

Jeg (QiVera) har oversat lægestuderende Wangs udtalelser i f.m. et forskningsprojekt i USA, og samtidig gjort indholdet mere overskueligt. Hendes konklusioner er helt i overensstemmelse med mine erfaringer i f.m. en kortvarig undervisning af en 1. klasse i Danmark, og jeg har det samme ønske, nemlig at Qigong bliver en del af hverdagen på skolerne.

Artiklen er som følger:

Sundhed og qigong på en skole - v. Ashley Davidson, Master of Public Health

"Lad som om du er en solsikke, der strækker sig mod den blå himmel" - var hvad lægestuderende Chunyun "April" Wang bl.a. sagde igen igen til unge elever fra Clear Creek and Highland Park Elementary School, som deltog i et projekt Aktiv for Livet. Wang tilbragte flere måneder med at interagere qigong i f.m. et energiprogram for unge (the Monroe County YMCA Energize Program).



En lektion varer 30-45 minutter (kan også være kortere)

I løbet af dagen holder børnene en pause, hvor de fokuserer på at trække kroppen, på vejtrækning og på at bevæge de muskler, som sjældent røres, eller der ikke er så megen fokus på i løbet af en skoledag.

"Det gør mig mere flexibel, hvilket er godt, fordi min mor beder mig om at gå udenfor og bevæge mig noget mere og blive mere flexibel", Katie Chambers.

Qigong er en traditionel kinesisk disciplin, der kan forbedre fleksibilitet og generelt velvære for voksne og børn gennem langsomme kropsbevægelser, træning af vejtrækning og simple meditationsteknikker. Ifølge Wang, kan det forbedre sundheden, styrke sind-krop-balance, reducere stress, lindre smerter og løsne muskelspændinger. "Qigong er velegnet for børn, da de er legesyge og nysgerrige af natur. Qigong kan hjælpe dem med at udvikle deres fantasi og indlæringsevne og kropsbevidsthed, som vil gavne dem også som voksne", siger Wang. "Qigong vil forbedre børnenes fleksibilitet, koncentration, evne til at slappe af, teamwork / team building færdigheder og udholdenhed", siger hun.

Feedbacks

De forskellige figurer i qigong har navne, der relaterer til naturen. Fx solsikker, heste, løver.

Mange af eleverne synes det er interessant at prøve qigong. Der er bestemte favoritter, men alle discipliner styrker bevægelighed og sind.

Eleverne melder tilbage, at qigong ikke er så fremmed for dem, som man ellers skulle tro. Der er ligheder mellem qigong, gymnastik, cheerleading og yoga. Det afgørende er at qigongbevægelserne foregår i slow-motion, så krop og sind kan følge med.

"Qigong gør mig mere flexibel," siger Jurnee Bridgewater.

"Nogle af bevægelserne er sværere end andre, fx. når man bøjer bagud og laver rokkeøvelser", siger eleven Thomas.

Selvom ikke alle elever nyder at dyrke qigong, så indrømmer de at qigong virkelig har positive effekter.

"Qigong hjælper mig med at tabe mig," siger Jurnee.

"Qigong hjælper mig med at blive bedre til baseball og at løbe hurtigere," siger Jackson.



"Du kan bruge muskler, som du aldrig før har brugt" siger Thomas.

"Jeg føler mig mere flexibel, så jeg kan råbe højere," siger Haley (cheerleader).

Videnskabelige aspekter af sind krop øvelse

Wangs arbejde med børnene er en del af hendes afhandling, en forskning som er nødvendig for hendes doktorgrad. Hendes hovedfag er Qigong fra Beijing Sport University. Lærerne der underviser i sundhed fra the Monroe County YMCA's Energize Program taler med eleverne om vigtigheden af god ernæring og fysisk aktivitet.

Qigong er ikke et nyt begreb i USA, hvor forskning er i gang i vedr. qigongs fordele i f.m. aldring, kræftpatienter og stress reduktion. Undersøgelser har fundet qigong effektiv til at reducere stress blandt hospitalspersonale og edb-operatører, og det er blevet konstateret, at qigong sænker blodtrykket hos patienter med hyperaktivitet. Der er imidlertid kun få undersøgelser på, hvordan Qigong kan gavne børn, hvilket er grunden til, at Wang har besluttet at undersøge dette nærmere. Indtil nu kan hun lide, hvad hun ser.

"Jeg synes børnene er mere afslappede og rolige, når de har praktiseret qigong", siger hun. "Vi har mange øvelser ala solsikker, træer, elefanter, som er designet til at udvikle over- og underkroppen og rygsøjlelsens fleksibilitet. Børnene ville blive meget mere flexible, hvis de gør qigong regelmæssigt."

