Kvinnor
Svenska kyrkan
Härnösands stift

November 2020



www.fotoakuten.se

Kalkbladet

Tacksamhetsstenar

Jag åker till min stuga för att vintra, som består i att klippa, trimma, ställa in och rensa upp inför den kommande vintern. Det är lite kallt och rått så jag får elda i kaminen för att snart få god värme inne. Min bror kommer och hjälper mig och stannar över natten, och på kvällen har vi inget annat att göra än att prata med varandra. Vilket var ett bra tag sedan utan att ha barn som snurrar runt oss. Det värmer extra att ha en stund för oss själva, att få dela livet i stillhet.

Vill inte åka därifrån

När nästa dag gryr är det en fantastisk höstdag med klar luft. Min stuga är nära min pappas barndomsby och är egentligen min farfars gamla arbetsbarack. Det finns så många minnen från mitt eget liv här och nu när mina äldre är sjuka och gamla så fylls jag alltid med vemod när jag kommer hit. Men denna dag är allt så stilla och tyst, så vackert med alla höstens färger och jag fylls av tacksamhet.



Jag och min bror vill inte åka därifrån utan stannar länge vid älvens strand, i tysthet går vi runt. Jag tar upp några stenar och innan jag kastar dem i vattnet tänker jag att det är tacksamhetsstenar och att jag får tacka Gud för allt det jag har. Det som varit och det som är, jag och min bror lever ännu och vi får fortsätta göra det bästa av det vi fått.

Text och foto: *Catharina Larsson*

Innehåll

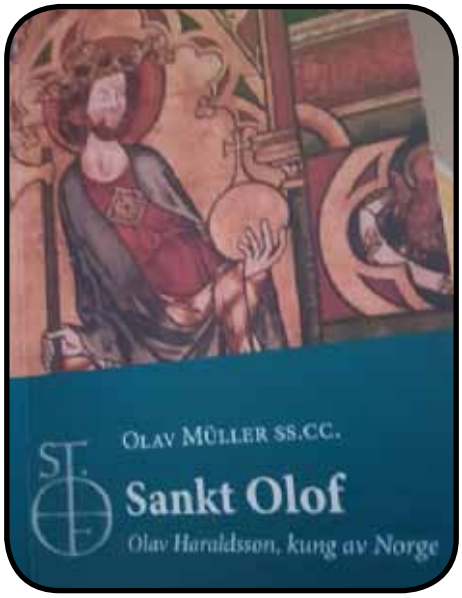
Tacksamhetsstenar	1	I spåren av Sankt Olav	13
Pilgrimsvandring på St Olavsleden	2	Rum för stillhet	15
Inspirationshelg med många känslor	7	Näring för kropp, själ och sinne	17
Graceful Living - Besjäla ditt hem	10	KviSk årsmöte 2021	19
Inspiratören Agneta	12	Här når du KviSk styrelse	19

Sammanställnig och layout: Margareta Hector

Pilgrimsvandring på St Olavsleden 4-6 september 2020

St Olav var en norsk viking som blev kristen och kung i Norge. Han färdades mellan Trondheim och Ryssland genom det område som idag rymmer St Olavsleden.

Olav helgonförklarades 1031 som martyr efter att han blivit dödad 1030 i Sticklestad i ett religionskrig. Han är Nordens första och största helgon.





Föreningen anordnade denna vandring fredag tom söndag under ledning av *Margareta Wänglund*. Hon hade utarbetat ett mycket engagerande program för oss med två dagars vandring längs leden, kulturbesök och stärkande gruppsamtal och Qigong i den vackra naturen. Gruppen bestod av sex deltagare samt ledaren Margareta och vi bodde två nätter på den trevliga Öyegården i Erikslund.

Pilgrimens sju nycklar

Det fina upplägget av programmet och den anrika, vackra naturen gav oss upplevelser av att tiden är evig och en god känsla av absolut närvaro i både historien och nuet. Vi gav tid till varandra och till berättelsen om St Olav. Och vi gav oss själva tid och utrymme till berättande, eftertanke och reflektion. Helgens tema var pilgrimens sju nycklar och alla fick sitt eget pilgrimsarmband med en kula för varje nyckel *Frihet, Enkelhet, Tystnad, Bekymmerslöshet, Långsamhet, Andlighet och Delande* (=FETBLAD). Varje kula har sin egen färg och

prästen/författaren Hans-Erik Lindström har givit en specifik betydelse för varje nyckel. De sju nycklarna sammanfattar pilgrimsvandringens karaktär och innehåll.

