

Anna Kwiatkowska

Kamil Ratajczak

Stowarzyszenie Promocji Zdrowia Qigong Styl Lecący Żuraw

ul. Kutnowska 21

80-246 Gdańsk

## **Medyczne zastosowania qigong**

### **Medical applications of qigong**

#### **Streszczenie**

Qigong (czyt. czikung) to starochińska metoda leczenia praktykowana przez miliony ludzi na całym świecie. Dzięki naukowym dowodom skuteczności qigong w leczeniu wielu chorób, lekarze Zachodu coraz częściej stosują qigong w połączeniu z medycyną tradycyjną. Dokument wyjaśnia czym jest qigong oraz przedstawia rozwój i osiągnięcia Stowarzyszenia Promocji Zdrowia Qigong Styl Lecący Żuraw w Polsce. Praca przedstawia pierwsze w Polsce wyniki ankiety przeprowadzonej wśród ćwiczących qigong, efekty leczenia oraz dokładniej omawia wybrane przypadki uzdrowienia. 95% ankietowanych osób zauważyło znaczną poprawę zdrowia i samopoczucia regularnie ćwicząc qigong. Jedynie 5% osób nie zauważyło poprawy zdrowia - były to osoby, które ćwiczą qigong krótko i nieregularnie.

Dalsze ankietowanie ćwiczących dostarczy pełniejszych danych dotyczących wpływu qigong styl Lecący Żuraw na zdrowie człowieka.

**Słowa kluczowe:** qigong, czikung, Lecący Żuraw, medytacja, samoleczenie.

#### **Abstract**

Qigong is a traditional Chinese healing system practiced by millions of people all over the world. Thanks to scientific evidence of qigong efficiency in healing

numerous diseases, Western doctors more and more often combine qigong with traditional medicine.

This paper describes what qigong is and presents development and achievements of Health Promotion Society Soaring Crane Qigong. The document shows the very first results of inquiries among qigong practitioners in Poland, their healing effects and describes in detail selected cases of recovery. 95% of polled people noticed significant improvement of health and mood. Only 5% did not notice any change - all of those people practiced qigong irregularly and for a short period of time.

Further polling will provide more data concerning qigong 'Soaring Crane' influence on human's health.

**Keywords:** qigong, soaring crane, meditation, self-healing.

Qigong (czyt. czikung) to powszechnie przyjęta w Chinach nazwa ćwiczeń z energią zwaną qi (czyt. czi). Medycyna chińska posługuje się nieużywaną w medycynie europejskiej kategorią qi - energii, która m.in. krąży w ciele człowieka.

Medycyna i filozofia starochińska traktują człowieka jako cząstkę wszechświata, od którego w każdej chwili swego życia otrzymuje on energię. Gromadząc się w ludzkim ciele, w odpowiednich zbiornikach, energia ta krąży po kanałach (meridianach), których gęsta sieć jest rozmieszczona w organizmie. Gdy przepływ energii jest niezakłócony, człowiek jest zdrowy. Gdy przepływ energii zostaje zablokowany, upośledzone zostają także czynności fizyczne: przepływ krwi, limfy i inne funkcje organizmu i może pojawić się choroba. Aby przywrócić zdrowie, trzeba przywrócić przepływ energii. Wzbudzeniu energii, jej zgromadzeniu i zharmonizowaniu służą właśnie powolne, płynne ruchy, które się wykonuje w trakcie ćwiczeń qigong.[1]

Reasumując, qigong to sztuka wyzwiania i wykorzystywania energii, prowadząca do uzdrowienia siebie i innych.

Najstarsze opisy ćwiczeń qigong pochodzą sprzed 4-5 tysięcy lat. Znamy je m.in. z Księgi Żółtego Cesarza do dziś dnia będącej niezrównanym podręcznikiem klasycznej medycyny chińskiej. Medyczny qigong i medycyna chińska są ze sobą nierozzerwalnie związane. "Żółtego Cesarza Księga Medycyny Wewnętrznej" we wszystkich swoich częściach mówi o qigong. W księdze tej napisano: „Jeśli osiągniesz stan doskonałego wyciszenia, uspokoisz rozbiegane myśli, energia będzie prawidłowo krążyła po wszystkich meridianach ciała. Wówczas i krew będzie prawidłowo odżywiać całe ciało. W takich warunkach choroba się nie pojawi, gdyż nie ma się skąd wziąć” [1].

