

## Barnqigong på förskolan i Norrköping

av Ann-Kristin Källström-Sundgren

Lågorna på de levande ljusen fladdrar när femton par knubbiga barnarmar graciöst lyfts till flykt. Ena ögonblicket barn, nästa fåglar som svävar högt ovan jorden. När man är tre, är steget mellan människa och fågel inte långt. Förvandling är lika naturligt som att vakna på morgonen eller att borsta tänderna.

Och det är det som är själva hemligheten med den barnqigong som vi – jag själv och fyra lärare – på Armbandets och Kättsäters förskolor i Norrköping sedan i våras har praktiserat. Metoden tar vara på barnens inlevelseförmåga, och främjar genom enkla rörelser och visualiseringar, deras hälsa och välbefinnande, enligt en 5000-årig kinesisk kunskap och erfarenhet.

Efter ett träningspass kom Natashia, 3 år, in till mig på mitt kontror, skuttade varm och rosigt upp i mitt knä, slog armarna om min hals och rapporterade stolt: "Jag ÄR den vackra, röda fågeln!"

Vi är pionjärer på förskolan i Sverige med Biyun-metodens barnqigong, som är utformad av den kinesiska qigongmästaren och läkaren Fan Xiulan. Fan Xiulan har också varit förskollärare och har genom sin metod förmedlat något av det gamla Kinas vishet och insikt till oss. I det gamla Kina praktiserades det traditionellt många former av djurqigong i hälsobevarande syfte. Qigong hjälper barnen att lära känna och balansera krafterna inom sig och finna känslomässig och fysisk harmoni. Det utvecklar känslorna och fantasin och öppnar barnet för naturen, ger fysisk smidighet och styrka och är allmänt bra för kroppen. Det anses stärka skelett, leder, muskler och senor, gynnar blodcirkulationen, främjar utvecklingen av hjärnan och är bra mot koncentrationssvårigheter och stress. Omtyckta djur kineserna studerade och utifrån vilka de utformade rörelser, i syfte att stärka kropp och själ är, förutom fågeln, björnen, tigern, apan och hjorten.

Biyunskolans lärarledarutbildning i Barnqigong sker i samarbete med The Appeal Foundation – en stiftelse för icke-våld skapad av de nu levande nobelfredspristagarna och med fredsprojektet Drömmen om det goda. Drömmen om det goda är ett icke-våldsprogram för alla nivåer av skolan som vi på Armbandets och Kättsäter har deltagit i under tre och ett halvt år med ett mycket gott resultat. Det följer i Dag Hammarskjölds fotspår och förespråkar metoder för lugn och eftertanke. samtidigt som det tar vara på de allra senaste fredsskapande rönen inom olika forskningsområden.

De anställda på Armbandets och Kättsäter har förutom qigong, fått kompetensutveckling gällande inre ledarskap, massage, ro och stillhet. Allt detta

används nu i det vardagliga arbetet så att alla kan stärkas till kropp och själ. På så sätt har vi skapat bättre förutsättningar för både barnen och pedagogerna.

Förr var många långtidssjuka. Stressen var hög, alla försökte göra allt och gick mer eller mindre från den ena arbetsuppgiften till den andra.

Nu har vi lugn – lugn för personalen och lugn för barnen. Vi ser glada, trygga barn som kan samspela, leka och visa varandra medkänsla. Vi upplever stor arbetsglädje bland barn och vuxna som visar varandra respekt och hänsyn. Alla samarbetar och bryr sig om varandra. Sjukfrånvaron har minskat till nästan noll. Vi har lätt att nyrekrytera unga förskollärare och har bland annat fått flera män i vår personalgrupp.

Läroledartbildningen i Barnqigong omfattar allt som allt sex dagar, kräver daglig träning av Biyunmetodens grundrörelser, och omspanner cirka ett halvår. Vår kurs, den första någonsin, började på senvintern, redan i juni introducerade vi barnqigongen på våra respektive skolor, och i oktober fick vi våra certifikat.

Vi började träna en barngrupp på 15–24 barn i 3–5 års åldern men även ett- och tvååringar får leka djuren. Så små barn kan inte stå på ett ben, men de gör vad de kan och tycker om övningarna, framför allt fågeln.