Poeten Margareta Melins kärnord om tiden beskrev och förstärkte vår upplevelse: *”När evigheten får bo i mitt hjärta föds tiden i mina händer. Och allting finner sin plats.”*

En insikt som finns kvar i mig efter helgen är att Jesu moder, Maria, fanns med i den katolska kyrkans utsmyckning på samma nivå som manliga förebilder. Maria är den som blir utvald, bär liv, föder barn och som gestaltar lidandet. I samband med reformationen togs alla Mariastatyer bort för att istället centrera och uppmärksamma kyrkans manliga statyer. I de två kyrkor vi besökte blev detta mycket tydligt i historieberättandet. Vi funderade på hur detta har påverkat kvinnans ställning, normer och värden inom kyrkan efter reformationen. En fortsatt tanke i samtalet blev vilken symbolisk betydelse och kraft Maria skulle kunna ha för dagens viktiga miljöarbete.

Medvandraren Gunilla uttrycker sin förundran över skapelsen. *”Må vi få insikt om hur vi ska leva för att framtiden skall bli hållbar och Moder Jord får läkas, helas. Hälsa, helhet, helighet.”*

Pilgrimskransen en förenande länk

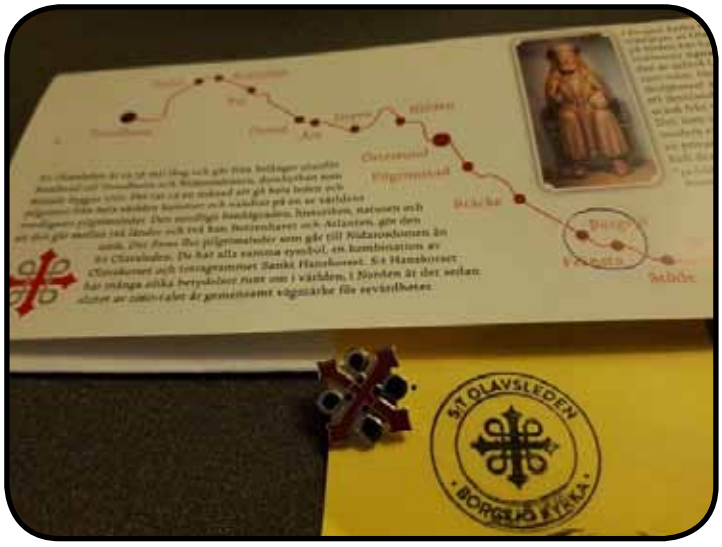
Ledaren Margareta sammanfattar helgen så här, ”som pilgrimsledare kände jag innan helgen en viss nervositet om hur pilgrimsvandringar och studiebesök skulle upplevas av gruppen. Jag valde att utgå ifrån de sju Pilgrimsorden och med dem knyta ihop dagarna och kvällarna. Att vi alla bar på den färglada *"Pilgrimskransen"* påminde oss om Pilgrimsorden och att vi alla tillhörde en pilgrimsgrupp. Jag upplever att vi alla i gruppen delade en fin gemenskap, glädje, stillhet och tro under helgen.



Den vackra naturen förstärkte den totala känslan av *Frihet, Tystnad och Andlighet”*.

Vandringen

Vi vandrade i lagom takt under Margaretas genomtänkta planering och ledning. På lördagen gick vi nio km från Torps kyrka i Fränsta på Kyrkstigen, längs vatten och åkrar till Ljungaverk. Nästa dags vandring inleddes vid St Olavs källa i Borgsjö, vi vandrade sedan efter St Olavsleden och avslutade på Öyegården, cirka åtta km. Under vår vandring fokuserade och reflekterade vi över de olika pilgrimsnycklarnas betydelse för oss. Vissa delar vandrade vi i gemensam tystnad och det gav en fördjupad dimension till kroppens och tankens rörelse i naturens rum. Då och då stannade vi upp för samtal och reflektion, ibland också för fika ur våra medhavda ryggsäckar och för att njuta av den sköna vyn och naturen omkring oss.





