



"Känner er som tranor", instruerar Qigonglärare Annika Karlsson. Foto: Ida Lindkvist

Qigong ger damerna lugn och ro

Publicerad: 16 november 2015

Författare: Ida Lindkvist

"Flygande gåsen" och "Vinglande munken" är några av de övningar som utförs i Församlingshemmet på måndagsförmiddagarna. Qigongen har blivit populär och ökat drastiskt, mjuka och uppvärmda är deltagarna sedan redo att ta sig an dagen.

Ett trettiotal damer har intagit övningen "Flygande gåsen" och instruktör Annika Karlsson från Ramsberg instruerar lugnt:

– Vi ska flyga över de höga bergen där framme, andas in.

När qigongen först introducerades för tolv terminer sedan var de inte fler än knappt tio stycken, idag visar närvarolistan på över 30 stycken.

- Vi har inte annonserat någonting alls, utan det har gått från mun till min. Man får igång blodomloppet och man blir aldrig svettig, bara varm, förklarar Ulla-Britt Strandberg.

- Det är meditativ gymnastik, alla mår bättre av det. Huvudet är med eftersom det är en hel del koordination och balansen är också med. Det är framförallt viktigt när man kommer upp lite i åren. Vi har de som är med här som är över 80 år, berättar Annika och fortsätter:

- Men det hjälper alla, det är för alla kategorier. Eftersom man gör övningarna så långsamt får man även med de inre musklerna. De som har reumatism, fibromyalgi och värk blir som en annan människa efteråt, så det hjälper verkligen.

Idag hölls det sista passet den här terminen, men man fortsätter igen efter lite juledigt.

- Du ger oss lugn och ro, berömmar Ulla-Britt Annika.

Källa: LindeNytt.com

<https://lindenytt.com/nyheter/qigong-ger-damerna-lugn-och-ro/>