För att inspirera berättade jag om lilla Olivia, Fan Xiulans 5-åriga barnbarn som tidigt av sin mormor fick lära sig de fem qigongdjuren. Olivia bor med sin mamma och pappa i San Francisco och tycker om att leka på stranden där hon ofta övar qigong. En del dagar är hon fågeln, andra fräser hon som tigern eller lunsar runt som björnen. Och ibland vill hon inte träna något djur alls utan sitter stilla som en staty och ser solen sjunka ner i havet. Olivia är glad och lycklig, hon har starka ben och kan skutta mycket högt. Hon är smidig, fylld av kraft och energi. Hon har tränat sitt hjärta och sin hjärna, sin hörsel, syn, smak, känsel och lukt. Hon har ett starkt skelett och en stark rygg och är nästan aldrig rädd. Jag satte upp en bild av Olivia på väggen i qigongrummet, och väver vidare på berättelsen om henne och hennes förehavanden för att uppmuntra barnen att träna.

Barnqigongen i Kina är besläktad med kampkonstqigong. I gamla tider var det en naturlig sak att från barnsben träna barn i kampkonst, även i medicinskt syfte. Fan Xiulan fick själv lära sig qigong som barn av sin farmor som också var qigongmästare och läkare och hon har lärt ut metoderna till sina egna barn innan hon genom lek och berättelser lärde Olivia dem.

Enligt den traditionella kinesiska medicinen är barnet under sina första år omslutet och skyddat av sin mammas energier, både fysiskt och mentalt. Först när det blir litet större lär det sig att hämta sin kraft från naturen. Den förmågan stimuleras av qigongens olika rörelser, som stärker barnet förmåga att försvara sig mot sjukdom.

-Barn har en unik förmåga att uppfatta energi, deras hjärtan är ofta mycket öppna, vilket vi i Kina betraktar som en mycket god grund för såväl fysisk som psykisk hälsa, har Fan Xiulan förklarat. Barnqigong, sagor och berättelser hjälper till att bibehålla de här egenskaperna. Barn lär sig inte främst genom att man förklarar med ord, utan genom att uppleva och använda sin inlevelseförmåga. De olika djuren har enligt de gamla kinesiska visa läkarna en läkande kraft som barnen får del av genom att leva sig in i dem. I Sverige har bland annat Monica Sörberg, leg sjukgymnast och instruktör i Biyunmetodens barnqigong 1998–2002 genomfört en studie i barnqigong med elever i årskurs 1–3 utifrån en central befattning i Uppsala kommuns skolhälsovård, och har kunnat visa mycket goda resultat

Qigongrummet på Armbandet har vi dekorerat med tunna tyger och spännande bilder. Och när vi ska träna tändar vi ljus, sätter på stillsam musik, till exempel indiansk flöjtmusik (Carlos Nakai). Vi bjuder på något att dricka eller en frukt. Helst är vi två lärare när vi introducerar ett nytt moment. Efter det att barnen har lärt känna den röda vackra fågeln och tränat den dagligen i två veckor får de bekanta sig med den stora, starka, orädda och kloka svarta björnen som är litet klunsig och älskar honung. Och i tur och ordning har vi tränat den smidiga silverglänsande tigern som smyger omkring på savannen, den kvicka grönskimrande apan som letar efter bananer i djungeln och den graciösa hjorten. Varje djurövning avslutas med en stunds stillhet, när barnen lever sig in i just det djurets kvalitet. Vi stimulerar också barnens fantasi och inlevelse i djuren genom berättelser, sånger och bildskapande. Sagan och berättelsen är själva ingången. Att övningarna är roliga att se på är också till hjälp. Barn har lätt för att känna effekter av övningarna. De blir gladare, mindre oroliga, även fysiskt. När jag i höstas reste till Italien för att tala om vårt arbete hittade jag en mjuk, silvervit leksakstiger som jag förälskade mig i. Jag köpte den och nu är den barnens favorit när de tränar tigern. Barn har mycket lätt för att gå in i fantasins värld och har nära till stora känslor. Vi är mycket uppmuntrande och talar om för dem att de är kloka, snabba, att de lär sig bra. Det får dem att öppna sig och slappna av. Vi ser barnen inför våra ögon förvandlas och anta djupskepnaderna. Och det är just det som enligt de gamla visa kinesiska läkarna var så välgörande.