Vi stämplade också våra pilgrimspass med stämplar på de olika pilgrimsrastplatserna för att markera att vi passerat på leden. Medvandraren Kristina ger röst åt vandringen; *”Att vandra i tystnad och glömma tid och rum och höra alla ljud och känna dofter”.*
Medvandraren Mery beskriver vår pilgrimsvandring som *”en vandring som påminner oss om den verkliga människans vandring från födelsen. Naturen ger oss möjlighet att stanna en stund, fördjupa oss i vårt inre och tänka igenom vart vi är på väg och på vilket sätt vi kan fortsätta framåt”*

Kulturen

Under hela vår helg vistades vi mitt i en gammal kulturbygd. Kyrkorna var centrala punkter på leden och det blev därför en riktig kulturell fullträff att få guidning i Torps kyrka av kyrkoherde Jonas Deckmar och i Borgsjö kyrka av kyrkvaktmästare Anders Mannqvist. De gav oss både kyrkohistoria och samhällshistoria och genomgång av de gamla konstskatterna som finns i kyrkorna. Vi fick en känsla av hur livet pågick längs leden på medeltiden.



Det är fantastiskt att vi fortfarande kan få uppleva den gamla kyrkokonsten på plats i sitt rätta sammanhang. Vi fick se flera skulpturer av St Olav, den medeltida dörren till sakristian i Borgsjö och flera mycket vackra och arbetade rituella föremål i båda kyrkorummen.

Medvandraren Mait berättar att hon fick mycket kultur och historia under våra två dagar, bland annat en aha-upplevelse i Torps kyrka som en pusselbit i sin släktforskning

En favoritsoppa

Vårt boende, Öyegården, blev också en härlig kulturupplevelse med sin spännande historia sedan 1912. Den är helt nyligen nyöppnad som pensionat och drivs ideellt av en förening, vi bjöds på ett mycket fint värdskap av Erika, Tina och Marre. Gården har en egen badplats, stora gröna gräsytor och en gammal trädgård med stora möjligheter.

Vi åt gott vegetariskt hela helgen och Tinas soppa blev en receptfavorit.

Varsågoda:

1 burk passerade ekologiska tomater blandas med 2.5 dl creme fraiche. Kryddas med pressad vitlök och örtkryddor. Den kan också toppas med bönor eller smulad fetaost. Vi åt den med rostade strimlade rotsaker som vi la i tallriken och sedan hällde på den varma soppan. Till servering: En klick creme fraiche i soppan och ett gott bröd till.



Gemenskapen

Först var det fredag och vi samlades för vår helgvandring, plötsligt var det söndagseftermiddag och tid att skiljas för denna gång.
I delandet av tid, tankar, vandring och erfarenheter växte vår pilgrimsgemenskap och tiden kändes evig.

Vi avslutade helgen med en annorlunda summering/utvärdering. Var och en skrev sin egen fortsättning på följande text.*”Att pilgrimsvandra är att göra en yttre eller inre resa - eller bådadera, att vinna en erfarenhet och förlora en fördom. Om Maria från Magdala berättas det: Hon gav sig av och berättade. Jag vill berätta…..*”

Medvandraren Marianne 1 berättar,
”att vandra med andra pilgrimer och få dela nyckelordens betydelse var en livgivande känsla, fylld av tillit."

Medvandraren Marianne 2 säger,
”Jag känner mig påfylld och inspirerad av vila och vandring i gemenskap”
Tacksamhet. Stillhet. Glädje.

Text och foto: *Marianne Staaf-Gälldin*



Inspirationshelg med många känslor

Den 26 till 27 september hade Kvinnor i Svenska kyrkan sin traditionella Inspirationshelg på Vårsta Diakonigård. I år tillsammans med Åsa Rockberg och Laurel Wakeman. Temat var *Kvinnan som smorde Jesu fötter*.



Åsa Rockberg har arbetat som dansterapeut och dans-konstnär sedan1998.
De senaste sex åren inom Svenska kyrkan. Laurel Wakeman är utbildad peda-gog och percussionist (slagverkare) sedan 2011.

