

Udpluk fra: Et videnskabeligt indblik i QiGongs helbredsstyrkende principper.

Af Yang Yubing, Ph.D. Chinese Health Qigong Association – 2012/13

Kropsøvelser og immunforsvaret

At dømmen efter moderne fysiologi er kredsløbet og lymfesystemet kroppens to væsentligste cirkulationssystemer. Kredsløbet er afhængigt af hjertet for at blodet kan pumpes rundt i hele kroppen, hvorimod lymfesystemet må klare sig ved hjælp af sit eget system, som igangsættes ved hjælp af muskelsammentrækninger. Dette forklarer hvorfor man bliver følelsesløs efter lang tids ophold i én bestemt kroppsposition. Altså, ingen kroppsbevægelse = ingen muskelsammentrækninger, hvilket resulterer i et abnormt fungerende lymfesystem. Derfor er det afgørende at man motionerer regelmæssigt for at lymfesystemet kan fungere optimalt.

Et spørgsmål, der kan melde sig, er, hvor sund er motion?

Undersøgelser har vist, at motion ved forskellige belastninger kan medføre en række forskelligartede påvirkninger af immunsystemet, at relevante øvelser kan være med til at bekæmpe smitsomme sygdomme, ligesom motion ved en høj belastningsgrad kan spærre for immunforsvarets normalfunktion.

Ifølge undersøgelser indenfor sportsimmunologi, finder man, at velegnet motion ved korrekt intensitet er i stand til at intensivere de hvide blodlegemes aktivitet (neutrophiler og makrophager) og øge aktiviteten af NK-celler, som behandler kræftceller. Til gengæld nedsættes NK-cellernes aktivitet, ved motion i mere end to timer, og ved motionens ophør falder deres aktivitet brat. Derudover vil T-cellernes evne til at opnå immunitet reduceres, selvom intens motionsaktivitet godt kan være med til at øge macrophagernes (hvide blodceller) 'grådighed'.

Forskning viser også, at øvelser med moderat fysisk belastning kan være med til at forbedre immunsystemets overvågningskapacitet og synes i det lange løb at kunne nedsætte risikofaktorer for infektioner.

Men hvordan defineres moderat belastning?

Dette koncept kan være svært at generalisere om, idet der er forskel på menneskers livsstil og på deres fysiske og mentale kapacitet. Men generelt set er det bedre med behersket motion, moderat svedproduktion og en kontrolleret puls på 90 til 120 slag i minuttet.

Health-Qigong har arvet sin traditionelle målsætning og filosofien om moderat motion fra de gamle helsesystemer, hvor der arbejdes med udvalgte øvelser i lav eller moderat intensitet. Dette har bevist sin duellighed op gennem tiden, idet øvelser med lav eller moderat intensitet er med til at forbedre kroppens immunforsvar, hvorfor regelmæssig udøvelse af Qigong øvelser er anbefalelsesværdigt.

Undersøgelser indikerer, at vore kroppe rummer hele to immunsystemer

Medens vi er unge, styres kroppen af det 'unge' immunsystem, og med tiltagende alder overtager det 'gamle' system, alt imens det 'unge' system gradvis forringes. Det 'gamle' system koordineres hovedsageligt af thymuskirtlens skelnen mellem T-celler, NK-celler og de tidlige B-celler.

Immunsystemet topper skiftevis med tyve-års mellemrum, og selvom de to systemer sideløbende co-eksisterer med hinanden, skal det ikke forstås således, at det 'unge' erstattes af det 'gamle', men at rollerne veksler indbyrdes.

Midaldrende og ældre afhænger hovedsageligt af det 'gamle' immunsystem med NK-celler og 'ekstrathymus differentiation T-celler'. Det er derfor ikke hensigtsmæssigt for denne gruppe at udføre anstrengende motionsøvelser, idet det vil frigøre en stor mængde ilt fra granulocytterne (hvide blodceller som hjælper med at bekæmpe infektioner) ved at stimulere det sympatiske

nervesystem. Reaktiv ilt vil beskadige kroppens celler eller får dem til at mutere (forandre sig) og kroppen vil udsættes for risiko, grundet NK-cellernes nedsatte funktioner.

For mennesker som dyrker moderat motion, er NK-cellerne mere aktive end hos 'almindelige' mennesker. Dette kan være med til at udløse egenskaber i det 'gamle' immunsystem, som rummer et stort potentiale i forbindelse med stigende alder. Samtidig med, at folk oplever glæde og velbehag ved Qigong-øvelser, producerer hjernen et hormon, endorfiner. Under disse forhold forøges celleaktiviteten, idet NK-cellerne indeholder endorfin-receptorer og derved øges immuniteten.

Konklusion

Health Qigong er en motionsform med et lavt til moderat intensitetsniveau, som er i stand til at forbedre det menneskelige immunsystem.

Health Qigong underbygger vores evne til at justere åndedrætsfunktionen, som med dybe indåndinger i solarplexus – bugåndedrættet – kan påvirke det parasympatiske nervesystem i gavnlig retning, således at udøvere oplever forbedret ligevægt i de autonome nerver, oplever større grad af afslappethed, mindre stress og et forbedret immunforsvar.

Formålet med Health Qigong er at bringe en kaotisk tanketilstand tilbage til et niveau af fred og afslappelse, ud fra tesen om at når mennesker er glade og tilfredse, fungerer immunforsvaret optimalt.

Indgående studier omkring relationerne mellem øvelsernes belastningsgrad, afslappethed, bugåndedrættet, kroppens temperatur og menneskets immunsystem bekræfter, at langt de fleste af Qigong motionsformens egenskaber har en positiv effekt på vores immunsystem, som danner en grundlæggende basis for vores helbredstilstand.
