

Pilgrimsyoga första gången på Blidö

En förmiddag i början av oktober samlades vi, sju kvinnor och en hund, hemma hos Eva Lindström i Storvik. Hon hade tidigare annonserat i Öskaret om att hon och väninnan Eva Seilitz planerade att ordna en pilgrimsvandring med inslag av Yoga och nu fanns alltså möjlighet att anmäla intresse. Vilket vi som var med gjorde.

Dagen började med en kopp kaffe i vardagsrummet, vi presenterade oss för varandra



Vandring i gemensam tystnad.

och därefter gjorde Eva L och Eva S en lätt beskrivning av hur de kände varandra (de har följts åt genom livet både genom arbete och vänskap) och varför de nu hade kallat till detta evenemang.

Eva L, som många av Öskarets läsare säkert vet, har både stakat ut åtskilliga pilgrimsleder runt Blidö och Yxlan och tillsammans med församlingsprästen lett många vandringar. Hon berättade att man använder sig av de sju Pilgrimsnycklarna vid vandringarna; Frihet, Enkelhet, Tystnad, Bekymmerslöshet, Långsamhet, Andlighet och Delande.

Eva S berättade om sitt mångåriga arbete som yogalärare, bl a att hon infört yoga inom Kriminalvården med mycket lyckat resultat. Det var också hon som skulle leda oss under dagen med stöd av nycklarna, Eva L och yoga.

Så tog vi oss gemensamt ner till Glyxnäs vändhallplats varifrån vi började vår vandring. Eva gav oss några ord på vägen att fundera kring och så gick vi i tysthet ett tag till det första stoppet. Eva S beskrev och visade oss en yogaövning som kunde utföras stående. Så fortsatte vi en bit till, även denna gång i tysthet till nästa stopp med ny yogaövning och så fortsatte det med vissa variationer.

En sådan var att gå två och två, där den ena skulle lyssna till den andra utan att kommentera (faktiskt inte så lätt som man tror, vi är sociala varelser som gärna bekräftar och instämmer när någon berättar något för dem viktigt) och efter halva tiden skiftade man så båda fick lyssna. Det här gjorde vi vid två tillfällen fast med olika ämnen som Eva S föreslagit.

Efter ett par timmar stannade vi vid en vacker plats vid vattnet och åt våra medhavda matsäckar. Även här gjorde vi yogaövningar med anknytning till pilgrimsnycklarna.



En vacker plats



Vi var inte tysta hela tiden!

Hela vandringen varade ungefär fyra timmar och var lättsam och rogivande. Vi avslutade med att vi samlades runt bordet hos Eva L och drack kaffe med en god äppelkaka som Eva S gjort. Vi pratade om hur dagen varit, vad vi tyckte var bra och vad som skulle kunna tillföras till nästa gång. För att det ska bli en nästa gång var vi alla överens om. Tack Eva och Eva för dagen och initiativet!

Text och bild: Malou Norrby