

NYHEDSBREV - qigongsilke.dk - monika.one

Qí Gong - for et liv i balance

April 2019

Det er blevet tid til nyt fra mig efter en længere pause. Jeg har blandt andet brugt tiden på qigongscole samt selvudvikling. Som jeg ofte fortæller i min undervisning, bliver vi aldrig færdige med at udvikle og med at forfine. Derudover må vi tage med, at når vi i træningen arbejder på at løse stadig mere, og at komme dybere og dybere, så kan fortidens besværligheder gøre sig bemærket. Vi mærker, at noget dybere skal forløses. I mit tilfælde blev svær sygdom i familien sammenholdt med ekstraordinært højt træningsintensitet det, der fik mit system til at kalde på opmærksomhed. Jeg fik brug for en pause. Krop og sind skulle restituere, og traumer skulle bearbejdes. Det har været, og er, et arbejde der skal gøres. Som jeg også tit fortæller, så skal vi ikke lægge låg på. Når noget fortæller os, at her er brug for at gøre noget, så er det vigtigt at lytte og at handle. Ikke at handle vil gøre os fortræd. Husk på, at kroppen er din ven. Når kroppen smerter, vil den fortælle dig noget. Vi skal blive dygtige til at lytte og at agere. Vi kan måske nok lytte, men hvad gør vi ved det? Måske tager vi en tablet. Måske får vi hjælp af en behandler. Måske skyldes smerten, at der er noget dybere, vi skal have bearbejdet. Det arbejde må vi gøre! At være taknemlig for de bump, livet giver os, er en del af arbejdet. Dét er ikke nemt! Mens det står på, vil vi gerne være foruden. Bagefter, når vi har fået det godt, eller fået det bedre, kan man nemmere føle taknemmelighed, i erkendelse af, at det jo, trods alt besvær og ubehag, har gjort godt på vores livsrejse.

Af nyheder er at fortælle, at jeg er stoppet med at undervise på faste ugehold. Jeg er blevet folkepensionist! Og jeg har lyst til at have det frie råderum. Men at slippe Qigong og undervisning, det kan jeg ikke. Dette system er så godt, og det må meget gerne deles, og så længe jeg orker, og der er interesse, vil jeg udbyde forskellige tilbud. Jeg forventer, at jeg fortsætter med at indbyde til workshops. Samt at jeg fortsætter med 'Qigong - gratis på græs, et åbent tilbud til alle'. Lur mig om jeg ikke også inviterer til 'International Qigong & Tai Chi dag'. Den dag ligger i øvrigt fast. Det er altid sidste lørdag i april. Så ved du det, lige til at notere i din kalender, hvis det er noget, du kunne have lyst til at være med til. Det kan variere fra år til år, hvilke øvelser vi laver. Det vil dog helt sikkert være noget, hvor alle kan være med. I år er den undtagelse, der bekræfter reglen, da jeg ikke inviterer til International Qigong & Tai Chi dag i år, fordi jeg er forhindret ☺. Det behøver jo ikke at afholde dig for at være med. Se dig for og find et sted, hvor der arrangeres noget på dagen. Alle vil, givetvis, være velkomne. Mange steder gennemføres uanset vejret, stort set, og nogle afslutter med at spise frokost sammen. Rigtig hyggeligt, og her får man mulighed for at møde andre med samme interesse eller passion og vidensdele, eller blot hygge sammen. Som dejlige John, der trænede hos Viggo på holdet for blinde og svagtseende, siger, 'dem som træner Qigong og Tai Chi er dejlige mennesker, og dejlige mennesker er dejlige at være sammen med'. Måske har John en god pointe.

Som nævnt ovenfor tænker jeg at fortsætte 'Qigong gratis på græs - et åbent tilbud til alle', og det er stadig på Trekantsgræsplænen, Dragør. Vi kunne jo kalde den **Qigong-plænen!** Her vil



det, som de otte tidligere år, være Ba Duan Jin, altså Silkeøvelserne, vi laver. Måske jeg ændrer lidt i konceptet. Måske vi også når noget andet. Det vil jeg føle mig fri til at afgøre. Men jeg tror, og håber, at der vil være noget til alle, noget godt at mærke. Derudover, synes jeg, det er skønt at træne ude sammen med alle de dejlige mennesker, der er med. Nærmere herom senere. Datoer og tidspunkt er ikke planlagt pt. Jeg kan dog røbe, at det næppe bliver i juni, for der er jeg optaget.

I Nyhedsbreve vil tilbud blive annonceret. Derudover vil FaceBook profilen 'Qigong Silke' slå tilbud op. Så er du ikke allerede tilmeldt, eller skal din ven eller veninde tilmeldes, så er det bare at få det gjort, så er man sikker på at se tilbuddene. Bliv eventuelt FaceBook ven med Qigong Silke. Det gælder om at holde sig til. Sagen er nemlig den, at den Silke, som vi laver på græs, og som er min basistræning og basisundervisning, den kan du ikke lære ret mange steder. Den er ret speciel. Det har vist sig, at den er rigtig god for mange mennesker. Min lærer, Viggo Vikkelsø, er ældre end mig, og det er ikke til at vide, hvor længe Viggo fortsætter. Viggos anden mesterlærling, Ullamai Rose Danielsen, er også ældre end mig, og også uden faste ugehold, og hvem ved, hvor længe Ullemai fortsætter med at undervise. Til gengæld laver hun, vist nok stadigvæk, energirejser til en græsk ø, og her indgår Silken. Lyder det inspirerende, så er det bare at google Ullamai, eller følge [LINK](#) på mine hjemmesider. Hvor længe jeg bliver ved, det ved jeg ikke. Jeg ved godt, at jeg selv vil træne dette unikke set så længe jeg lever og kan men, hvornår jeg endegyldigt stopper med at undervise, det ved jeg ikke. Vi er så heldige, at der i Dragør Kommunes Aktivitetshus er et qigong hold under ledelse af Anne Mats, hvor det også er Silken, der er basistræningen. På min hjemmeside viser jeg øvelserne, så hjemmetræning er bestemt en mulighed, og et godt valg, hvis du spørger mig. Hvis du træner regelmæssigt, så sætter øvelserne sig i dig, og du vil formentlig aldrig glemme dem.

Hold gerne øje med

www.qigongsilke.dk og www.monika.one og <https://qigongsilke.blogspot.com/?view=sidebar> hvor du kan læse meget mere, og hvor der løbende lægges tilbud og nyt op.

DQF (Dragør Qigongforening) eksisterer stadig. Mange har været med i mange år, og nogle har været med helt fra starten.

Vær velkommen til at dele nyhedsbrevet.

Kærlig hilsen

Monika Lisbeth P.

Qi Gong-, Tai Chi instruktør
meditation & mindfulness



Tai chi på badebroen

