



NYHEDSBREV marts 2020 - www.qigongsilke.dk



Det er efterhånden nogen tid siden, I senest har hørt fra mig i form af nyhedsbrevet. Situationen i Danmark og i verden er helt speciel p.t. Vi må alle prøve at få det bedste ud af situationen samtidig med, at vi beskytter os. I disse dage kan der være en risiko for, at man er for meget inden døre, og at man er for lidt aktiv. Det skal vi i så fald have ændret på. Motion og bevægelse er ekstremt vigtigt for vores ve og vel. Når vi bevæger os og får gode oplevelser sker der en masse godt i kroppen, og en glad krop løfter humøret. Også det glade sind har brug for genopladninger.

Min opfordring er at komme ud hver dag, hvis det overhovedet er muligt. At gå en tur er enkelt for de fleste. Tempoet sætter man selv. Luk op for sanserne og nyd de mange dejlige indtryk, der er til dig. Naturen har en masse godt til os. Men er det vanskeligt at komme ud i naturen og man ikke har adgang til have eller en park i området, så gå ud på altanen, eller åben et vindue. Sørg for frisk luft inde i boligen. Det ved I jo godt, jeg kom bare lige til at skrive det 😊.

Jeg har en FaceBook profil der hedder *Monika L. Petersen*, der kan du finde mig. I profilen har jeg oprettet en gruppe, der hedder *Dragør Qigong & Tai Chi*. Hvis du vil være medlem skal du nok først blive ven med mig, hvis du ikke allerede er det, og derefter kan du søge optagelse i gruppen, hvilket du selvfølgelig bliver. Gruppen er for os, der interesserer os for Qigong, og Tai Chi og TKM. Gruppen er ment som inspiration til træning. Vi kan invitere hinanden til at mødes og træne sammen, når landets nuværende begrænsninger er ophørt. Vi kan i det hele taget inspirere hinanden til at få trænet, og arbejdet med os selv. Ønsket er at have det godt og holde os bedst muligt raske. Glæde følger helt naturligt med.

I gruppen vil jeg, i disse dage, hvor landet er i en nødsituation, udlægge små inspirations videoer, som du kan følge, hvis du har lyst. Tag det du kan bruge. Der er ofte noget, man synes bedre om end andet, og noget føles måske bedre end andet. Træn uden pres. Gentagelser i opmærksomhed gør arbejdet. Det skal føles godt.

Vi har for længst passeret Kinesisk Nytår, som ifølge den traditionelle kinesiske kalender, år 4717 falder fra 25. januar 2020 til og med den 11. februar 2021. Det er rottens år. Rotten er i Kina et højt respekteret dyr, og symboliserer mange gode egenskaber. I 1911 erstattede den gregorianske kalender officielt den traditionelle kinesiske kalender. Nu kaldtes det forårsfesten, siden en nationalferie, der fejres i mindst en uge. Du kan læse meget mere på www.kina-info.dk. Fejringen er ovre, foråret banker på, energierne stiger, vi får lyst. Lyst til alt muligt. Det er individuelt. Qigong træner vi året rundt, men når vejret bliver lunere og solens stråler rammer os, er det naturligt, at vi søger udenfor. Det kan vi stadig gøre, blot vi holder afstand, blot vi passer på os selv og på hinanden. God fornøjelse med din træning.

Kærlig hilsen
Monika

