

## ***Tikva - balans till ande, kropp och själ***

Tikva är för dig som vill leva ett balanserat liv till ande, kropp och själ. Vi gör enkla kroppsövningar för ökad rörlighet och smidighet. Under passet läses stärkande ord hämtade ur den kristna traditionen. Atmosfären är lugn med rogvande musik och dämpad belysning.

Tikva betyder hopp på hebreiska. Det är en träningsform och avslappningsmetod som främjar blodcirkulationen och hjälper oss att djupandas med diafragman. Andningen är en viktig del i Tikvaträningen. Forskning visar att djupandning kan minska ångest, stress och upplevelse av smärta. Genom att förse vår kropp med syre långsamt, stadigt och jämt slutar våra muskler att vara spända. Hjärnan slutar skicka sina höga nivåer av stresshormonerna kortisol och adrenalin till kroppen och djupandningen stimulerar produktionen av endorfiner vilket är ett naturligt smärtlindrande ämne i kroppen. Djupandningen stimulerar även lymfsystemet som är en viktig del i vårt immunförsvar.

### ***Tikva utvecklades i Kungssportskyrkan***

Träningsformen Tikva utvecklades i Kungssportskyrkan i Huskvarna och har funnits i ca 15 år. Idag utförs träningen på många platser i Sverige och Europa. Träningen påminner om österländska träningsformer som qigong – men vilar helt på kristen grund. Man kan även se på Tikva som en tyst bön som man ber med hela sin kropp. Stämningen är stilla och meditativ. Alla kan delta i Tikva och man behöver inte vara i fysisk form och man blir normalt inte svettig av träningen.

Under hösten 2023 hade jag som diakon i församlingen möjlighet att gå en utbildning i Huskvarna och är sedan dess diplomerad Tikvainstruktör. Jag har nu startat upp tre Tikva grupper i Motala under vårterminen och gensvaret har varit över förväntan. En grupp samlas dagtid i församlingshemmet i centrum och två grupper samlas i Charlottenborgskyrkan, varav en på dagtid och en på kvällstid. Träningen är kostnadsfri och det enda man behöver tänka på är att ha mjuka kläder så man kan röra sig fritt. Om man är intresserad att delta är man välkommen att kontakta mig.



*Mimmi Edin har utvecklat Tikva efter en egen wiplash-skada, numera är hon verksam inom Hela Människan.*



*Helena Borgenback vigdes till diakon i Linköpings domkyrka i juni 2020 och arbetar nu som diakon i Motala församling.*

**Helena Borgenback, sjukhusdiakon**