



## NYHEDSBREV december 2019 - [www.qigongsilke.dk](http://www.qigongsilke.dk)



2019 rinder snart ud og dermed står 2020 for døren. Det har været et anderledes år, der har været ændringer, og jeg forventer at også 2020 vil komme til at byde på forandringer, men det vil tiden vise.

Qigong undervisningen er delvis sat på pause, idet jeg ikke har faste ugehold. Jeg er travlt optaget af at skrive. Det er mit ønske og håb at kunne udkomme, og med lidt held måske allerede i 2020. Skrive skal jeg i al fald, det kan jeg mærke. Når der er mulighed for det, forsøger jeg også at få vores folkevalgte i tale, og det lykkes ret godt. I kan nok regne ud, hvad mit budskab er. Jeg træner selvfølgelig stadig en masse dejlige Qigong sets, og jeg håber for dig, at du også passer din træning, for din skyld. Jeg hører ofte nogle sige, at de ikke kan træne selv, fordi de ikke kan huske øvelserne. Alle som har modtaget min undervisning ved, at jeg opfordrer til at gå i gang alligevel, selvom du ikke tror, du kan huske øvelserne, for kroppen kan huske. Når du stiller dig og gør dig klar og begynder at bevæge dig, så fortæller kroppen. Sid ikke fast i et ønske om det perfekte, det er lige meget nu. Gå i gang. Glæd dig over det, du kan og nyd træningen. Tiden og gentagelserne arbejder for dig. Alle har også hørt mig sige, at du kan gentage mine ord indeni dig selv. Dermed husker du bedre vejledningen og øvelserne. At repetere er vigtigt. Gentagelser, gentagelser og gentagelser er vejen til opmærksom lagring. Lad mig give dig et eksempel. Jeg træner selv en serie p.t., hvor jeg til en start hængte 'remsen', altså en oversigt over øvelserne, op på opslagstavlen, og således med disse noter for øjnene gik jeg i gang med at træne serien. Et bevidst valg, for til en start ville jeg hengive mig til øvelserne. Siden lærer jeg remsen udenad. Og det er ikke svært, det er et valg, og et arbejde der skal passes i nogle dage, så sidder den der. Så kan jeg et par gange træne med ryggen til mine noter. Jeg har dem, hvis jeg får brug for støtte, men jeg siger til mig selv, at selvfølgelig kan jeg huske remsen. Det viser sig, at jeg ikke har brug for støtte mere. Min opmærksomhed på sammensætningen og træningens lagring af øvelserne i min krop er der, og jeg kan hengive mig 100%. Det er frydefuldt. Du kan gøre det samme med Silken. Alle har adgang til mine oversigter på hjemmesiden, samt til film. Hvis du vil, hvis du vælger at prioritere det, så kan du. Jeg vil ønske dig god fornøjelse og godt udbytte med træningen - og eventuelt støtten via [www.qigongsilke.dk](http://www.qigongsilke.dk). Det er altså også rart og givende at gå et par stykker sammen, der står på stuegulvet og støtter hinanden i træningen.

I seneste nyhedsbrev fortalte jeg om den trænings dvd i vores Silke, som jeg vil lave. Derudover vil der komme flere film på [qigongsilke.dk/film](http://qigongsilke.dk/film) og podcast. Ønsket er, som altid, at vidensdele. Jeg vil søge at komme bredere ud, da ønsket er at få udbredt det gode budskab til flere. Du må meget gerne støtte ved fx at dele opslag på FaceBook eller rekommandere min blog, eventuelt ved at videresende nyhedsbrevet, hvis du kender nogen, der kunne have interesse. Der er simpelthen så meget godt til udøvere af Qigong, samt megen vis lærdom at hente fra hele den bagvedliggende filosofi. Det synes jeg, vi skal dele ud af. De som har lyst



må selv dykke videre, søge undervisere og finde guider. Men først skal man jo vide, at der er noget der hedder Qigong, og at det kan gøre en godt. Har du i øvrigt fået hørt den podcast jeg linker til på min side? Gina Asbjerg interviewes af Florian i forbindelse med udgivelse af bogen Gaven i maven. Det er givetvis en øjeåbner at høre foredraget, og at læse bogen tilføjer perspektiver mange måske aldrig har hørt om, og som nogle måske vil sætte spørgsmålstegn ved. Jeg linker fordi jeg er enig, og fordi jeg godt vil bidrage til at dele denne vigtige viden. Jeg har ingen personlige særinteresser. Næstekærlighed er min drivkraft. I øvrigt er der andre podcast, som jeg også ønsker at dele på min side, når jeg har de nødvendige tilladelser (og jeg får tid 😊). Min FaceBook profil hedder Monika L. Petersen. Emnet er primært Qigong og andet fra TKM samt andre sundhedsrelaterende opslag og delinger. Tilgangen er at se det fra den alternative verdens side. Selvom det alternative kom først, kaldes det for det alternative, og sådan er der så meget. Hvis vi tager det bedste fra østens og vestens tilbud ville det være fantastisk set fra min synsvinkel. Samarbejde og vidensdeling er vejen frem.

Med disse ord siger jeg tak for 2019, samt jeg ønsker dig og dine en

**Rigtig glædelig jul og et godt Nytår 2020**

Jeg vender tilbage i det nye år med nyt.

Kærlig hilsen

Monika

