

Allergiker i grupp skaffar sig mera qi

Tid och arbete. Mycket motivation. Det är dags att vara med i Qigongprojektet 2005.

Vi är många som samlats denna lördag i januari. Qigongmästare Su Dongyue, som tagit hit denna form av qigong, sitter längst fram.

Efter hans inledning är det dags. De som har varit med tidigare står på små mattor eller sittunderlägg. Vi börjar med att stå rakt men ändå avslappnat. Inte alls så lätt som man tror, efter många år av spänningar i kroppen och andningsbesvär. Vi riktar upp kroppen och gör stående avslappning.

Avslappnat

Två erfarna lärare står på podiet och visar rörelserna. Lars Hagner som sköter allt inom European Zhineng Qigong Center här i Stockholm och Fatima Ringvall, som tränat qigong i över sju år. Det är omväxlande Lars och Fatima som med en mässande men avslappnad röst leder oss genom övningarna.

Dessutom finns åtta vana Qigongare ute i salen som med vänliga röster hjälper oss att lyfta armarna rätt eller puttar oss lite framåt när vi lutar för mycket bakåt.

Varje timme har vi en kort rast då vi kan äta goda dadlar och dricka te. Jag som normalt inte kan stå i kö i tio minuter utan att få ont överallt klarar detta ganska tuffa program. Visst är vi nybörjare trötta och ledbrutna på kvällen, men nästa morgon känns det bättre igen och vi klarar av även söndagens kurs.

Två dagar i veckan

Vi träffas för att öva och träna rörelserna på tisdagar och torsdagar under sex veckor. Ju fler man är samtidigt desto mer energi, eller Qi som det också heter, bildas det och vi *mår* alla bättre.

Qigong är inte bara en fysisk träningsform, utan mer ett sätt att leva, att få lugn inom sig och orka med det dagliga livet. Står och sitter man avspänt behöver inte all energi gå åt till det utan energin används till väsentligheter.

Jag ser framemot nästa helgkurs om några veckor — fortsättning följer.

Text och foto: Christina Lindwall



Fatima ringvall har tränat qigong i sju år, och leder tillsammans med Lars Hagner från European Zhineng Qigong Center i Stockholm det qigongprojekt som Länsföreningen genomför.

*Vill du veta mer om bakgrunden till qigongen kan du gå in på centrets hemsida med adressen:
www.europeanzhinengqigong.net*