

FREDSKRAFTEN HJÄLPER MOT FRUSTRATION

av Anna Prim

Att träna Fredskraftqigong hjälper oss att hantera vår frustration och komma i harmoni med livet, säger tvillingarna Anna och Maria Rabic på Sollentuna gymnasium, två av de första ungdomar som prövat på den nya kinesiska hälsofredsmetoden för högstadie- och gymnasieelever.

Ingen har påpekat det för dem, de har förstått det genom egen erfarenhet av de långsamma, koncentrerade rörelserna i den mångtusenåriga kinesiska hälso-gymnastiken. Metoden är skapad för att hjälpa ungdomar att balansera sina hormoner och känslor, komma i kontakt med sin kraft och visdom och ta hand om sig själva.

MEDITATIVA RÖRELSER

Fredskraftqigongens rörelser är meditativa men kraftfulla och varje moment involverar en speciell koncentration och visualisering. När eleverna lägger höger ben över vänster och sakta dyker mot jorden för att sedan med stora svepande vingslag svinga sig upp i luften ÄR de fredsörnar. I den stora ljusa salen klädd med speglar på ena väggen uppstår den där speciella förtätade atmosfären, som kommer genom koncentrerad närvaro.

Qigong har en stark effekt på eleverna, berättar Ylva Ramsell, deras lärare i Hälsa och idrott, som i många år har berikat sin undervisning med kurser i kroppsbalansering med eleverna i Sollentuna. Den sätter ungdomarna i kontakt med deras egen inre kraft, vilket kan åstadkomma en snabb förändring till det bättre i deras allmäntillstånd. Det har jag sett många bevis på.

Fredskraftmetoden, som är en medicinsk qigong, har utvecklats av den kinesiska qigongmästaren Fan Xiulan, skapare av Biyunmetoden, i samarbete med The Peace Appeal Foundation, en organisation som de nu levande nobelfredspristagarna står bakom. Den ingår i fredsprojektet Drömmen om det goda. Fan Xiulan, som också är läkare i traditionell kinesisk medicin driver ett hälsohem utanför Peking där hon med qigong och diet rehabiliterar bland annat äldre.

Hon kom till Sverige första gången i början av 90-talet och Biyunmetoden har på de senaste tio åren blivit något av en svensk folkqigong och spridits till cirka 90.000 svenskar. Den används inom många svenska landsting och man kan numera även studera den på Örebro universitet.

I Kina anser man traditionellt att orsaken till fysiska och psykiska besvär är en blockering av livskraften, som det är läkarens uppgift att i tid upptäcka och hjälpa till att upplösa. Den obalans som Fan Xiulan ser som roten till disharmonin i världen ligger hos oss människor, i vår syn på oss själva och livet. Freden ser hon som inifrån kommande, den förutsätter ett mått av sinnesro och ba-

lans.

Den överdrivna egocentreringen och fixeringen vid yttre ägodelar i vårt samhälle beror till stor del på att vi ständigt har uppmärksamheten riktad utåt, säger hon. Det kan motverkas genom fredskraftqigong som på ett mycket naturligt sätt skiftar uppmärksamheten inåt och ger en djupare förankring.

Fredskraftqigongen innehåller flera element från kungfu-traditionen i Shaolinklostret, som Fan Xiulan också tränades i som ung. Hennes farmor och gammelfarfar var båda qigongmästare och läkare och invigde henne tidigt i de gamla kinesiska läkemethoderna.

Vi lever i en turbulent tid när barn och ungdomar som ju befinner sig i ett känsligt utvecklingsskede, är mycket utsatta, konstaterar hon som sedan barnsben tränats i att uppfatta hur livskraften cirkulerar i människan.

Fredskraftqigongen utförs med stark inlevelse, man känner och visualiserar att man är mycket stor, når upp till himlen med den ena handen och möter jorden med den andra. Genom att på utandning ljuda ett utdraget hou-ljud lever man sig in i tanken "jag ger fredskraft till naturen". Hou-hjälper avslappning och ger kraft.

Man gör skillnad och öppnar för visdomen! Bergets skatter hämtas med stor kraft från olika håll. De fyra väderstrecken har samband med de inre organen. Man roterar i harmoni med himmel och jord och lär sig pressa samman livskraften i en förtätad boll som man sedan tillför sin kropp och sitt sinne.

Man provar på att vara en lekande havssköldpadda och yttra dess speciella schyssande läte. Sju-ljudet är en av de klassiska ljudningarna i den kinesiska medicinen och anses ha en befrämjande effekt både för levern och för blodet och dess cirkulation. Det sägs dessutom vara bra för ögonen och dämpar ilska och irritation. För att det ska få den avsedda effekten bör man göra helt slut på luften i lungorna.

En annan välgörande ljudning är khyy-ljudet, som i fredskraftqigongen uttalas mjukt och lugnt på en lång utandning. Det främjar njurarna och hjälper särskilt mot oro och rädslor etc.

Till sist samlar man in livskraften från naturen och från himlen med utsträckta armar, samtidigt som man mentalt knyter samman näsroten och energiområdet Dantian, ett område ett par centimeter nedanför naveln, vilket ger en speciell fördjupning och balans.

FORSKNING

Efter rörelsemomenten masserar och klappar man sin kropp uppifrån och ner, nerifrån och upp. Beröringen stimulerar inte bara muskler och blodflöde utan

också cirkulationen av livskraft i ens organism och sinne, enligt den uråldriga kinesiska medicinska kunskapen.

Avslutningsvis övar man en stunds stilla qigong, man visualiserar att man använder sin kraft till att sprida kärlek och fred bland människor och djur och värna om jorden.

Mycket snurrar i huvudet på de unga, de utsätts för stor fysisk och mental press i dag. De vet att livet är mer än prylar, kändisskap, aggressioner och sex. Tillståndet i världen är ett stort problem för dem, som hindrar deras naturliga utveckling, säger Fan Xiulan. Jorden och naturen håller på att förstöras. De vet att det är deras uppgift att vända utvecklingen. De behöver etisk medvetenhet och själskraft för att klara den uppgiften. Ungdomar är mycket intresserade av att lära sig använda sin energi på konstruktiva sätt och att lyssna inåt till sitt sanna jag. På så sätt utvecklar de en förståelse för det man inte kan se och ta på, och det ger dem styrka och insikt att transformera vår jord och vårt synsätt.

Fredskraftqigongen ingår i ett stort svenskt forskningsprojekt med 6 och 7-klässare, "Barn i balans" där man undersöker metoder som kan minska barns inre och yttre stress; stärka deras inre potentialer.

Biyunskolan erbjuder i samarbete med The Peace Appeal Foundation och fredsprojektet Drömmen om det goda en nedkortad ledarutbildning för lärare i Fredskraftqigong, som ger kompetens att lära ut metoden i klassrummet. Utbildningen omfattar allt som allt sex dagar, och kräver daglig träning av Biyunmetodens grundrörelser, och omspänner cirka ett halvår.

Om Biyunmetoden:

Biyunmetoden är en medicinsk qigong. Den har utvecklats av den kinesiska läkaren och qigongmästaren 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. 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.