Qigong styl Lecący Żuraw pojawił się w Polsce za przyczyną mistrza Pekinśkiego Stowarzyszenia Qigong Liu Zhongchun w 1991 r. Profesor Liu, współtwórca stylu, urodził się w prowincji Shandong nad Żółtą Rzeką w środkowowschodniej części Chin. Po uzyskaniu dyplomu na Wydziale Sławistyki Uniwersytetu Pekinśkiego został pracownikiem naukowym. W latach 1960-1970 w czasie rewolucji kulturalnej został skierowany do pracy fizycznej w Mandżurii. Ciężka praca w trudnych warunkach klimatycznych sprawiła, że ciężko zachorował. Tradycyjne leczenie nie przynosiło poprawy. Wtedy przypomniał sobie o ćwiczeniach, które pamiętał z dzieciństwa. Znalazł mistrza, pod kierunkiem którego mógł ćwiczyć. Bardzo szybko pojawiły się rezultaty. Było to tym bardziej niezwykle, że wcześniejsze kilkuletnie leczenie nie przyniosło żadnej poprawy.

Powrócił do zdrowia dzięki ćwiczeniom qigong. Od tego czasu cały swój wolny czas poświęcał propagowaniu formy Lecący Żuraw. Jest autorem pierwszej chińskiej książki poświęconej temu stylowi, która została wydrukowana w ponad milionie egzemplarzy. Dla profesora Liu qigong to nie tylko ćwiczenia, ale również metoda kształtowania swojego stosunku do otoczenia: do świata i ludzi. Często powtarza za swoim mistrzem, że „qigong to sztuka bycia człowiekiem”.

W latach 90. Mistrz często odwiedzał Polskę jako tłumacz chińskich delegacji gospodarczych. W maju 1991 roku przybył do Polski na staż naukowy

na Uniwersytecie Warszawskim. Już wtedy w Poznaniu został zorganizowany pierwszy dwutygodniowy kurs formy Lecący Żuraw. Lekarze, którzy stosowali metody Tradycyjnej Medycyny Chińskiej, dowiedziawszy się, że Liu Zhongchun jest mistrzem qigong, kierowali do niego swoich pacjentów, którym zgodnie z ich wiedzą potrzebne były ćwiczenia qigong. Ponieważ ich stan zdrowia wskutek uprawiania formy Lecący Żuraw poprawiał się, ilość osób, które chciały uprawiać te ćwiczenia szybko rosła. Z różnych miast zaczęły do Mistrza napływać prośby, by organizował tam kursy, na których można się nauczyć formy qigong. Początkowo ćwiczyło kilkadziesiąt osób, potem kilkaset. Niebawem uczniowie zaczęli się organizować i zawiązali Stowarzyszenie Promocji Zdrowia Qigong Styl Lecący Żuraw.

Obecnie Stowarzyszenie Promocji Zdrowia styl Lecący Żuraw posiada 78 instruktorów, grupy ćwiczących we wszystkich większych miastach Polski, a także w wielu miasteczkach. Nowe grupy powstają w Niemczech, Anglii i na Białorusi. Na każdy obóz letni i zimowy przyjeżdża ponad 100 osób. Łącznie ćwiczy dziś Lecącego Żurawia ok. 3 000 osób w Polsce i miliony na świecie (w tym ponad 70 milionów w samych Chinach [2]).

Stowarzyszenie Promocji Zdrowia Qigong Styl Lecący Żuraw planuje otwarcie ośrodka qigong, gdzie pacjenci i lekarze mogliby szkolić się w zakresie stosowania medycyny wschodniej oraz łączenia jej z medycyną klasyczną. Stowarzyszenie jest w trakcie poszukiwania inwestorów strategicznych zainteresowanych otwarciem ośrodka.

Wielu uczniów mistrza Liu Zhongchun, którzy chorowali przez długie lata na najrozmaitsze ciężkie, a nawet nieuleczalne choroby, uprawiając styl Lecący Żuraw, osiągnęło zaskakujące rezultaty. Kilka wybranych przypadków opisano dokładniej:

**Eugeniusz Z.** – mieszkaniec Mińska Białoruskiego, nauczyciel fizyki. W wieku 18 lat zachorował na stwardnienie rozsiane (SM). Próbował różnych sposobów leczenia, ale jego stan zdrowia stale pogarszał się. Gdy osiągnął 40 lat większość

czasu spędzał w łóżku, miał problemy z poruszaniem się. Wtedy dowiedział się o qigongu i chińskim mistrzu, który organizuje obozy dla chorych na SM. Kiedy po raz pierwszy przyjechał na obóz qigong, poruszał się z trudem o kulach, a jego nogi były zupełnie bezwładne. Kiedy po 10 dniach wyjeżdżał, miał już władzę w nogach - mógł już, wciąż w ograniczonym zakresie, poruszać się samodzielnie. Gdy po roku ponownie uczestniczył w obozie chód jego był prawie niezakłócony. Obecnie żyje zupełnie normalnie, pracuje jako nauczyciel i utrzymuje rodzinę. Gdy wrócił do zdrowia, uzyskał dyplom instruktora i zaczął sam prowadzić zajęcia dla chorych na SM. Organizuje 10 dniowe obozy w Mińsku, Homlu i Mołodecznie.

