

# NYHEDSBREV - qigongsilke.dk

*Qi Gong - for et liv i balance*

Marts 2018

Det er ved at være længe siden I senest har hørt fra mig. Jeg kan fortælle, at sæsonen kører på skinner, vi uddyber og udvikler samt implementerer nyt. Hver sæson sit tema. Altid med basis i vores Ba Duan Jin (Silkeøvelserne/Den 8-delte brokade). Og altid med interesse for og plads til nyt. Det være sig nye vinkler på kendte øvelser som øvelser vi ikke har trænet tidligere. Små hyggelige øvelser man kan tage til sig som man har brug for og lyst til, samt sets med forskellig fokus, hvor ekstra undervisning kan være nødvendig og dermed kan blive et tilbud, som man kan vælge til, fx som når der inviteres til workshops. Senest har vi været Five Element Qigong igennem på workshops, og måske bliver der endnu et follow up til I'eren og II'eren, idet der allerede har været fremsat ønske herom. Det giver rigtig god mening at dyrke settet yderligere. Mest mening giver det selvfølgelig, hvis man træner hjemme, da man i modsat fald vil have vanskeligt ved at kunne huske øvelserne. Og deltagerne har trænet. Der vil altid være nogen tid imellem sådanne workshops, så hjemmearbejdet har sat sig og spørgsmål eventuelt toner frem. Five Element Qigong settet har været i form af invitation til workshop, men i virkeligheden er det noget mere, idet der nærmere har været tale om kursus. Både teori og øvelser er gennemgået og øvet. Det har været en dejlig proces, og jeg glæder mig altid over at undervise dedikerede elever.

I min verden skal der ikke udsendes nyhedsbreve i en lind strøm, men kun når der er nyt. Som fx nu. DQF - Dragør Qigong Forening går snart på sommerferie. 20. april 2018 afsluttes indeværende sæson med den traditionelle frokost kl. 12:30, hvor holdene mødes og hygger omkring lækker mad og drikke, og til tider tillige med festlige indslag. En tradition jeg holder meget af. Jeg er taknemlig for den store opbakning. Ved disse frokost arrangementer er venner af netværket, tidligere elever, ægtefæller m.fl. også hjertelig velkomne. Tilmelding til Jens på 3034 0713 eller til Lisbeth på 2629 7151.

**Indbetaling af kr. 160,- til bankkonto:**

**reg.nr. 6508 - Konto nr. 3060 084 172**

**- alternativt via mobilepay til 3034 0713**

**Vi skal have din tilmelding senest 12. april 2018. Du er tilmeldt når beløbet er modtaget. Bemærk at har du en anden bank end BankNordik skal du overføre beløbet senest 11. april for at det kan nå rettidigt frem.**

Frokost arrangementerne giver endvidere god anledning til ERFA og til at høre om eventuelt nyt. Invitationen har holddeltagere allerede modtaget direkte fra Vibeke. Går du ikke på hold men godt vil med, så kontakt Jens eller Lisbeth, så kan du få frokost invitationen tilsendt.

Som nævnt, hver sæson sit fokus. Jeg planlægger hver sæson således at der bliver plads til forskellige fokus områder. Om det lykkes at holde mit program, det er så en anden sag. Når det ikke lykkes, så er det lige så godt, som når det lykkes. Der skal nemlig, selvfølgelig, være plads til at gribe dagen og give plads for det, der er brug for 'lige nu'. Det betyder, at programmet følges bedst muligt med plads til andre øvelser, teori o.l. som situationen kræver. Indeværende



sæson er et godt eksempel, hvor jeg, så at sige, er i mål med min planlægning (sådan ser det ud i skrivende stund) samtidig med, at vi fik plads til ad hoc 'opgaver'. Vi har været omkring en del i denne sæson. Silkeøvelserne er blevet 'nærlæst' én for én. Mobilitetsøvelser og standing har fået plads. Derudover har vi snuset til en masse andre øvelser. Der er således tilbud til den enkelte. Holdet kan byde ind med ønske om de øvelser, der er stemning for at gøre mere ved. Hvor det giver mening kan workshop/kursus komme på tale.

Når du, som går på hold i DQF, modtager dette nyheds brev, vil der være fire undervisningsgange tilbage, heraf én i marts. De første to i april vil være med ekstra plads til standing. Den tredje, som jo så er sidste gang i denne sæson, skal være anderledes. Det er hyggeligt at afrunde sæsonerne 'lidt anderledes' når det passer. Så glæd jer. Det bliver anderledes. Det bliver godt.

De som allerede er på hold fortsætter automatisk til næste sæson, som begynder ultimo august eller primo september, herom senere. Dersom du har andre planer, vil jeg meget gerne høre fra dig. I skrivende stund er der et par ledige pladser på onsdagholdet, kl. 16:15 - 17:45 i festsalen i Wiedergården, Dragør. Så er du ikke allerede på hold i DQF så er der mulighed. Enten på onsdagsholdet eller på fredagsholdet, kl. 10:15 - 11:45 i dansesalen, Hollænderhallen, hvor der dog på fredagsholdet p.t. er venteliste. Men lad mig endelig høre fra dig, dersom du har lyst til at komme på hold, der sker løbende ændringer.

