

Mitt allra första qigongprojekt

Christina Lindwall har för första gången provat på qigong. Här är hennes personliga reflektioner.

Efter tre helger och många veckor är plötsligt qigongprojektet slut. Att ti den skulle gå så fort kunde man ju inte ana.

Men det är ingen fara, for gruppen fortsätter att träna, men nu bara en gång i veckan på tisdagar. Att det skulle vara en början och ett slut på träningen hade jag väl inte räknat med och så blev det inte heller.

Många i tisdagsgruppen har tränat sen första projektet for åtta år sedan, och man ser på deras sätt att kunna stå rakt och avspänt eller böja sig mot golvet och lägga händerna på fötterna att träningen gör nytta.

När jag började var jag stel som en pinne och var minst tvåa decimeter från att nå fötterna, men nu kan även jag i alla fall nudda fötterna utan alltför mycket besvär.

Vara tisdagskvällar börjar med att vår qigongmästare Su Dongyue tar oss igenom avslappningsfasen. "Slappna av i ansiktet med ett vänligt leende, det ar också qigong", säger han. Vi står sedan i 30 minuter och rör händerna långsamt fram och tillbaka framför oss i takt med hans ledord. Ibland blir man så avslappnad att man nästan somnar stående på golvet.

Sedan sitter vi på stolar och Su Dongyue berättar för oss på engelska och Lars Hagner översätter.

Ibland känns de långsamma (nästan statiska) rörelserna jobbiga, men när vi rör hela kroppen känns det väldigt bra och upp-



Den första qigongkursen smakade mera, tycker Christina Lindvall.

mjukad blir man. När jag frågade vad jag skulle göra med mina fötter som somnar när jag står länge, tyckte Su Dongyue att jag inte skulle tänka på fötterna utan bara vara och inte bry mig. Träna mer och tänk inte så mycket, blir vi uppmanade att göra.

Nar man börjat med qigong är det svårt att sluta, man blir beroende helt enkelt. Både av att vara så avslappnad och av att träffa trevliga deltagare.

En bra sak är förresten att ju fler hel- eller sommarkurser man går, desto lägre blir deltagaravgifterna...

Text och foto: Christina Lindwall