**Barbara G.** przez wiele lat chorowała na fibromialgię. Oto jak sama pisze o swojej chorobie:

„Zacząłam chorować 14 lat temu. Miałam kłopoty z chodzeniem, z trudem utrzymywałam szklankę w ręku, a w jednej dłoni zupełnie straciłam czucie.

Lekarze stwierdzili poważne zwyrodnienie kręgosłupa oraz fibromialgię. Przeszłam kilka operacji rąk. Zażywanie dużej ilości leków i sterydów doprowadziło do chorób układu krążenia i pokarmowego. Pogarszający się stan fizyczny spowodował depresję.

W 1997 roku zaczęłam ćwiczyć qigong. Wykonywanie ćwiczeń było istną męką. Bolały mnie stawy i ręce, których nie mogłam podnieść do góry. Pomimo to ćwiczyłam systematycznie, ponieważ inne środki ratunku zawiodły.

Po trzech latach mój stan zdrowia zaczął się poprawiać. Znikły bóle kręgosłupa, stawów, wróciła sprawność rąk. Ustąpiły choroby, które były rezultatem zażywania leków a wraz z nimi depresja.

Ćwiczenia qigong odmieniły moje życie. Mogłam powrócić do czynnego i aktywnego w nim uczestnictwa.” Dokumentacja medyczna Barbary jest do wglądu w siedzibie Stowarzyszenia.

**Krystyna J.** miała tętniaka na jednej z głównych tętnic mózgu. Groził on pęknięciem w każdej chwili. Lekarze nie zdecydowali się usunąć go chirurgicznie, gdyż ryzyko śmierci pacjentki było za duże. Poddano ją innej skomplikowanej, choć nieco mniej niebezpiecznej operacji: przez tętnicę udową wprowadzono jej do tętnicy mózgowej pół metra sprężyny platynowej, co spowodowało, że przez tętnicę tę przestała płynąć krew. Dzięki temu tętniak przestał grozić pęknięciem, ale też tętnica mózgowa – jedna z głównych tętnic stała się niedrożna i nie zaopatrywała w krew połowy mózgu. Jej rolę musiały przejąć – gorzej lub lepiej – mniejsze tętnice. Widocznie nie radziły sobie z tym zupełnie dobrze: Krystyna żyła normalnie, czasami jednak miewała silne zawroty głowy i wymioty. Kilkakrotnie zdarzyło jej się, że z tego powodu przez kilka godzin była unieruchomiona na ulicznej ławce.

Krystyna zaczęła ćwiczyć styl Lecący Żuraw z grupą w Poznaniu. Po roku systematycznych ćwiczeń jej dolegliwości całkowicie ustąpiły. Dziś sama jest instruktorem qigong.

**Joanna H.** cierpiała z powodu daleko posuniętego zwyrodnienia stawu barkowego. Maż w kaletce maziowej wyschła, chrząstka stawowa zanikła, zanikła też szpara stawowa. Natomiast na powierzchni stawu pojawiły się drobne narośla kostne tzw. ”dzioby”. Taki obraz widniał na zdjęciu rentgenowskim. Zwyrodniały staw sprawiał silny ból przy każdym ruchu. Nie była już w stanie dźwignąć ręki nawet na tyle, by podnieść łyżkę do ust. Sytuację pogarszał fakt, że była to prawa ręka. Lekarze stwierdzili, że jedyną możliwością przywrócenia sprawności jej ręki jest operacja polegająca na usunięciu główki kości barkowej i wstawieniu w to miejsce protezy stawu barkowego. Uprzedzili ją jednak, że polska chirurgia nie ma zbyt wielkich doświadczeń w dziedzinie operacji stawu barkowego. Operacje stawu biodrowego wykonuje się rutynowo, ale stawu barkowego – nie. Tak więc nie było gwarancji, że operacja całkowicie się powiedzie. W tych okolicznościach Joannie trudno się było zdecydować na zabieg chirurgiczny. Szukała innych sposobów ratunku. Dowiedziała się o organizowanym właśnie obozie qigong i

