

## ...i po bólu

Ostatnie półtora roku było dla mnie prawdziwą gehenną. Dzień w dzień bolała mnie głowa. Nie był to zwykły ból, który można złagodzić tabletkami przeciwbólowymi, tylko nieustająca migrena. Byłam przy tym rozdrażniona, nieznosna dla otoczenia i coraz bardziej zmęczona i wyczerpana, a w nocy sen nie przychodził.

Pracuję w służbie zdrowia, co umożliwiło mi szybkie wykonanie specjalistycznych badań, m.in. rezonansu magnetycznego. Niestety, przyczyny bólu nie ustalono. Neurolog określił to jako zmiany naczyniowo ruchowe na podłożu emocjonalnym, wywołane nasiloną depresją. Przyjmowałam różne lekarstwa, również psychotropowe, bez większego skutku.

Dzięki koleżance zapoznałam się z ćwiczeniami Qi-gong prowadzonymi przez chińskiego mistrza Liu Zhongchuna. Wyjechałam na kilkudniowy obóz zdrowotny, i poczułam się lepiej. Byłam wyciszona, zrelaksowana, choć głowa jeszcze mi trochę dokuczała. Wiedziałam, że muszę nad sobą pracować.

Uczyłam się koncentracji niezbędnej przy ćwiczeniach i prawidłowego wykonywania ruchów. Ćwiczyłam systematycznie w domu. Po kolejnych zajęciach z Mistrzem moje samopoczucie wyraźnie się poprawiło - bóle głowy zaczęły ustępować, aż wreszcie zniknęły całkowicie. Mogłam wrócić do normalnego życia, jestem bardzo szczęśliwa.

Wkrótce czeka mnie operacja. Na rekonwalescencję chcę koniecznie wybrać się na obóz



Qi-gong prowadzony przez Mistrza. Jestem przekonana, że ćwiczenia te pomogą mi szybciej odzyskać siły. Uczestnicy obozu, na którym byłam, cierpieli na różne choroby, i dzięki ćwiczeniom Qi-gong odzyskali zdrowie.

Qi-gong są to chińskie ćwiczenia energetyczne, znane i uprawiane od czasów starożytnych. Nie wymagają dobrej kondycji fizycznej, są bardzo łatwe. Specjalnie dobrane ruchy przywracają harmonijny przepływ energii życiowej w organizmie, dzięki czemu zwalczają skutecznie wszelkie choroby i dolegliwości. "Moje Zdrowie" zamieszczało już artykuły na temat tych ćwiczeń. Zainteresowanych odsyłamy do numerów 6 i 12/1995; 5 i 10/1996 oraz 2/1997.

**ANNA FILIPOWICZ**