



Drömmen om
det goda

Barnqigong med grundskoleelever i Uppsala

med Monica Sörberg, Leg. Sjukgymnast Qigonginstruktör enligt Biyunmetoden

Under tre läsår 1998-2002, med återkommande lektioner en gång per vecka, genomfördes ett barnqigongkoncept inom grundskolan årskurs 1-3 i Uppsala. Metod i qigongkonceptet bestod i huvudsak (2/3) av barn i qigong enligt Biyunmetoden samt inslag av massage, kroppsmedvetenhetsövningar med sinneslekar, funktionslekar, avspänning och stillhetsövningar samt skapande inslag utifrån barnqigongövningarna, litteraturläsning om människokroppen och de berörda djuren i qigongövningarna.

Undertecknad genomförde studien i tjänsten som skolsjukgymnast i central befattning inom Uppsala kommuns skolhälsovård. I tjänsten ingick bl a förebyggande åtgärder för att stödja barns utveckling i allmänhet och speciellt gällande elevernas motoriska och perceptuella förmågor.

Förankring hos elevernas skolpersonal samt föräldrar liksom skolhälsovårdens ledning var en förutsättning för insatsen. Deltagandet var det första året obligatoriskt för samtliga elever i berörda klasser, medan andra och tredje året genomfördes tillsammans med elever som själva valde att delta under skoltid. Klasslärare samt assistenter deltog tillsammans med eleverna under första året i syfte att därefter kunna träna tillsammans med eleverna i det egna klassrummet. Resultaten från enkäter och intervjuer visade att eleverna upplevde innehållet i barnqigongkonceptet som roliga, lärorika och behagliga aktiviteter.

Övningarna tillförde en inre stillhet, vilket medförde att eleverna därefter blev piggare och mer uppmärksamma i klassrumssituationen enligt lärare. Elevernas kroppsmedvetenhet fördjupades och de upplevde att de tränat motorik och koncentration.

Barnqigongkonceptet passade väl in i skolmiljön och gav eleverna tillfällen till motorisk träning och en stund till samling och eftertanke kring egna reaktioner och upplevelser.