



Qigong demper stress

Svenske leger har studert virkningen av den eldgamle kinesiske treningsformen qigong, og har funnet at den virker positivt mot stress.

Qigong er en mer enn 2500 år gammel kinesisk filosofi som bygger på ideen om at det finnes livsenergi i alt levende. Denne energien flyter i energikanaler – meridianer - rundt i kroppen. Smerter og sykdom forklares ved blokkeringer i disse energikanalene. Ifølge tradisjonen kan slike blokkeringer eller skader i meridianene helbredes ved medisinsk qigong. Treningen innbefatter langsomme bevelgelser, konsentrasjonsøvelser, avslapning og pusteøvelser.

De svenske legene undersøkte virkningen av qigong på en gruppe kvinnelige pasienter som søkte medisinsk hjelp for stressrelaterte symptomer. En kontrollgruppe fikk rutinebehandling og henvisning til fysioterapeut, samt medikamentell behandling der det var nødvendig.

Kvinnene som forsøkte qigong hadde en nedgang i antall sykedager, og beskrev en bedring av livskvalitet. Kontrollgruppen hadde en tilsvarende økning i antall sykedager.

Det er allerede kjent at trening har en positiv virkning på stressrelaterte plager, i tillegg til en angstdempende og antidepressiv effekt. Ifølge den svenske studien, samt flere kinesiske undersøkelser, gir qigong en tilsvarende virkning selv om intensiteten i denne type trening er betydelig lavere. Det antydes at innslaget av meditasjon bidrar til den positive effekten.

Legene understreker at det må gjøres flere studier for å finne ut hvorfor qigong virker som det gjør. De påpeker imidlertid at metoden er ufarlig og allerede nå bør kunne benyttes av mindre

fysisk aktive personer som trenger behandling mot stress.

Kilde: Läkartidningen, 2006