postanowiła spróbować. Ręka bolała ją tak bardzo, że początkowo nie była w ogóle w stanie ćwiczyć. Po kilku dniach ból ręki zelżał na tyle, że mogła już zacząć ćwiczyć. Gdy po 10 dniach wyjeżdżała do domu, mogła już nie tylko podnieść łyżkę do ust, lecz nawet podnieść rękę nad głowę. Ćwiczyła systematycznie w domu, a po kilku miesiącach ponownie zapisała się na obóz. Po jego zakończeniu wykonała zdjęcie rentgenowskie stawu barkowego. Wykazało ono, że odtworzyła się w zauważalnym stopniu chrząstka stawowa, pojawiła się ponownie szpara stawowa, a narośla kostne znikły. Gdy Joanna pokazała stare i nowe zdjęcie rentgenowskie lekarzowi, który się nią opiekował – wybitnemu specjalście z kilkudziesięcioletnim stażem - stwierdził on, że musiała pomylić kolejność tych zdjęć, że wcześniejsze jest to, które pokazuje staw w lepszym stanie, a późniejsze to, na którym widać ten staw w gorszym stanie. Każde z tych zdjęć było jednak opatrzone datą, co wykluczało pomyłkę. Lekarz stwierdził wówczas, że to niemożliwe, że w całej jego długoletniej praktyce nie zdarzyło się jeszcze, by stan zwyrodniałego stawu poprawił się. Jego doświadczenie wskazywało na to, że może się on tylko pogorszyć. Ponieważ jednak rentgen niezbyt wyraźnie wykazywał, że stało się to, co uważał za niemożliwe, lekarz poprosił, by pokazać mu jak wyglądają ćwiczenia qigong oraz o pomoc w nawiązaniu kontaktu z Mistrzem Liu. Dokumentacja medyczna Joanny jest do wglądu w siedzibie Stowarzyszenia.

Wyniki badań przeprowadzanych na świecie potwierdzają, że stan psychiczny i stan umysłu wywierają ogromny wpływ na stan zdrowia człowieka. Z badań przeprowadzonych na Wydziale Medycznym na Uniwersytecie na Tajwanie wynika, że choroba tylko u 20% pacjentów ma podłoże czysto fizyczne [10]. Pozostałe 80% ma także problem natury mentalnej lub choroba została wywołana przez problem natury mentalnej. W związku z tym wybitni medycy eksperci proponują, aby oprócz tradycyjnego podejścia studiować medycynę, która pojmuje człowieka jako całość, która integruje ciało, umysł i duszę w

jedność. Pojawiła się koncepcja medycyny „macro”. W medycynie „macro” występuje pięć aspektów:

- A. Zachodnia medycyna
- B. Wschodnia medycyna oparta głównie o medycynę chińską
- C. Fizykoterapia
- D. Medycyna energetyczna (wykorzystująca energię generowaną przez urządzenia oraz energię ludzkiego ciała i środowiska)
- E. Psychologia (ang. mind medicine)

Według medycyny „macro” tylko przez stosowanie i skoordynowanie powyższych pięciu aspektów pacjenci mogą otrzymać pomoc na poziomie fizycznym, emocjonalnym, umysłowym i duchowym. Można zaobserwować, że zachodnia medycyna stopniowo rozwija się w kierunku integracji różnych działów medycyny oraz integracji ciała, umysłu i duszy. Od 1986 do 2007 roku około 20 tysięcy osób wzięło udział w badaniach na Tajwanie, oraz w USA, Japonii, Indii, Chinach, Hong Kongu, Nowej Zelandii, Włoszech i innych krajach. Podczas badań osiągnięto zdumiewające wyniki. Choroby, z którymi zachodnia medycyna nie mogła sobie poradzić (np. choroby neurologiczne, nieuleczalne, rak) w większości przypadków zostały wyleczone, gdy pacjenci wzięli udział w zaproponowanej terapii (opis przypadków i statystyki są dostępne [10]).

