

# En mjuk, långsam vecka

## Qigong har blivit sommartradition i Kvänum

**Qigong är en uråldrig teknik som går ut på att bygga upp sin livskraft.**

**För fjärde sommaren i rad ordnas kurser i Kvänum, med deltagare från hela Norden, England och Holland.**

Qigong ska inte förväxlas med falun gong. Det finns flera olika skolor inom det som kallas qigong - över 2 000 närmare bestämt. Zhineng qigong är den variant som praktiseras under kursen i Kvänum.

- Det är enkla mjuka rörelser under lätt koncentration, inleder Fatima Ringvall, en av instruktörerna.

- Det vi gör är egentligen en självträningssyfte att samla mer livskraft.

**Det kinesiska namnet** for den kraften är qi. Huvudläraren Su Dongyue har tidigare undervisat vid det största central i hemlandet Kina, där traditionen uppstod för

flera tusen år sedan. Flera deltagare vittnar om hur deras hälsa förbättrats efter att de började göra dagliga övningar.

- Jag var sjukskriven för depression och sprang till naprapat hela tiden, berättar Camilla Heidenberg, pianist och kompositör från Åland.

**För fyra år sedan** började hon med qigong regelbundet och beskriver hur både värk och migrän försvann efterhand, medan slocknad kreativitet och spelglädje återkom.

Men qigong är inte i första hand en behandlingsmetod för alla möjliga åkommor utan en fråga om "investera i sig själv", beto- nar Fatima Ringvall.

- Många ser det här som en pensionsförsäkring. Vi arbetar på att stärka det som är friskt. Samhällsekon- omiskt borde det vara lönsamt om människor tog mer ansvar för sina liv.

**Man behöver inte må dåligt för att börja. Oavsett var man befinner sig kan man alltid bli bättre.**

PATRICK HINNELUND,  
Stockholm

Och Patrick Hinnelund från Stockholm håller med:

- Man behöver inte må dåligt för att börja. Oavsett var man befinner sig kan man alltid bli bättre, menar han.

Mer lugn och bättre koncentrationsförmåga är en erfarenhet som återkommer i beskrivningarna från deltagare.

- Men det är ingen mirakel- metod. Det är en naturlig metod och man får ge det lite tid, understryker Fatima. I Kvänum har i sommar

både nybörjare och erfarna utövare samlats till kursen. De är i alla åldrar och från flera yrkesgrupper; lärare, läkare, sjukpensionärer, akupunktörer...

**Bent Lidberg är** själv från Kvänum och tycker det är en enorm fördel att de här kurserna kommer hit.

- Jag har slutat förvånas över något. Jag har sett så mycket hända med människor, säger hon och undrar om inte metoden skulle kunna användas mer i rehabiliteringssyfte.

JOHAN LINDAHL



Över 100 deltagare går simultant genom flera moment varje dag under kursen. Genomgående är rörelserna mjuka och långsamma.