



Tillresta. Deltagarna kommer till Kvänum från olika håll. Ann-Kristin Jansson är från Stockholm.

Fjärde gången i Kvänum med qigong:

Sommarkurser för självträning av kropp och sinne

KVÄNUM: Den som utövar qigong vill göra det i en lugn miljö.

Gärna med fina omgivningar. Då passar Kvänum fint.

- Kvänum är ett fantastiskt bra ställe. Fina lokaler, kommunen är vänligt inställd till oss, här är lugnt och stilla och vi vill inte direkt gå på krogen när vi har sommarkurs i qigong, säger Fatima Ringvall som är en av lärarna på kursen. Ungefär 150 deltagare från de nordiska länderna, Holland och England har uppdelade på två niodagarskurser deltagit i qigongträningen i Nästegårdsskolans gymnastiksal. De har bött och lagat sin egen mat på skolan. De flesta åldrar är representerade, från sju till ungefär 80år.

Urgamla anor

Qigong är ett slags självträning som har mycket gamla anor, metoden togs i bruk i Kina för kanske så länge sedan som 7 000 år. Qi betyder livskraft eller livsenergi och det handlar om att med hjälp av olika kropps rörelser och koncentration må bättre både fysiskt och psykiskt.

Gymnastiksalen är fylld av kvinnor och män i olika åldrar. De står på raka led med slutna ögon och lyfter armarna över huvudet eller framför bröstet. De är många, 120 personer, men inte ett knyst hörs utöver lärarens lugna stämma och dämpad kinesisk flöjtmusik i fjärran.

Få balans

Många av dem som kommer till sommarkursen har ont någonstans, i kroppen eller själen, andra är friska som vill må ännu bättre.

-Älla kommer hit med olika bagage. Men det här är ingen behandlingsmetod, det är en självträning för kropp och sinne. Vi tränar för att bli friska eller för att rätta till en obalans i kroppen, säger Fatima Ringvall.

Jeanette Heidenberg har rest till Kvänum från Finland och hon har varit med på alla fyra sommarkurserna. När hon började med qigong för åtta år sedan hade hon ont i ryggen på grund av stress och utbrändhet.

- Men det är längesedan jag blev bra i ryggen. Nu tränar jag bara för att må bra, säger hon.

Lättare att umgås

Tormod Langbaue från Bergen i Norge är med sina 21 år en av de yngre deltagarna. Han kom i kontakt med qigong genom bekanta. Han började träna av nyfikenhet, inte för att han hade ont. Han har inte märkt någon stor konkret förändring, utan flera olika småsaker som gör att det känns värt att fortsätta med träningen.

- Det har blivit lättare att umgås och förstå andra människor, och förstå sig själv. Jag har fått bättre koncentration förmåga och högre smärttolerans. Sedan är det en spän-

nande miljö och trevligt folk som tränar, säger han.

Svåra smärtor

Berit Lidberg är en av fem från Varatrakten som deltar i sommarkursen. För 22 år sedan fick hon en nervskada efter en tandoperation som orsakade mycket svåra smärtor som spred sig från ena sidan av ansiktet till hela huvudet.

- Inte ens morfin tog bort smärtan, berättar hon.

För ett några år sedan började hon med qigong, något som förändrade hennes liv.

- 2005 försvann smärtan på höger sida av ansiktet och har inte kommit tillbaka. Även på vänster sida har det skett förbättringar även om det är en bra bit kvar ännu, säger hon.

Hon har en apparat inopererad på hjärnhinnan som på elektrisk väg ska ta bort smärtan. Förra året kunde hon stänga av apparaturen under två och en halv månad.

- Det har inte hänt på 21 år, och det är det största som har hänt mig. Jag har till och med kunnat börja måla igen och i höst ska jag ha en separatutställning i Vara.

PER STERN

0512-77 93 57



Lugn energi. Qigong i Nästegårdsskolan.