

KINESISK ÖGONBEHANDLING

– det går att behandla synproblem med akupressur och qigong!

När jag fick höra talas om att det skulle hållas en kurs i metoden anmälde jag mig direkt. Och att den hölls i Toscana nära Florens gjorde ju inte saken sämre!

Synproblem har alltid intresserat mig, men då jag var i Kina för 15 år sedan och studerade akupunktur fick jag alltid höra att det är svårbehandlat. Men nu har jag fått lära mig att det går och hur man gör! Det enda kruxet är att patienten måste lära sig en qigong sekvens att göra själv hemma varje dag för att vidmakthålla resultatet som behandlingen åstadkommer.

Qigongen tar mellan 15–40 minuter att göra beroende på vilken synproblematik man har. Effekten är både stärkande och avslappnande för ögonmuskulaturen samt balanserande för centrala nervsystemet. Vi stressar upp oss framför datorn när vi egentligen borde styras av det lugn och ro som nervsystemet erbjuder när vi är fysiskt inaktiva. Vi tröttar ut våra ögon i förtid.

Efter bara en dags qigong-träning hade allas syn mätbart förbättrats och när sedan själva behandlingen lades till var resultatet slående! Behandlingen utförs med en liten nätt gummihammare som man knacker på ett 100-tal akupunkturpunkter med. Därefter utförs akupressur i ansiktet och på huvudet. Allt för att få igång mikrocirkulationen till ögonen.

Man behöver mellan 5–15 behandlingar beroende på hur allvarligt synfel man har och hur gammal man är. De flesta ögonproblem kan behandlas som exempelvis närsynthet, översynthet, synsvaghet och glaukom.

Vår lärarinna Giulia Boschi, docent i sinologi och traditionell kinesisk medicin lärde sig metoden av den kinesiska läkaren Ma Xuzhou som i sin tur ärvde den av sin far Ma Litang (känd läkare och qigongmästare). Nu används deras qigong-metod i kinesiska skolor för att motverka synproblem hos barn och



ungdomar. Dvd finns att köpa på nätet "Ma-style exercise series for the eyes".

Jag håller öppna klasser i denna qigong-teknik onsdagar 18.00–19.00 så att man kan lära sig metoden och sedan komma och repetera vid behov.

Välkomna!

Charlotta Östing, leg.naprapat och akupunktör
Casa 106, Aloha pueblo, Nueva Andalucía
Tel. 617 22 00 31

