

# NYHEDSBREV - qigongsilke.dk

*Qi Gong - for et liv i balance*

August 2017



Igen i år har jeg over sommeren indbudt til *Qi Gong - gratis på græs, et tilbud til alle*, hvor vi 4 tirsdage har trænet det fantastiske Qi Gong set Ba Duan Jin. I dejlige Dragør ved havnen, tæt ved havet, i grønne omgivelser med træer og gode energier. Det er en fornøjelse at guide i dette sundhedsfremmende set, som har så meget at tilbyde. Samt en kilde til evig glæde, at modtage alle de dejlige tilbagemeldinger på, hvad godt settet har gjort for den enkelte. Tak fordi I deler jeres solstråler med os andre. Det er en stor glæde, at så mange møder op og har lyst til at deltage. Sidste gang afsluttede vi, vanen tro, med at spise frokost sammen efter træningen, og dermed mulighed for spørgsmål og ønsker. Som altid vældig hyggeligt.

I år valgte jeg, at hver tirsdag's *på græs* skulle have en lille fortælling. Det blev til disse små fortællinger:

- ✚ De gamle kinesere opdagede, at det var muligt at udvikle og styre kroppens vitale energi på bestemte måder. Derved kunne man forebygge sygdom og for tidlig aldring. Dette træningssystem blev kendt som Qi Gong (energitræning)
- ✚ Den berømte general Yeuh Fei, som levede under det sydlige Sung-dynasti (1177-1279 ek) udviklede et sæt af 12 fundamentale øvelser, som han brugte til at træne sin hær. Disse forenkede han senere til 8, Ba Duan Jin (Silkeøvelserne, indre øvelser). Den kendsgerning at hverken han eller hans hær nogen sinde blev besejret i kamp, blev tilskrevet denne træning. Samtidig bidrog øvelserne til at skabe den nødvendige ro og også mentale balance.
- ✚ En kinesisk tekst lyder: *Træner du ydre øvelser, bør du også træne indre øvelser. Træner du indre øvelser, behøver du ikke træne ydre øvelser.*
- ✚ Ba Duan Jin er stamfader til kinesisk helse og designet til
  - ✓ at åbne meridianerne
  - ✓ strække ligaments og muskler
  - ✓ massere indre organer
  - ✓ afbalancere nervesystemet
- ✚ Den største forskel mellem vestlig og kinesisk medicin er den måde, man angriber problemet på. En vestlig læge kikker efter symptomer og behandler så. Den kinesiske læger kikker efter årsager og behandler så. Ved at finde årsagen og behandle på den modvirker den kinesiske læge, at sygdommen bliver ved med at komme igen.
- ✚ Qi Gong er også mindfulness!





Sæsonstart for træning inden døre er nært forestående. Vi træner sammen i DQF - Dragør Qigong Forening, hvor vi har to tider: onsdag eftermiddag samt fredag formiddag. Vibeke har udsendt info til alle nuværende elever. Hvis du ikke allerede har indbetalt, så må du godt gøre det nu. Nye bedes kontakte Jens: [jknj@mail.dk](mailto:jknj@mail.dk) alternativt tlf. 3034 0713. Spørgsmål er velkomne: Lisbeth: [qi@mail.dk](mailto:qi@mail.dk) alternativt tlf. 2629 7151.

Til nye, der godt vil være med, vender jeg tilbage, når jeg har et overblik over, hvor mange nye, der godt vil være med.

En spændende sæson er forestående. Der skal arbejdes videre med Silken. Vi udvikler hele tiden. Det er en evig og givende og meget spændende proces. Derudover skal vi træne Tai Chi, mindre som form, mere med basis principperne, hvor fokus er på enkelte, men meget vigtige, elementer. Når vi kan det, bliver det nemmere at gå til Formen. Sæsonen afrundes med at give plads til Formen. Nye øvelser vil blive præsenteret. Det bliver godt. Jeg glæder mig.

