

NYHEDSBREV - qigongsilke.dk

Qi Gong - for et liv i balance

November 2017

TKM (Traditionel Kinesisk Medicin) er fantastisk. Intet mindre. Vestens medicin har sine fantastiske tilbud. Hvis vi tager det bedste fra de to tankegange, så når vi derhen, hvor vi skal. At være åben er nødvendigt. Vi må åbne os for nye tanker og vinkler. Det gælder også i mødet mellem vestens og østens tilgang til medicin. Herhjemme er vi 'tro' mod vestens medicin, og de tilbud som læger kan give os. Og der er meget hjælp at hente. Men, jeg tror på, at ved at se mod øst og implementere østens tilgang til ubalancer (som i vesten benævnes sygdom), og hvordan vi selv kan bidrage, forebyggende og når skaden er sket, så er vi langt. Så kan vi få det godt. Så kan vi få det godt uden al for megen medicin eller måske endda helt uden. Men selvom vi kan få hjælp af læger fra vesten eller fra østen, eller i kombination, så er det vigtigt at huske på, at vi selv kan gøre noget! Og det skal vi! Efter min overbevisning. Og det er vi heldigvis også rigtigt mange der gør. Valgene kan være forskellige. Vi er forskellige. Vi er rigtigt mange, der har valgt at træne Qi Gong, som er en meget vigtig del af TKM. Med Qi Gong øvelserne gør vi selv noget! Vi tager ansvar. Vi passer på os selv. Alene det at tage ansvar for os selv føles godt. Det kender vist de fleste. Ofte hører man hos lægen, når man får tildelt en diagnose, '... og hvad kan jeg gøre'. Så tankegangen om at tage ansvar er os ikke fremmed. Problemet er bare, at vi først kommer i tanke om det, når skaden er sket. Det er jo altid bedre sent end aldrig. Men hvorfor ikke optimere vores krop og sind INDEN. Det kunne jo være, at vi således kunne styre uden om en masse besværligheder. Ikke alle forhindringer kan vi undgå. Livet leves og det byder på udfordringer og besværligheder, og heldigvis også på en masse glæder. Med afsæt i glæder, ro og balance holder vi os bedre i stand til at overkomme vanskelighederne. Står vi i en situation uden glæde, ro og balance, så kan vi selv gøre noget for at finde tilbage, tilbage til der, hvor vi har det godt. Det kræver en indsats, det kræver vort engagement. Det lønner sig. I en progressiv opadgående kurve. Med Qi Gong arbejder vi hele vejen rundt. Kropsligt samt mentalt. Vi kan ikke skille det ad. Vi er krop og sind i et. En ubalance et sted kan sprede sig, som en balance kan sprede sig. Med Qi Gong arbejder vi med de indre organer. De indre organers tilstand har afgørende betydning for, hvordan vi har det. Qi Gong gør på mange måder arbejdet for os. Blide øvelser kan bidrage til en afspændt krop med styrke og spændstighed. Det er godt for os. Ubalancer (sygdom) får således sværere ved at finde bo i os. Som nævnt kræves din indsats. Det gode er, at der med Qi Gong ikke nødvendigvis stilles krav om særligt outfit, med sko og tøj efter trends og anbefalinger. Løs beklædning og strømpebukker er nok. Kan dyrkes af alle, uanset alder og køn. Der er sets for alle, svag som stærk og alt derimellem. Hvis du vælger at investere i dit eget ve og vel, så har man brug for en dygtig instruktør. Der er mange dygtige, så de fleste vil i eget område kunne finde en kompetent guider. Med afsæt i ugentlig træning på et hold eller enetimer, hvis man er mere til det, så skal der trænes videre hjemme. At gå på et hold en gang om ugen er godt. At træne hjemme dagligt giver endnu større udbytte. Det er vist enkelt at forstå. Man skal bare lige i gang. Og man har tid. Alle har tid. Alle har den tid, der skal til for at gøre noget godt for sig selv. Det hedder prioritering. Man kan lægge ud med at prioritere 5-10 dagligt. Fx 5-6 dage om ugen. Det er alt.