Laurel och Åsa ledde och inspirerade oss 18 deltagare, Åsa med dans och Laurel med västafrikansk djembetrumma.



Styrelsemedlemmarna Priscilda och Mery njuter av lunchen innan dansen tar vid.

Känsloladdade danser

Efter incheckning och lunch på lördagen blev det direkt ett intensivt pass med dans till trummans rytmiska slag.

Sedan överraskade Catharina Larsson oss med att själv dansa dagens tema: *”Kvinnans möte med Jesus. Hur hon tog en hel flaska nardus-balsam och smorde Jesu fötter.”* Det var mycket känsloladdat.

Åsa vägledde oss i rituell dans där vi dansade berättelsen med olika teman, bland annat:*”Kvinnan vill bli sedd.” ”Kvinnan med mod, omsorg och skam mötte maktmissbruk.” ”Kvinnan blir sedd i sitt mod.” ”Kvinnan ser sig själv.”*
I danserna fick vi uppleva både sorg, rädsla och vrede.





Marianne S-G i en rituell dans.

Efter kvällsandakten avslutades dagen med kvällsfika.

Några droppar nardusbalsam

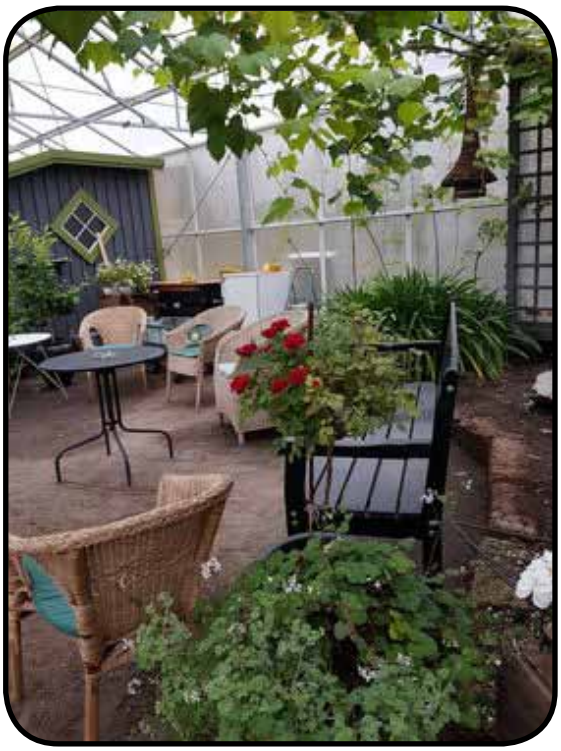
På söndagsmorgonen började vi med en meditativ promenad i Vårstas trädgård. Vi fick sedan dansa berättelsen om Kvinnan som smorde Jesus fötter, och genom dansen uttrycka de olika teman och känslor som slutade i fest och glädje. Vi fick även smörja våra fötter med några droppar nardusbalsam.



I bönsalen finns detta kyrkfönster föreställande Jesus på besök hos Marta och Maria.



Ett annat av bönsalens mycket vackra fönster.



En skön och rofylld del av Vårsta vackra trädgård.

Det var en mycket givande inspirationshelg. Vi fick lära oss kropps-medvetenhet genom rörelse och möjlighet att låta känslorna och tankarna ta form genom dans.

Till sist vill jag nämna att vi fick elva nya medlemmar efter de härliga, händelserika dagarna på Vårsta.

Text: *Priscilda Helenius*
Foto: *Priscilda Helenius, Marianne Staaf-Gälldin*

Utvärderingar från Inspirationshelgen 2020

1. *Så nöjd och tacksam över helgen! Åsa är helt fantastisk – detta gav mig upprättelse och läkedom. Bra boende, bra mat, lagom lång helg, bra pris. Tack!*
2. *Fantastik helg! Lite kallt på rummet. Maten suveränt god mat. Värdskapet var med mycket kärlek och omsorg. Trygghet. Mersmak.*
3. *En fin helg. Mycket behållning. Härligt med trumman och all ”farlig” kvinnokraft som kom ut.*
4. *En fantastisk helg med underbar ledare. Musiken var enorm. Mycket inspiration och glädje. Allt gav mersmak. Tacksamhet.*
5. *Frigörande. Intensiv. Rolig. Uttrycksfull.*

Graceful Living – besjäla ditt hem



Foto: *Erika Esbjörnsdotter*

Agneta Nyholm, författare till boken Graceful Living.