Mon ikke der bliver plads til et par workshops. At dyrke Tai Chi og Formen koncentreret i flere timer er en god måde til at få forståelse for øvelserne fæstnet kropsligt og mentalt. Tilsvarende får vi meget ud af at arbejde koncentreret med at løsne og afspænde. En mulighed kunne også være at gå dybt i Silken (Ba Duan Jin) for alle, men måske primært for nye, og for de som holder sig til selvtræning med behov for supervision. At træne selv, gerne flere gange om ugen, og med mellemrum modtage supervision, er en anden måde at træne på. For nogle en rigtig god løsning, mens andre trives bedst med den ugentlige holdtræning. At gå på et hold giver også meget ekstra, blandt andet i form af emner, som ad hoc tages op. Som privat elev tilpasses 100% til den enkelte. Men det ene udelukker ikke det andet. En workshop med andre sets kunne også være en mulighed. Mulighederne er mange.

Meld meget gerne ud, hvis du er interesseret i workshop, og du er selvfølgelig altid velkommen til at byde ind med dine ønsker.

Der er flere der fortæller mig, at de kender nogle, der godt vil være med. Jeg kan anbefale, at de lader sig skrive på ventelisten. Derved sikrer man sig at høre nyt, og at blive budt ind, når der er plads. Der tages ind i rækkefølge efter opnoteringsdato.

Alternativt er det en god idé at være noteret på modtagerlisten af nyhedsbrev. Således er man sikret at høre om tilbud, bl.a. Qi Gong - gratis på græs datoer, workshops mm.



At træne sammen er altid godt. At træne alene er også godt, og at træne flere gange om ugen er ekstra godt. Det skal føles rart, og man skal disponere den tid, som man synes giver mening i ens hverdag. Det skal være en positiv oplevelse. Derudover er det hyggeligt og givende, når flere går sammen. Man lærer af at træne flere sammen, og det er hyggeligt og en social dejlig ting, når flere går sammen om samme passion. Det kan både blive vældig udbytterigt samt sjovt. Sådanne mindre grupper kan eventuelt bestille supervision efter behov. En enkelt eller to timer, hvor instruktøren retter til. Der er så meget godt i Silken (Ba Duan Jin) i vores udgave, så gå endelig i gang. For din skyld! Du kan ikke gøre noget forkert. Du kan kun få det bedre. Sundhedsøvelser på højt plan. Godt ikk'?

Jeg har oprettet en gruppe på FaceBook (FB) for udøvere udenfor DQF - Dragør Qi-gong Forening: 'Silken gruppen'. Altså for dig som træner 'vores' Silke, og som ikke er medlem af DQF. En hemmelig gruppe, så kun medlemmer af gruppen kan finde gruppen og skrive og læse. Kun modtagere af nyhedsbrev kan være medlem af gruppen. Medlemmer af gruppen kan lave opslag samt skrive personlig besked til hinanden. I har måske stået side ved side 'på græs', men måske kender I ikke hinanden. Via FB kan kontakten skabes, og måske I kan finde et sted at træne sammen. Der er ikke brug for ret meget plads, så er man 2,3,4 stykker, så er det nok muligt at finde plads - tror jeg. I naturen er et godt valg. For at blive medlem af gruppen skal vi være venner på FB. Er vi ikke allerede det, så find Qigong Silke og send en venneanmodning.

Der er også oprettet en FB gruppe, som kun er for medlemmer af DQF - Dragør Qi-gong Forening: Qi Gong i Dragør - DQF. Der er allerede 15 medlemmer. Jeg kan meddele mig, og I kan meddele jer, og invitere til fælles træning mm. Gruppen er hemmelig, således at den kun kan findes for medlemmer. Man skal være ven på FB med Qigong Silke, og derefter meddele mig, at man vil være medlem. Er vi ikke allerede venner på FB så send mig en venneanmodning.

Disse FB grupper er et tilbud, ikke et krav! Det er et tilbud til de som har lyst! En ekstra mulighed for erfaringsudveksling og for at mødes.

Aku-ringe har været efterspurgt.  
Kontakt mig hvis du er interesseret i  
aku-ring: [mail@monika.one](mailto:mail@monika.one)  
eller sms til 2629 7151.



Ringene føres op og ned af hver finger, hvorved meridianerne påvirkes, dvs. indre organer påvirkes, med henblik på at opnå bedre balance kropsligt og mentalt. Beskrivelse medfølger.

Følg med på den levende side [www.qigongsilke.dk](http://www.qigongsilke.dk) - hold bl.a. øje med anbefalingerne.

Kærlig hilsen  
Lisbeth  
Qi Gong-, Tai Chi instruktør  
meditation & mindfulness



Tai chi på badebroen

