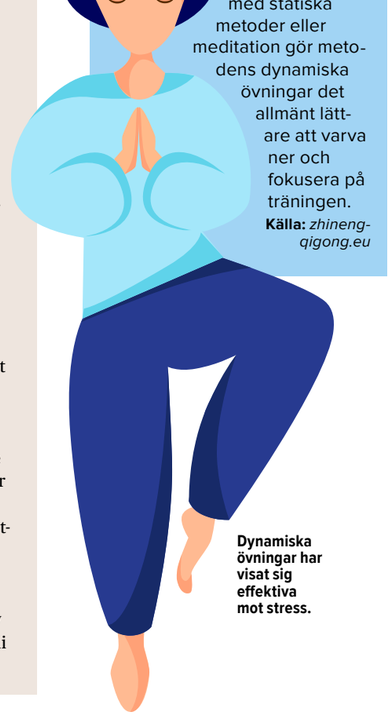
– Man blir väldigt begränsad av smärtproblematik så att kunna bli fri från smärta är fantastiskt. ■

Varva ner – och bli starkare

”Lyft upp qi” är en avslappnande, dynamisk qigongövning som är lämplig för nybörjare. Den består av harmoniska rörelser som utförs under lätt koncentration och den kan hjälpa dig att få mer energi, öka lugnet och allmänt stärka hälsan. Övningen tar bara cirka 20 minuter att göra vilket underlättar när du vill få in träningen i din vardag. Den är inte särskilt framtagen för att stärka ryggen, utan ska stimulera kroppens olika självläkande förmågor, både fysiskt och mentalt.

”Lyft upp qi” är en av de övningar som används av qigongskolan som heter Zhineng Qigong och som passar särskilt bra i det moderna samhället där tempot och stressnivån ofta är hög. Jämfört med statiska metoder eller meditation gör metodens dynamiska övningar det allmänt lättare att varva ner och fokusera på träningen.

Källa: *zhineng-qigong.eu*



Dynamiska övningar har visat sig effektiva mot stress.