Konsten att besjäla ett hem är något vi alla kan och det bygger på förståelsen om vad ett besjälat hem är. Kanske är den saken lättast att besvara genom att vända på frågan och svara på vad ett själlöst hem är? Kan verkligen självfullheten ändras genom hur vi ser på vårt hem och hur vi väljer att inreda? I takt med att tidningar och media skickar ut signaler om om trender och ytliga reflektioner om våra yttre miljöer, växer en längtan om att få komma hem till en plats där livet är skönt. Där jag känner mig hållen, trygg och kan få njuta av livet.

Visa vördnad för hemmet

Omsorgen om de som finns där är självklart det viktigaste, men även våra saker behöver omsorg. Om du struntar i dina blommor, låter källsorteringen ta över din hall, struntar i att bädda sängen och dra upp gardinerna, så visar du ingen vördnad för ditt hem och det skapar en själlös tillvaro. Så ge ditt hem både kärlek och tid. Visa hemmet din tacksamhet. Att ha ett hem är ingen rättighet det är en gåva. Lev nära tingen, sköt om dem och välj dem med omsorg.



Foto: *Susanna Nova - Spirit Living*

Inred i kraftpositioner

Strunta i trender. Gör ditt hem personligt. Använd de färger du tycker om. Känn in vad du längtar efter och gör det synligt. Längtar du efter att resa, låt det synas. Har du problem med självförtroendet, se till

att du har städat omkring dig och stadiga saker. Inred i det som kallas för kraftpositioner. Det handlar om att sitta med ryggen mot väggen med stöd på sidorna och fri sikt mot dörren. Det ger dig kraft och mod. Är du stressad och orolig? Skapa lugn och harmoni i hemmet med färger, konst och en lugnande belysning.

Ingen telefon i sovrummet

Se till att ditt sovrum är en oas av välbefinnande. Ta bort allting som inte handlar om sömn, närhet, passion och vila. Inred med varma, mjuka färger. Låt dina sinnen få extra spelrum i sovrummet. Dofter som ger ro och sensualitet, sängkläder som är mjuka och sköna. Köp den bästa säng du har råd till och låt den vara helgad för ändamålet. Lämna telefonen utanför, ta bort facklitteratur och bilder på släkten. Låt inte sovrummet vara förvaring för något som inte hör hemma där. Låt sovrummet vara platsen där du vårdar din själ.

Ge vidare det du inte använder

Vill du ha ett riktigt besjälat hem så bär ut allt du inte tycker om eller använder. Det som finns kvar ska ge dig kraft, vara fint eller underlätta ditt liv. Ställ frågorna ”tycker jag om den? använder jag den?” om inte så låt den gå vidare. Vi lever inte i en obegränsad värld och det vi bär ut behöver återanvändas på något sätt. Lev så anspråkslöst och enkelt du kan och ge vidare det du inte använder och behöver. Lev gott på ett sätt som gör att andra människor på planeten också kan leva gott.

I det anspråkslösa och enkla ska skönheten bo, så omge dig med vackra saker. Saker som får din själ att sjunga och dina sinnen att njuta. Lev nära tingen och låt dina händer ta hand om och vörda ditt hem.



Foto: *Susanna Nova - Spirit Living*

Agneta Nyholm
Grundare till Sofiainstitutet www.sofiainstitutet.se

Inspiratören Agneta

Agneta är författare till åtskilliga böcker inom feng shui, inredning, arkitektur, trädgård och design. Hon brinner för omsorgsfulla inredda miljöer och är känd för att vara en fena när det gäller att inspirera och entusiasmera människor! Hon bor i Härnösand och är medlem i Kvinnor i Svenska kyrkan. Hennes nästa bok som är på gång handlar om *Sofia - den glömda visdomen*.