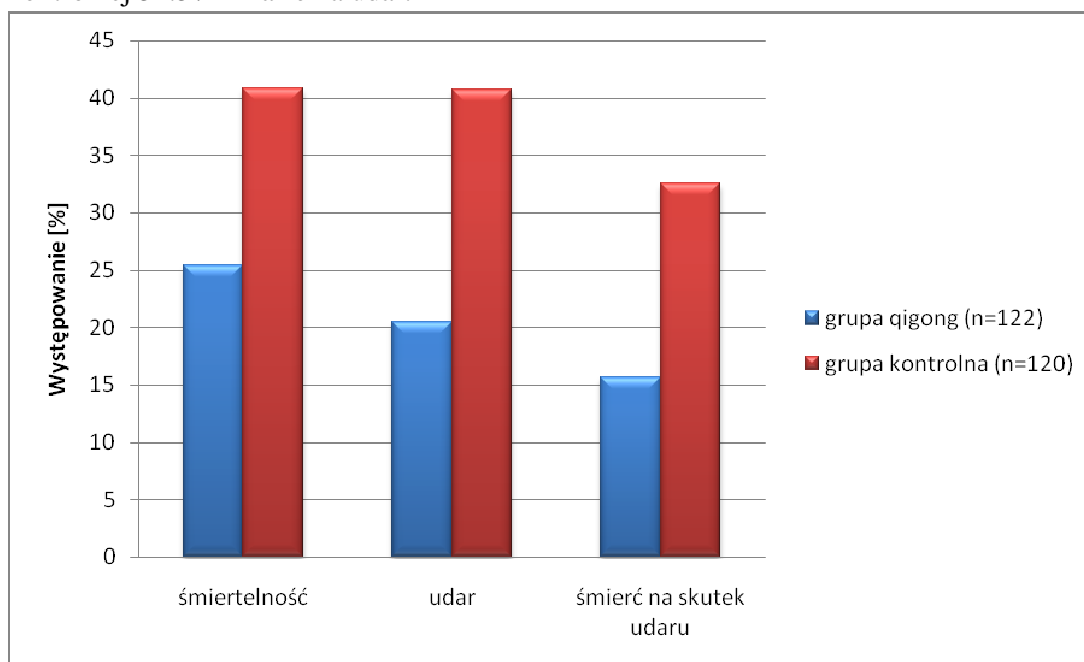
Wielu uczniów mistrza Liu Zhongchun dzięki ćwiczeniom pozbyło się takich dolegliwości jak nerwice, nadkwasota, wrzody żołądka, nadciśnienie, nowotwory, SM i wiele innych chorób. Kilkunastoletnie doświadczenia Polaków udowodniły, że ćwiczenie qigong może pomóc ludziom wyleczyć prawie wszystkie choroby i przywrócić siły życiowe. Wiele osób osiągnęło znaczącą poprawę stanu zdrowia lub całkowicie wyleczyło się z chorób powszechnie uważanych za nieuleczalne.

Obecnie dostępna jest obszerna baza prac naukowych opisujących działanie i efektywność qigong [3, 4, 5]. Powszechnie dostępne są wyniki badań udowadniające, że skuteczność qigong nie jest jedynie efektem wiary ćwiczących. Eksperymenty na szeroką skalę zostały przeprowadzone w krajach Azji jak i w



Stanach Zjednoczonych [6, 7]. Znane są tysiące doskonale udokumentowanych przypadków wyleczenia ciężkich chorób przy zastosowaniu qigong.

Jednym z wielu przykładów mogą być badania przeprowadzone na grupie 242 osób z nadciśnieniem przeprowadzone na przestrzeni 30 lat [2]. Wśród badanych pierwsza grupa 122 osób składała się z ludzi regularnie ćwiczących qigong (codziennie dwa razy po 30 minut). W drugiej grupie (120 osób) osoby nie ćwiczyły qigong. Obie grupy poddano takiemu samemu leczeniu w oparciu o medycynę tradycyjną. Po 30 latach stwierdzono, że śmiertelność w grupie ćwiczącej qigong wynosiła 25.41%, w grupie kontrolnej 40.8%. Przypadki występowania udaru wynosiło odpowiednio 20.5% w grupie qigong i 40.7% w grupie kontrolnej, w tym w grupie qigong 15.6% osób zmarło na udar, w grupie kontrolnej 32.5% zmarło na udar.



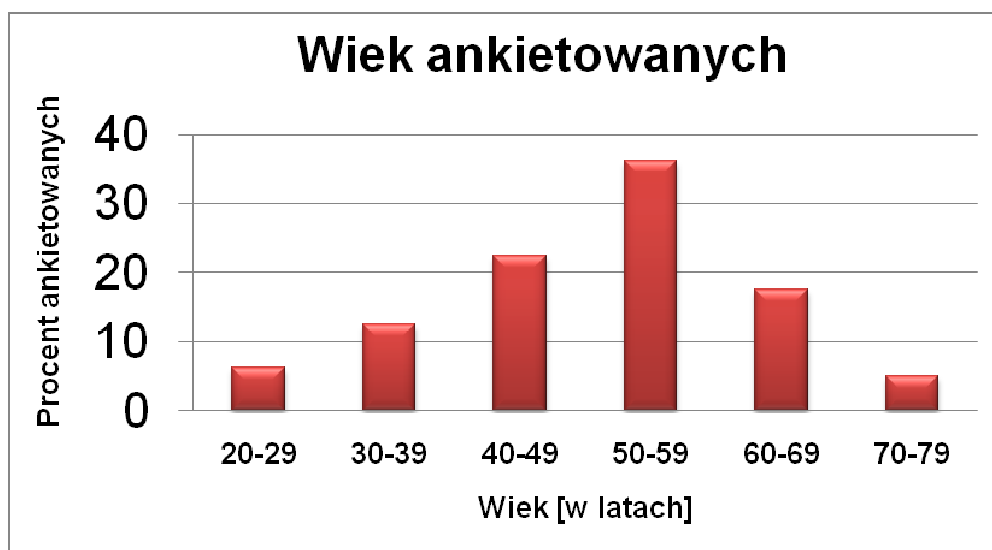
**Wykres 1 30-letnie badania wpływu qigong na grupę 242 osób z nadciśnieniem**