Fågeln förbinds med och främjar hjärtat och sommarens egenskaper. Dess element är elden och känsla, glädje. Björnen förbinds med njurarna och vintern, dess element är vattnet och känsla rädsla. Tigern hör samman med lungorna och hösten och är besläktad med elementet metall och känslan sorg. Apan kopplas till levern och våren och elementet trä, och känslan vrede. Och hjorten med mjälten, sensommaren, elementet jord och känslan eftertanke.

Genom leken och träningen främjas och balanseras de olika organsystemen i kroppen och deras respektive känslor, har vi fått lära oss.

Barnen tycker att qigongen är kul, även om vissa rörelser upplevs som mer krävande, till exempel hjorten där man sätter händerna som horn på huvudet och tar höga skutt. Men de rörelserna är svåra för oss vuxna också.

Pontus, 4 år, gör inga rörelser alls, han studerar koncentrerat vad vi andra gör, men stör inte träningen. Johanna, 3 år, stod också länge vid sidan om och tittade på, men så plötsligt en dag, började hennes armar röra sig som björnbramar och ur hennes buk steg björnens mörka brummande. Nu deltar hon i träningen av liv och lust.

Vi har berättat om barnqigongen som en form av hälsogymnastik för föräldrarna både på våra föräldramöten och i föräldrarådet. Och på vår höstfest i september visade vi upp vad vi har lärt och alla som ville fick prova på. Både Norrköpings tidningar och Folkbladet gjorde reportage och nästa dag fanns bilder av våra barn som tränade på tidningarnas första sidor. För oss lärare skapar träningen glädje och gemenskap och ger oss ro, stillhet och koncentration.

Ann-Kristin Källström-Sundgren är förskolechef Armbandet och Kättsäter, Norrköping, tel:011-152767, eller 0730202632,  
[www.armbandet.norrkoping.se](http://www.armbandet.norrkoping.se)

Faktaruta:

Fredsprojektet Drömmen om det goda, tel:08-6600425;  
[www.dreamofthegood.info](http://www.dreamofthegood.info)

Om Biyunmetoden:

Biyunmetoden är en medicinsk qigong, har utvecklats av den kinesiska läkaren och qigong mästaren Fan Xiulan. Metoden, som har rötter i den urgamla kinesiska medicinen, består av långsamma, mjuka och enkla rörelser. Den stärker leder, muskler, senor, nervbanor och cirkulationen på ett välgörande sätt.

Västerländsk forskning har visat att just sådan långsam koncentrerad rörelse är mycket bra mot stressbetingade sjukdomar, främjar nybildning av hjärnans stamceller och är bra för hjärnans verksamhet och nervsystemet. (bland annat stamcellsforskare Peter Eriksson, Sahlgrenska universitetssjukhuset i Gtb. Prof. Herbert Benson, Harvard Medical School och Mind/Body Institute i Boston, prof Jon Kabat-Zinn Massachusetts University) Det mentala förhållningssättet, hur och vad man tänker, hur koncentrerat och uppmärksamt rörelserna utförs är minst lika viktigt, kanske till och med viktigare än själva rörelserna.

Barnqigongen är utformad för förskole-, låg- och mellanstadieelever . Fan Xiulan är auktoriserad qigongmästare av kinesiska hälsovårdsmyndigheter sen många år, styrelseledamot i World Academic Society of Medical Qi

Gong och vice generalsekreterare i Chinese Academic society of Medical Qi Gong. 1995 startades Biyunskolan i Örbyhus, där utbildning bedrivs med Fan Xiulan som huvudlärare. En viktig del av arbetet har varit att utbilda instruktörer och att sprida metoden, bland annat inom svensk äldrevård och sjukvård, där den rönt stor uppskattning. Ca 77 000 människor i Sverige har lärt sig Biyunmetoden.