Boken Graceful Living lottas ut

Alla ni läsare som blivit nyfikna av Agneta Nyholms artikel om ett självfullt hem, har nu chans att vinnna ett exemplar av boken. Agneta lottar nämligen ut tre exemplar av sin bok *Graceful Living, konsten att leva varsamt och innerligt.*

Hör av er till *info@sofiainstitutet.se*. Förklara varför du vill läsa den boken eller varför ditt intresse väcktes eller vad du vill göra med boken om du vann ett exemplar. Skriv din postadress så väljer Agneta ut vinnarna.



Graceful Living har blivit omnämnd som årets vackraste bok. I den får du fler tips om hur du kan göra ditt hem besjälat och hur du kan leva ett självfullt liv.

En vecka har du på dig, så vänta inte för länge med ditt svar.
Lycka till!

I spåren av Sankt Olav

Nordens populäraste helgon

Under juni månad öppnade en ny utställning om helgonkult i Selånger Pilgrimscenter strax utanför Sundsvall. Sankt Olav var Nordens populäraste helgon under medeltiden och Olavslegenden står i centrum för utställningen.

Besökarna får också veta mer om helgonkult, mirakler och reliker ända in i modern tid. Utställningen är den första etappen i en storsatsning på historia där både livet under vikingatid och medeltidens pilgrimsvandringar kommer att presenteras.

– Med utställningarna *”I spåren av Sankt Olav”* vill vi öka intresset för Sankt Olavsleden och etablera våra pilgrimscenter längs leden som självklara besöksmål med fördjupad kunskap om traktens historia och information om leden, säger Bror Holm, kyrkoherde i Selångers församling.



Nils Johan Tjärnlund, författare och vetenskapsjournalist från Selånger, har skrivit utställningens texter.
– Förhoppningen är att många ska upptäcka den rika konst- och kulturskatt som är kopplad till Sankt Olav och de medeltida kyrkorna. Men utställningen väcker också frågor om hur helgonberättelser använts i olika syften och vilken roll helgon spelar i modern tid, säger Nils Johan Tjärnlund.

Projektet ”Pilgrim Västernorrland”

Helgonutställningen har byggts upp som en del inom projektet ”Pilgrim Västernorrland”, finansierat av Region Västernorrland. Syftet med projektet är att öka Sankt Olavsledens attraktionskraft genom att bygga en natur- och kulturhistorisk infrastruktur för Sankt Olavsledens västernorrländska del med fokus på besökare, vandrare och andra intressenter till Selånger och Borgsjö pilgrimscenter. Delar av utställningen har också utvecklats inom ramen för projektet ”Pilgrim utan gränser”, som är ett gemensamt Interregprojekt mellan Selånger, Stiklestad och Trondheim och som finansieras av Europeiska regionala utvecklingsfonden (Interreg Sverige-Norge).

Tre svenska helgon



Utställningen är fräsch och intressant. Jag börjar fundera på frågan om vem som skulle kunna vara vår tids helgon. Helgon är heliga personer som är föremål för vördnad (douleia), särskilt efter sin död, enligt Wikipedia och finns i de flesta religioner. Processen omfattar sju steg där handlingar i samklang med tro är grunden för att bli helgon. 2016 fick Sverige sitt tredje kvinnliga och påvligt kanoniserade helgon, Maria Elisabeth Hesselblad (1870-1957). Heliga Birgitta och den heliga Anna av Novgorod är två kvinnliga helgon före henne.

Jag rekommenderar ett besök på Selångers Pilgrimscenter och utställningen. Det ska bli spännande att se de två nya delarna i utställningen som kommer senare. Under tiden funderar jag vidare på ett par frågor. Som vårt växande behov av moderna förebilder både i form av inspiratörer, aktivister och influencers. Och som vem jag ska vilja se som helgon, om jag får önska.