Co więcej - w ciągu 20 lat stwierdzono, że ciśnienie krwi w grupie osób ćwiczących qigong ustabilizowało się, podczas gdy w grupie kontrolnej ciśnienie krwi wzrosło. Ilość zażywanych leków w grupie qigong zmalała (u 30% osób lekarze nie stwierdzili potrzeby dalszego stosowania leków), a w grupie kontrolnej ilość zażywanych leków wzrosła. Szczegółowe wyniki badań

prowadzonych nad qigong w leczeniu wielu chorób można znaleźć w pracy Sanciera [8].

Qigong okazał się także pomocnym narzędziem w leczeniu raka. Sun [9] przebadła grupę ludzi chorych na nowotwory złośliwe: 97 osób ćwiczyło qigong, 30 osób (grupa kontrolna) nie ćwiczyło qigong. Zajęcia trwały 2 godziny dziennie przez okres od 3 do 6 miesięcy. Ponadto obie grupy były poddane takiej samej terapii tradycyjnej. Osoby z grupy qigong wykazały co najmniej czterokrotny wzrost poziomu sił, apetytu oraz wzrost wagi (3 kg) w porównaniu do grupy kontrolnej.

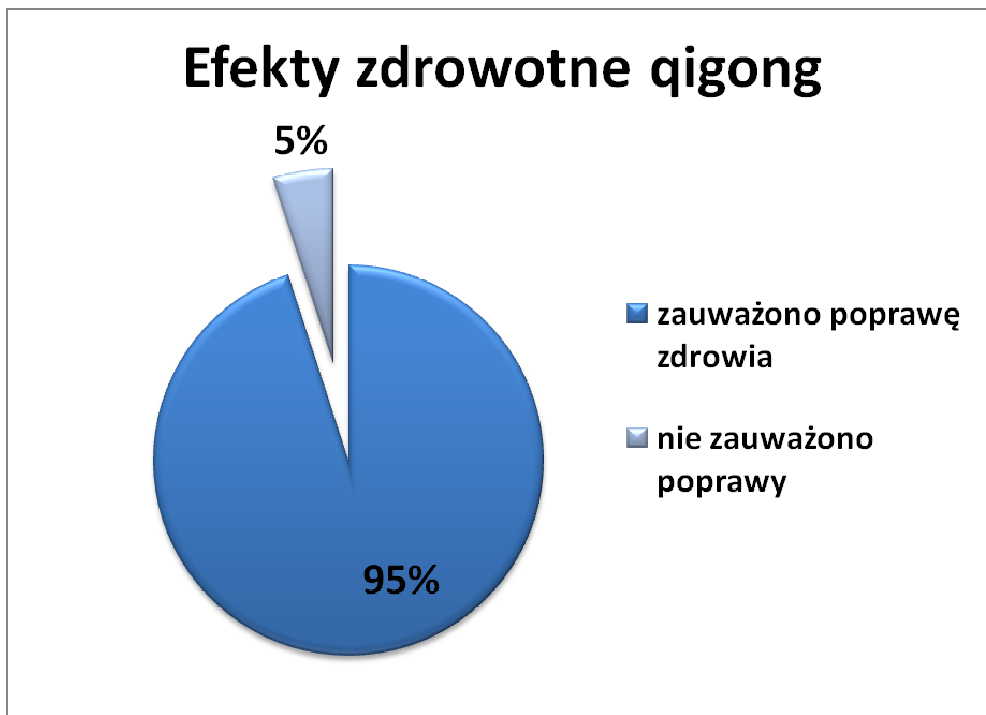
W Chinach od wielu lat prowadzone są badania, które pozwalają określić efekty osób ćwiczących qigong. W Polsce dopiero w 2007 roku Stowarzyszenie Promocji Zdrowia skierowało ankiety do ćwiczących. W niniejszej pracy przedstawiamy pierwsze wyniki bazujące na odpowiedziach 80 osób.