Og til Wangs overraskelse, så elsker alle børnene "den sovende løve" som er en simpel meditationsøvelse.

Hvordan komme i gang?

- Børnene får mere ud af det, hvis også deres forældre dyrker øvelserne. I det gamle Kina dyrkedes qigong af familierne dagligt og det var også en sjov måde at være sammen på. Wang bemærker, at qigong passer til alle aldre. Hvis forældrene er involveret bliver børnene også mere involveret.
- Wang anbefaler bl.a. "8 brokade øvelser" (dem underviser qigong også i, red.)
- Vedvarende og stemning er vigtigere end antal minutter. Jo mere familierne (lærerne? Red.) dyrker qigong, desto bedre, siger Wang.
- Qigong kan dyrkes når som helst, hvor som helst i døgnets 24 timer.
- Der kræves intet specielt udstyr for qigong. Kom som du er med det du har på.
- Qigong kan dyrkes udendørs, når vejret tillader det.
- Børn har kortere opmærksomheds spændvidde, hvorfor de skal undervises i små doser med tilhørende interessante historier.
- Lektionerne gentages med korte intervals á fx 30 minutter i f.t. voksne, som ofte har længere lektioner. Wang kunne især ønske, at skolesystemerne udvikler programmer for børn, så de starter med at dyrke qigong fra de er helt unge/små, og som kombinerer fysisk viden, ernæring og sind og krop øvelser. Sådanne programmer, siger wang, ville hjælpe børnene til at blive fysisk fit, sundhedsuddannede og mere afslappede og godt afrundede (hvile i sig selv).

--v. Ashley Davidson

Monday, October 13, 2008

Last modified: Monday, October 13, 2008

Qigong, health and HPER

Indiana University's School of Health, Physical Education and Recreation invites the Chinese Health Qigong Association to Bloomington for workshop, demonstrations

FOR IMMEDIATE RELEASE

Oct. 13, 2008

BLOOMINGTON, Ind. -- Bloomington will get a dose of traditional Chinese health culture this week as members of the Chinese Health Qigong Association conduct a workshop and demonstrations to raise awareness of the healthful benefits of this ancient Chinese exercise.

The association was invited to Bloomington by Indiana University's School of Health, Physical Education and Recreation (HPER), which offers qigong classes in what is considered the second largest academic martial arts program in the U.S. The School of HPER also has forged relationships with universities in China and Taiwan. While on campus, delegates will talk with researchers in the School of HPER about potential areas for collaborative research.

"Qigong and tai chi have been recognized in China as low cost and effective wellness activities, which is one reason they are so popular and have been promoted as healthful since the '30s," said Charles Pearce, a long-time instructor in HPER's martial arts program, which is in the Department of Kinesiology.

Members of the Chinese Health Qigong Association will conduct a workshop Tuesday from 7 p.m.-8 p.m. in room 163 of the School of HPER, 1025 E. 7th St. The workshop is free and open to the public.

The association also will provide an exhibit at the INShape Indiana "Healthy Schools, Healthy Indiana," summit on Wednesday. Registration for the summit, which is open to the public, costs \$35. Registration information can be found at <http://www.inshape2008.com/>. Immediately after the summit, qigong demonstrations will be provided between 4 p.m. and 5 p.m., in Alumni Hall in the Indiana Memorial Union, 900 E. 7th St.

In China, qigong is well-known as a traditional Chinese exercise and is practiced regularly by an estimated 350,000 people, according to the Chinese Health Qigong Association, which also says the exercise can reduce stress, lower blood pressure and improve glucose metabolism. The association says the exercise also can be used to treat headaches, insomnia, pain, cardiovascular disorders and even cancer.

In the U.S., interest has grown in qigong and tai chi, which offers many of the same benefits, since the 1960s. Chinese researchers have conducted a considerable amount of research on the health benefits of the exercises. In the U.S., federal agencies have recently begun funding research into the use of qigong to prevent chronic diseases such as arthritis and cardiovascular disease, said April Wang, a doctoral student in the School of HPER's Department of Applied Health Science. Scientific articles, abstracts and reviews about the health effects of qigong can be found at <http://www.qigonginstitute.org/html/papers.php>.

"Some companies are already incorporating it into their wellness programs," said Wang, who worked for the Chinese Health Qigong Association for several years before coming to IU. Recently, she began working with an aerospace company in Martinsville that has begun offering qigong classes during the workday to its employees.

Pearce can be reached at 812-856-5996 and cpearce@indiana.edu. Wang can be reached at 812-606-8933 and cw6@indiana.edu.