Text och foto: *Marianne Staaf-Gälldin*

Rum för stillhet

**En mötesplats
mitt i livets alla ljud, stress
och krav. Rummet vill möta
människors behov och längtan efter
en plats för tystnad, meditation eller
andlig fördjupning – utan krav på
kyrkotillhörighet eller formulerad trosuppfattning.**

*Första sidan av en broschyr som trycktes upp till
”Rum för stillhet”*

Inför ”Kvinnor kan mässan” i Östersund 1994 bestämde sig Kvinnor i Svenska kyrkan i Härnösands stift för att göra ett *”Rum för stillhet”* att ställas upp mitt i all kommers. Stiftet beviljade ett anslag på 100.000 kronor till projektets genomförande. Engagemanget var stort i vår kvinnogrupp. Bildlärare, textillärare och bildkonstnärer anlitades för att textilt skapa ett rum för stillhet. Ingrid Aronsson, Ann-Sofi Hemmingsson och Sigrid Grenholm utformade tre bilder kring temat *Skapa Befria Livgiva*. Material hämtades även från naturen för att göra rummet vackert. Det fanns porlande vatten med gröna växter och musik spelades.

En plats för eftertanke

Det var ett vackert rum som det var skönt att sitta ned i för en stunds stillhet och ro. Tanken var att mitt i världen, i allt som pågick runt omkring, erbjuda en plats för eftertanke. Efter första uppsättningen/ installationen for rummet på turné bland annat till Norge. Efter några år packades utställningen ner och ställdes i biskopsgårdens garage.

I samband med att biskop Eva Nordung Byström skulle tillträda behövde biskopsgården renoveras. Styrelsen för vår förening fick då vetskap om att *”Rum för stillhet”* fanns kvar och att den behövde flyttas från biskopsgården. Vid den tiden bodde jag i ett stort hus med källare så ”rummet” fick flytta till mig på Frösön. I våras var det dags för mig att flytta från mitt hus och hög tid att slutgiltigt bestämma vad vi skulle göra med *”Rum för stillhet”*. Vi upptäckte då att två av textilierna/bonaderna saknades, någon har lånat? dessa. En har setts



Foto: *KviSk*

De tre textilierna Skapa, Befria och Livgiva, skapades till "Rum för stillhet".

på stiftskansliet! Det vi, dvs styrelsen för Härnösands stiftsgrupp, nu har gjort, är att vi skänkt de textilier som fanns nedpackade till Wilhelmbergs kursgård på Norderön i Jämtland. Inger Silverdahl som tidigare varit ordförande i föreningen arbetar bland annat med retreater där och kommer att använda materialet allt eftersom det passar.

Gamla stolar har slängts, andra saker har lämnats till second hand. En glasskål tillverkad av Glashyttan i Östersund används vid dansretreater i Marielundskyrkan i Östersund och förvaras för närvarande hos undertecknad. Kvinnor kunde och Kvinnor kan än idag tänker jag även om detta *”Rum för stillhet”* nu har fått göra sitt.

Berit Larsson

Näring för kropp, själ och sinne

Längtar du efter en stunds stillhet och eftertanke och lyssna inåt mot ditt hjärtas röst? Då vill jag tipsa dig om podcasten *”Dansa med universum”* med prästen AnneLi Amilon. Varje avsnitt bjuder på en reflexion kring ett tema att fundera vidare på, en övning för kropp, själ och sinne och en guidad meditation.



AnneLi berättar här om sin podd.

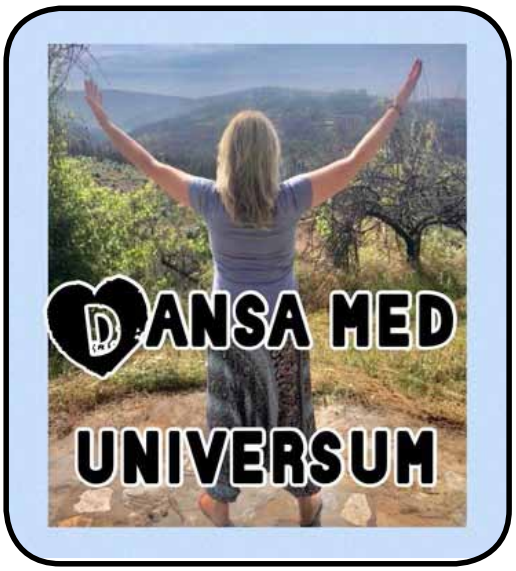
Vad är en podd? En podcast eller podd som är det svenska ordet är som ett radioprogram som du kan lyssna till när du vill och hur ofta du vill och du hittar till dem på de flesta digitala plattformar som t.ex. anchor eller spotify. Du får en länk nedan som du kan följa om du vill lyssna till något av avsnitten i podden *”Dansa med universum”*.