Wykres 2 Rozkład wieku ankietowanych

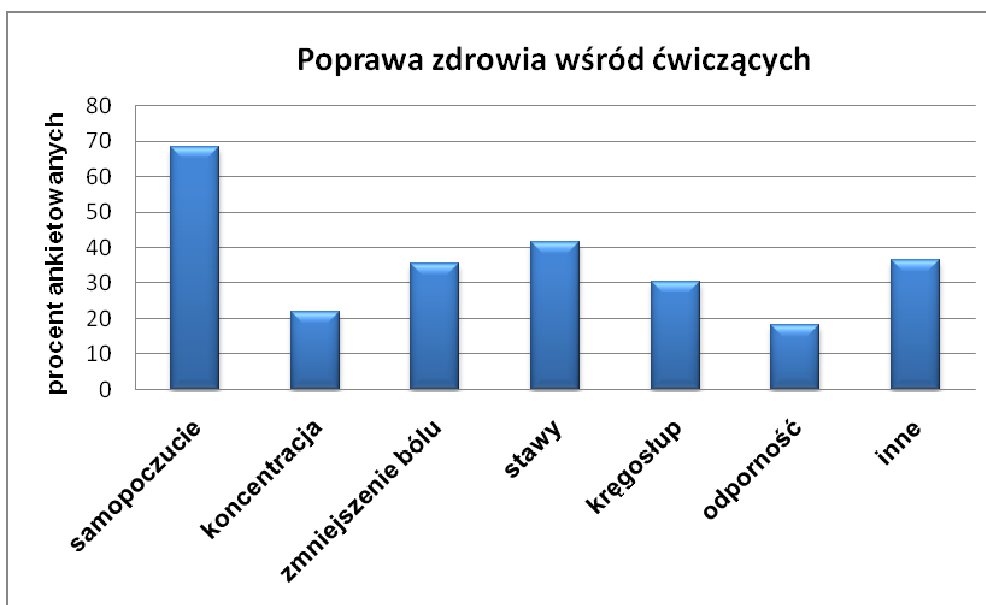
Zdecydowana większość osób w przebadanej grupie to osoby powyżej 50 roku życia. Jest to okres, w którym wiele osób powoli odchodzi od kariery zawodowej i zwraca się ku sobie i swojemu zdrowiu. Jednocześnie zauważamy, że coraz więcej młodych osób zaczyna ćwiczyć qigong - nie tylko ze względu na poprawę

zdrowia i samopoczucia, ale także na wzrost koncentracji, wyciszenia i poprawę umiejętności komunikacyjnych.



Wykres 3 Efekty zdrowotne qigong w przebadanej grupie 80 osób

Wśród przebadanych osób 95% zadeklarowało poprawę zdrowia i/lub samopoczucia pod wpływem ćwiczeń qigong. 5% ankietowanych nie zauważyło żadnej zmiany. Należy dodać, że wszystkie osoby z grupy 5% ćwiczyły krótko i niesystematycznie.



Wykres 4 Subiektywna poprawa zdrowia w ankietowanej grupie

Blisko 70% ankietowanych zauważyło znaczną poprawę samopoczucia przy regularnym, codziennym ćwiczeniu qigong. Około 40% osób wymieniło poprawę stanu stawów oraz zmniejszenie odczuwanego bólu. Ponad 30% osób zauważyło poprawę stanu kręgosłupa.

Prawie 40% osób wymieniło inne przykłady poprawy zdrowia. Można obecnie stwierdzić, iż ćwiczenie qigong może pomóc w leczeniu następujących chorób i dolegliwości:

- Migrena
- Bezsenność
- Choroby układu immunologicznego
- Reumatyzm
- Alergie
- Problemy z trawieniem
- Otyłość
- Depresja
- Zanik mięśni
- Wszelkiego rodzaju bóle
- Choroby układu krążenia
- Rak [4, 11, 12, 13]
- SM
- i inne choroby [14]

Dostępne są także badania omawiające zastosowanie qigong w leczeniu nałogów [14].

Służba zdrowia w niektórych krajach Europy Zachodniej (np. w Niemczech) refunduje uczestnictwo w zajęciach qigong. Qigong pozwala znacząco zmniejszyć koszty hospitalizacji pacjenta (zmniejszona ilość środków przeciwbólowych, leków i skrócony czas hospitalizacji) oraz umożliwia pacjentom na aktywne uczestnictwo w procesie leczenia. Qigong można stosować na niemal każdym etapie choroby. Nawet pacjenci leżący w łóżku mogą ćwiczyć uproszczoną formę qigong i wpływać na proces swojego leczenia. Dotychczasowe badania naukowe przedstawiają qigong jako metodę w pełni bezpieczną.