Næste sæson er ikke planlagt i detaljer endnu, men jeg er i gang, og øvelser for milt bugspytkirtel vil indgå, ligesom vi skal lave standing samt balance øvelser. Altid med plads til vores basis set Ba Duan Jin. Altid med siddende meditation i stilhed.

Qi Gong er også mindfulness. Qi Gong er meditation i bevægelse. Standing er statiske øvelser, og så alligevel ikke, for 'der sker en masse', mens vi tilsyneladende 'bare' står. Vi arbejder med at være afspændte. Med standing hviler vi og træner på samme tid.

28. april er international Tai Chi dag i 2018. Sidste år greb jeg dagen og lavede Tai Chi på Trekantsgræsplænen ved Færgevej og Strandlinien, Dragør. Det blev varslet lidt sent, så vi var ikke så mange, men nu ved I at 28. april er dagen. Måske gør jeg noget tilsvarende i år. Så skriver jeg ud til jer. Det er altid sidste lørdag i april, så ved I det.

30. april er Babuji's fødselsdag. Vi er mange der mediterer denne dag, samt dagene lige omkring. Det plejer at være kl. 20. Man sidder hjemme. Så hvis du har tid og lyst, så vær med. Sæt dig der hvor du er et stille og fredeligt sted og mediterer. Vi sidder hver for sig og er sammen. Jeg holder meget af disse stunder. Nogle sidder en times tid. Nogle sidder mindre. Nogle sidder lidt længere. Pres ikke. Sid i det tidsrum der giver mening for dig. Vær velkommen her [link](#)

Gratis-på-græs er også en tilbagevendende begivenhed jeg inviterer til. Vi mødes på Trekantsgræsplænen udvalgte tirsdage kl. 10, hvor vi sammen laver vores Ba Duan Jin. Alle er velkomne. Ingen tilmelding. Ingen betaling. Dagene offentliggøres senere. Der vil komme et nyhedsbrev herom, og der vil være opslag på hjemmesiderne [www.qigongsilke.dk](http://www.qigongsilke.dk) og [www.monika.one](http://www.monika.one) samt om muligt i Dragør Nyt. Vi er der uanset vejret, næsten. Det skal være fælt, for at vi springer over. Husk at tjekke dmi.dk for DRAGØR-vejret. Dragør har ofte et andet vejr end de gængse vejrmeldinger 'lover'. Kom i god tid, så vi er klar kl. 10. Husk vand, behageligt tøj efter vejret, flade behagelige sko. Hvis det blæser (det hænder



jo i Danmark), så vil jeg foreslå at du tager noget tøj på der beskytter dig imod vinden. Ellers er det bare at gribe cap, solcreme og dit engagement, så skal det nok blive godt. Jeg glæder mig i al fald altid. Og tag gerne din ven/veninde med. Øvelserne er for alle, inkl. for 'drengene', så 'piger', tag mændene med, og 'drengene' hank op i din ven og tag ham med.

Jeg laver en del frivilligt arbejde, og mærker med fornøjelse, hvordan glæden bærer lønnen i sig selv. At viderefremidle helse øvelser er en dejlig oplevelse. Alle de dejlige tilbagemeldinger om alt det gode, som øvelserne, samt den bagved liggende filosofi, gør for den enkelte, er vældig glædeligt. Min vision om at få Qi Gong og Tai Chi implementeret i sundhedshuse eller anden regi som et læge ordineret tilbud med lille egenbetaling eller uden, den lever i bedste velgående. Og indtil Danmark er i mål med at det kan blive læge ordineret, så har kommunerne et ansvar for et passende tilbud, synes jeg. Egentlig er det svært at forstå, at der ikke tænkes bedre ud af boksen, som man jo ellers taler så meget om i disse tider. Men det er nok bare smarte ord. For udbyttet i form af besparelser på sundhedskontoen er åbenbar for mig. Man kan bare ikke lave kalkuler, og de med hang til regneark, har ikke rigtigt noget at regne på her, og så kommer vi ikke videre ad den vej. Nogle må prøve at vise vejen og lade tiden vise, at jo, det var en god vej. Og selvfølgelig skal det offentlige betale, når borgere tager opgaven på sig. Frivilligt arbejde bidrager så flot så mange steder i Danmark, men der er grænser! Så Kommune/Stat, se at komme til lommerne. Investeringen betaler sig, det er jeg ikke i tvivl om. Visionen lever.

Vær velkommen til at dele nyhedsbrevet.

Kærlig hilsen

Lisbeth

Qi Gong-, Tai Chi instruktør  
meditation & mindfulness



Tai chi på badebroen

