

NYHEDSBREV - qigongsilke.dk

Marts 2017

Foråret er lige omkring hjørnet. Datoen indikerer allerede forår, men temperaturerne må godt stige, så vi kan føle det som forår, Danmark går på sommertid 'lige om lidt'. Det er en dejlig optimistisk tid, vi går i møde. Det lysner og grønnes, havet luner, solen varmer, smilet breder, og vi får sådan en lyst.



Lyst til Qi Gong er vi nu mange, der har hele året. Vi træner inde, når vejret er til det, og vi træner ude, når vejret er til det. Bare vi træner, sammen og alene. Det hele er godt. I indeværende sæson i DQF - Dragør Qigong Forening har vi suppleret vores basistræning Silkeøvelserne med Master Sam Tams Form. En unik form. Form er svært! Og givende! Sjovt tillige, synes mange, medens andre er mere til 'hmm..'. Måske for svært? Jeg tror, at de fleste, der træner Form, uanset hvilken Form, har været igennem perioder med frustrationer. Tålmodighed og udholdenhed lønner sig. 'Pludselig' knækker man koden. Man forstår, man mærker, man gribes, og udvikles - og nyder! Døren til den nye verden står nu vidt åben, det er bare at gå ind, og at tage til sig og bidrage. Det er mig en kilde til evig glæde at opleve glimtet i øjnene på de, som overgår fra 'hmm..' til 'ok' og siden til 'yes'. På Tai Chi workshoppen i lørdags arbejdede vi meget med principperne og forståelsedelen. Det lønner sig. Man går ofte efter at ville lære bevægelserne, altså det som øjet kan se. For dét at lære bevægelserne er meget mere, end det øjet kan se! Det arbejdede vi med i lørdags.

DQF lukker indendørs-sæsonen ultimo april. Og snart herefter banker sommeren på, og jeg indbyder igen til 'Qi Gong - gratis på græs', ved havnen i Dragør, som et åbent tilbud til alle! Datoer følger. Hold endvidere øje med hjemmesiden qigongsilke.dk, som løbende opdateres.

Næste indendørs sæson, som begynder primo september, byder på flere nye øvelser, men mere herom senere, der er trods alt længe til. Men derfor kan du jo godt begynde at glæde dig allerede ☺.

Er du endnu ikke kommet i gang med Qi Gong træning, så skriv/ring, hvis du har lyst til at få en prøvetime i DQF. Alternativt anbefaler jeg, at du finder en kyndig instruktør i dit område.

Kærlig hilsen
Monika Lisbeth
Qi Gong-, Tai Chi-
& meditations instruktør

www.qigongsilke.dk
qi@mail.dk
Tlf. 2629 7151



Tai chi på badebroen