Qigong jest jednak nie tylko metodą dla osób chorych. Obecnie różne formy qigong zaczynają być stosowane w służbie zdrowia w Stanach Zjednoczonych. Kilkaset szpitali Ameryki Północnej przeszkoliło pielęgniarki w zakresie podstaw wykorzystania energii w leczeniu pacjentów [15]. Szpitale coraz częściej wysyłają pielęgniarki na kursy qigong. Także pracownicy hospicjów w Stanach Zjednoczonych zachęceni są do ćwiczenia qigong, gdyż pozwala to szybko regenerować siły, a wewnętrzny spokój i wzrost wrażliwości pomagają lepiej zrozumieć potrzeby pacjenta.

Obecne tendencje wskazują, że medycyna tradycyjna będzie coraz częściej korzystać z wiedzy i narzędzi jakie dostarcza qigong. Dotychczasowe badania przeprowadzone na całym świecie pokazują bardzo dobre efekty osiągnięte przez ćwiczących. Qigong jest nie tylko sposobem leczenia chorych. Jest także doskonałą, tanią i dostępną metodą zapobiegania wielu chorobom oraz sposobem na radzenie sobie ze stresem. Qigong uczy także wyciszenia, koncentracji i może służyć jako narzędzie rozwoju osobistego człowieka.

Działalność Stowarzyszenia ma na celu promocję qigong oraz propagowanie stylu Lecący Żuraw w Polsce i w Europie. W przyszłości planujemy przeprowadzać systematyczne ankietowanie ćwiczących oraz zbierać kompletną dokumentację medyczną. Wszystkich zainteresowanych dokładnymi wynikami ankiet, dostępem do dokumentacji medycznej i bazy danych o qigong

zachęcamy do kontaktu ze Stowarzyszeniem. Zapraszamy na naszą stronę w Internecie [www.qigong.org.pl](http://www.qigong.org.pl)

### **Bibliografia:**

1. Liu Z. Qigong Lecący Żuraw Starochińskie ćwiczenia uzdrawiające. Res-Type, Katowice, 1999
2. McGee C., Chow E. Miracle Healing from China: Qigong. xiii. 94. Coeur d'Alene, MedPress, 1994
3. Wang C., Xu D., Qian Y. i wsp. Effects of qigong on preventing stroke and alleviating the multiple cerebrocardiovascular risk factors: a follow-up report on 242 hypertensive cases over 30 years Second World Conference for Academic Exchange of Medical Qigong, Beijing, 1993
4. Wang Y. Clinical observation on 30 cases of cancer treated by qigong therapy, Second World Conference for Academic Exchange of Medical Qigong, Beijing, 1993
5. Liu Y., He S., Xie S. Clinical observation on the treatment of 158 cases of cerebral arteriosclerosis by qigong. Second World Conference for Academic Exchange of Medical Qigong, Beijing, 1993
6. Lu Z. Scientific Qigong Exploration: The Wonders and Mysteries of Qi. Malvern, Pennsylvania: Amber Leaf Press, 1997
7. Chen K., Turner D. A Case Study of Simultaneous Recovery from Multiple Physical Symptoms with Medical Qigong Therapy. The Journal Of Alternative And Complementary Medicine, Volume 10, Number 1, 2004
8. Sancier K. Medical Applications of Qigong, Alternative Therapies, Jan, vol 2 no. 1, 1996
9. Sun Q., Zhao L. Clinical observation of qigong as a therapeutic aid for advanced cancer patients. Proceedings from the First World Conference for Academic Exchange of Medical Qigong; Beijing, 1988:97-98

10. Wu X. The Fundamentals of Energy Medicine, The Collection of Thesis, 2007
11. Chen K.W., Yeung R. Exploratory studies of qigong therapy for cancer in China. Integrated Cancer Therapy, 2002
12. Loh S.H. Qigong therapy in the treatment of metastatic colon cancer. Alternative Therapy Health Medicine, 1999
13. Chen K., Yeung R. A Review of Qigong Therapy for Cancer Treatment, Journal of International Society of Life Information Science (ISLIS), Vol 20 (2), 2002
14. Sancier K., Qigong and Neurologic Illness, Alternative and Complementary Treatments in Neurologic Illness, Chapter 15, 197-2e20, 2001
15. Field, F. D. Therapeutic Touch in Hospitals, 2001

Informacje kontaktowe:

Kamil Ratajczak tel. 660 761 974, e-mail: [kamil.ratajczak@qigong.org.pl](mailto:kamil.ratajczak@qigong.org.pl)

Anna Kwiatkowska tel. 604 094 234, e-mail: [anna.kwiatkowska@qigong.org.pl](mailto:anna.kwiatkowska@qigong.org.pl)