Over tid udvikles, og rigtigt mange vil helt naturligt prioritere mere tid fremadrettet. Alt efter hvem vi er, og hvor vi er. Vi finder vores plads til den træning, vi ønsker. Det jeg gerne vil frem til er, at træningsprincipperne under TKM er unikke. Du har her et træningssystem, der virkelig kan rykke positivt på helbreds-kontoen! Der er simpelthen så kæmpe stor effekt af at træne dette system. Det kræver selvfølgelig en indsats. Det er ikke nok at tilmelde sig et hold, for så at dukke op lejlighedsvis. Lidt træning er altid godt. Alt bidrager positivt. Men er du allerede udfordret. Tager du medicin, måske lidt, måske meget, så kan du selv gøre noget. Det kan virke som den letteste løsning her og nu at tage medicin. Det kan også være nødvendigt! Medicin eller ej, så kan du selv gøre noget. Ansvar er dit. Du er den eneste til at tage ansvaret og modtage virkningerne af dine valg. **JEG SIGER IKKE, AT DU SKAL FRAVÆLGE MEDICIN.** Du vælger. Når medicin er løsningen, så er valget medicin. Jeg siger, at du kan selv gøre noget. Din livsstil, dine kostvaner, og drikkevaner, søvnvaner m.v., samt din træningsindsats gør en forskel. Hvor mange andre træningsformer bidrager til at få rørt sig, bevæget lemmer og muskler, så arbejder Qi Gong, som nævnt, hele vejen rundt. Et unikt system. Qi Gong er indre øvelser. Indre øvelser hvor krop og sind smelter sammen. Det er ikke nok, at du bevæger muskler og led, hvis ønsket er at toptrimme dit helbred. Du må arbejde med indre øvelser.

Jeg ser desværre, nu og da, at Qi Gong udfases til fordel for ydre øvelser, når problemet er opstået, og valget, naturligt nok, er faldet på støtte fra vestens lægelige tankegang. Jeg siger IKKE, at der ikke er nogle af disse tilbud der virker. Jeg siger, at med daglig Qi Gong træning i de rigtige mængder, med de passende øvelser, så har du mulighed for at rykke voldsomt opad på din sundhedskurve. Men det kræver din indsats. Nogle gange ses tilbud fra læge/kommune, hvor der trænes efter et bestemt program i fx 5-8 uger, hvor deltagere skal yde dagligt, eller næsten dagligt. Dét giver et positivt udkomme. Efter den afsatte tid er det meget nemt at falde tilbage på tidligere vaner, og det gode udkomme ender med en nedadgående kurve. Hvis man vælger at passe til Qi Gong træning flere gange ugentligt hele vejen til livets udgang, så kan livet komme til at blive langt, lettere, sjovere og nemmere, med mindre eller uden medicin, som jo altid har bivirkninger. Qi Gong har ikke bivirkninger! Derimod en masse positive sidegevinster. Så find dine Qi Gong øvelser og vær vedholdende. Pas dit ugentlige program, og jeg er ret sikker på, at du vil blive forundret over, hvor godt du kan få det. Måske har du det allerede godt. Hvorfor så ikke kunne bibeholde det? Hvorfor vente med en indsats til besværet har fået overtaget?

Det er faktisk ret enkelt: Begynd din Qi Gong træning. Fortsæt.

Fra de vise ord vender vi blikket mod DQF, hvor vi ud over vores dejlige træningen også holder af at mødes til hyggelig sammenkomst og nyde bordets glæder ved hver sæson afslutning. Og inden vi ser os om er det ved at være tid igen. Så vi sætter kryds i kalenderen ud for 15. december 2017.



DQF - Dragør Qigong Forening holder fælles afslutning

fredag den 15. december kl. 12:30

i Hollænderhallen, lokale 3+4, hvor vi skal hygge og nyde Sven Oles dejlige mad. Invitation er netop udsendt. Er du tidligere deltager eller på anden måde med i netværket, skal du naturligvis også være så hjertelig velkommen. Tilmelding er indbetaling af kr. 165,- til DQF via MobilePay til 30340713. Husk at anføre navn! Hvis du ikke bruger MobilePay, så skriv til jknj@mail.dk. Det plejer at være så hyggeligt, jeg glæder mig. Jeg glæder mig også til at vise foto og film fra sæsonens program. Der er en meget fin udvikling. Dygtige, engagerede elever - det ses.

Tilmelding til Workshop i Five Elements Qi Gong 20. November 2017 er i gang. Der er p.t. 3 ledige pladser. Vil du med, så tilrådes hurtig tilmelding. Kontakt mail@monika.one hvis du er interesseret. På www.qigongsilke.dk - Nyheder - Senest nyt kan du læse mere, eller følg dette link [KLIK HER](#)

Aku-ringe har været efterspurgt.
Kontakt mig hvis du er interesseret i
aku-ring: 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 og find os på FaceBook: Qigong Silke.

Vær velkommen til at dele nyhedsbrevet.

Med ønsket om alt det bedste,

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



Tai chi på badebroen