Hur kom idén till Dansa med Universum? Under mina 26 år som präst i kyrkan har jag träffat många människor stora som små och i olika skeden av livet och jag har suttit i många samtal. Min upplevelse är att många av oss längtar efter samma sak; vi vill känna att vi lever meningsfulla liv och vi vill bli älskade för dem vi är. Därför bär vi också en längtan att leva äkta och innerligt. Vi vill vara på riktigt! Vi vill känna hopp och mening. Vi vill vara i dans med livet.

I min nuvarande tjänst som präst leder jag gestaltande dans och Medi Yoga i kyrkan, men i dessa tider då vi inte kan samlas som vanligt, kom idén till mig att starta en podd så att man hemifrån på egen hand kan få möjlighet att reflektera och att ta del av någon övning.

Vad är gestaltande dans? I den gestaltande dansen i kyrkan, gestaltar vi med oss själva som verktyg och dansar tillsammans utifrån en berättelse ofta en bibeltext och gärna berättelser om kvinnor och kvinnoliv. Det finns en kraft i berättelserna och själva berättandet

som kan leda till en djupare förståelse av oss själva, varandra och världen i stort. Dansen är ett utforskande där vi ges utrymme att lyssna inåt i känslorna, känna efter var de finns i kroppen och uttrycka dem. Dansen vill ge hoppet liv.



Att återfinna hopp och mening efter att ha drabbats av sorg förutsätter ofta att vi hittar ett språk för våra känslor. Språket som livlina när marken under fötterna gungar består inte alltid av ord. I dansen kommer vi nära våra känslor, dansen blir till kroppens bön som gestaltar allt det som en människa rymmer.

Vad är Medi Yoga? Jag brukar tänka på Yogaövningarna som olika slags vitaminer. Övningarna verkar över tid, en liten stund regelbundet varje dag är bättre än länge och oregelbundet. Du skulle ju aldrig äta hela burken med C-vitaminer på en gång, en tablett om dagen! På samma sätt med Yogarörelserna. Välj en rörelse eller några olika, gör varje rörelse 1-3 minuter om dagen och skriv gärna dagbok över de känslor och tankar som kommer till dig, eller måla en bild om du känner för det.

MediYoga är meditativ yoga och man har ett holistiskt perspektiv på människan, dvs att kropp själ och sinne utgör en helhet. MediYoga kan definieras som en form av body-mind träning, en helhetsträning som stillar sinnet, ökar kroppsmedvetenheten och balanserar kroppens nerv- och hormonsystem men som också bidrar till ökad rörlighet, flexibilitet och styrka. De delar som ingår i övningarna i ett pass är andning, fysiska positioner, fysiska rörelser, ögonposition och ljud, en slags uppmärksamhetsträning i kroppen. Grunden och den röda tråden är andningen som tydligast knyter ihop de mentala och fysiska aspekterna.

Något annat du vill säga om podden? Jag gör podden själv, spelar in, klipper och redigerar. Det finns inga kommersiella syften. Det är en gåva – helt enkelt sprungen ur en längtan som jag tror jag delar med många, att ge tid att lyssna inåt till vårt eget hjärtas röst och rytm.

Marianne Staaf-Gälldin

Länk till podden ”Dansa med universum”: *https://anchor.fm/anneli-amilon*

KviSk årsmöte 2021

Lördagen den 27 mars klockan 12
möts vi till årsmöte i Marielundskyrkan
i Östersund.
Temat blir *Pilgrim – Vandring*.
Inbjudan med kallelse kommer i första
numret av Kalkbladet 2021.



Kalkbladets läsare önskas allt gott inför kommande advents- och jultid.

Här når du Kvinnor i Svenska kyrkan, Härnösands stift

Styrelsen:
Marianne Staaf-Gälldin, Sundsvall, tel. 076 - 830 82 66
Catharina Larsson, Oviken, tel. 070 - 291 28 62
Berit Larsson, Frösön, tel. 070 - 230 95 57
Priscilda Helenius, Sundsvall, 073 - 040 83 98
Mery Almedon de Sauni, Härnösand, 070 - 389 53 90
Ewy Hägglund, Sundsvall, 073 - 050 06 07