

Erik Skjervagen

– qigong-mester og akupunktør

Det er best å være litt forberedt hvis man skal på qigong-kurs med Erik Skjervagen. Her er det mye rart som skjer, faktisk så mye rart at noen deltakere har gått uten å komme tilbake. En mann får «fot» og går hanemarsj gjennom rommet. Og Erik selv, i frittstående hopp på mer enn én meter når han kjenner miltens energi. Selv står jeg i et hjørne og rister og vrir på meg og må bare le.

Tekst og foto | **Magnhild Bugge, akupunktør NAFO**

Erik Skjervagen er akupunktør og qigong-mester og kjent for mange fra Puls TV-innslaget om Qigong og akupunktur for NAV. Han har avviklet sin private praksis og er nå ansatt i 80 % stilling i attføringsbedriften Telemark Lys (100 % eiet av Fyresdal kommune) som kjører prosjektet for NAV i Vest-Telemark. Der jobber han i et prosjekt som kalles *Bedre helse*. Mennesker i sykemelding og rehabilitering får tilbud om qigong-trening og akupunktur. Resultatene er veldig bra. NAV er nøye på statistikk, og evaluering og tilbakemeldingene fra deltakerne er veldig gode.

Den tiden han har til overs bruker han til å holde kurs og å stelle med gårdens hester. Han har blant annet en hest som heter Case som har vunnet tre V75 løp. Hesten får selvfølgelig qigong-behandling, akupunktur og laserbehandling.

Great Stork Qigong

Erik begynte sin akupunkturerfaring på hest. Hans lærer kjenner hestens puls på seg selv og behandlet ut fra det, også det en form for qigong. Hestene får få nåler og fokus er på å balansere meridianene. Senere har han gått på Nordisk akupunkturskole, og han har fullført hele qigong-utdannelsen hos James Nystedt; Nei Ging Gong, Luo Han Gong og Kong Jing Gong. Erik har også vært rådmann i Fyresdal kommune, en erfaring som sikkert kom godt med i den perioden han satt i NAFOs styre.

Hva er din behandlingsfilosofi?

«Det beste er at pasienten kan behandle seg selv. Så jeg anbefaler nesten alltid at de begynner med å trene qigong først. Jeg underviser i Great Stork Qigong som også innbærer mye spontan qigong. Hvis ikke treningen er nok kan det være aktuelt

med nåler. Jeg setter få nåler. Jeg ser ut fra bevegelsene personen får i den spontane qigongen hvilken energi som er i ubalanse og behandler ut fra det. Jeg kjenner med hendene hvilket punkt på meridianen som er mest aktivt og behandler det. Jeg bruker også en del kinesologi for å teste hva folk tåler og ikke tåler, og tankefelt terapi. Det beste er å lære pasienten å ta vare på seg selv», sier Erik.

Spontane bevegelser

Kurset jeg deltar på er et videregående kurs, og alle er veldig «åpne». De fleste har «sine» bevegelser som kommer hver gang de åpner for å få bevegelse fra qi. Den samme bevegelsen kan komme tilbake i lang tid, men over tid og med trening forandrer den seg.

Å stå lenge på denne måten er ganske unikt. Jack Lim i Australia er forsiktig med det fordi han er redd for at det ikke passer til vestlige utøvere; «Det var litt tilfeldig at jeg fant ut at effekten var så mye bedre hvis vi stod lenge. For at det skal skje noe må vi våge å bruke tid. Mange er stive og holder tilbake det de kjenner i kroppen, det er ikke bra. Man skal ta imot det som kommer, men ikke provosere det fram. Over tid vil de aller fleste oppleve å bli beveget av qi. Derfor står vi nesten alltid i en halv time, kanskje en time. Jeg har stått og sett på dette i tre år nå og begynner å bli ganske flink til å kjenne igjen mønstrene og ubalansene som dukker opp. Fordelen med Great Stork, etter min mening, er at det ikke bare er fysiske bevegelser men også mental trening. I Great Stork brukes visualisering og en bevist forbindelse til naturen. Dessuten er denne formen lett å lære og å trene på egenhånd hjemme».

Siden dette kurset er et videregående kurs lærer



Erik Skjervagen

deltakerne flere metoder for å behandle seg selv. De lærer hvordan de kan massere meridianen, enten i reduserende eller styrkende retning, for å fjerne ulike plager. Mange prøver det ut under kurset med gode resultater. I tillegg lærer de seg hvordan de skal beskytte seg for uønsket energi og kvitte seg med uønsket energi.

«Mange akupunktører blir invadert av pasienters energi hele dagen. De hadde hatt godt av å lære dette, men det er ikke mange som kan det», tror Erik.



«The power of qi lies in virtue» sier Jack Lim, og Erik er enig. Det nytter ikke å lære all verdens teknikker hvis du ikke har rene tanker og omsorg for dine omgivelser; «Det du sender ut, det får du tilbake. Du bør ikke tillate deg å være uvenn med noen, det får du tilbake som et rekyt. Tankene bærer energi, alt er energi».

Og jeg reiser hjem etter en helg med mange gode opplevelser og nyttig og spennende kunnskap. Merkelig, sånt overskudd har jeg ikke hatt på lenge! □