



NYHEDSBREV april 2020

www.qigongsilke.dk



Danmark er med hele verden i en særlig situation for tiden. Det er svært for mange. Tiden efter vil givetvis blive en anden. Når verden rystes får det konsekvenser. Jeg ønsker, at vi lærer noget, der kan gavne os fremadrettet.

I min verden rystes vi, når vi skal lære noget. Det være sig på det personlige plan som på lands- eller verdensplan. Jeg tror verden har brug for at skifte kurs, og jeg tror egentlig også vi, langt hen ad vejen, er klar. Men ting tager tid. Kursændringer er krævende. Samarbejde er nødvendigt. Jeg håber, at næstekærlighed og kærlighed og hensyn til naturen øges, og at begærlighed mindskes. Fordi jeg tror, det vil være godt for alle.

Men lige nu står vi midt i al besværet. Vi må prøve at få det bedst mulige ud af dagene. Jeg forsøger at passe på mig selv ved at overholde reglerne, samt at holde fra mig nyhedsstrømmen. Derudover sørger jeg for at have det sjovt og rart. Helsebringende og velsmagende smuk kost gør mig glad og giver mig overskud. Qigong og Tai Chi træningen giver mig en glad og velfungerende krop og et dejligt humør. Gå- og cykelture giver mig oplevelser, jeg tager med mig hjem. Efterfølgende dukker disse dejlige indtryk op og gør mig glad. Måske har jeg set en fugl gøre sig til, eller mødt en hund der bare må nusses, eller mødt et menneske at tale med. Vinden aer min kind, solen varmer min hud og måske har jeg taget kaffe med på kanden lige til at nyde siddende på en sten i vandkanten. Jeg går tidligt i seng. En masse god søvn er endvidere med til at give mig den nødvendige modstandskraft mod bl.a. vira. Mine daglige meditationer giver mig ro. Jeg synes hermed, jeg har gjort en masse dejligt for mig selv. Jeg nyder det og giver så i øvrigt slip på besværlighederne derude. De skal ikke fylde i mig, har jeg bestemt.

Jens og jeg mødes i stor afstand med familie, som bor i området og via IT-løsninger med dem, som bor længere væk. Det er dejligt, at vi stadig kan være sammen.

Desværre kan jeg ikke få lov til at invitere til International Qigong og Tai Chi dag i år, grundet omstændighederne. Spændende hvor vi lander med Qigong - gratis på græs i år. Det er vores 10'ende år, så jeg har glædet mig. Nu ser vi...

På FaceBook kan du finde vores gruppe Dragør Qigong & Tai Chi, som alle nuværende og kommende qigong udøvere kan blive medlem af. Man kan sende en anmodning via gruppen, hvis man vil være med. I gruppen udlægger jeg øvelser lige til at følge, og vi kan skrive sammen og erfaringsudveksle og dele.

Jeg kan varmt anbefale at tage træningen med i jeres daglige program. Måske med en ugentlig fridag. Man kan lave lidt eller mere. Blot en lille smule i 5-10 minutter gør en god forskel. Glæde, motion, kost og søvn og hvile er vigtige ingredienser for at modstå vira. Lad være med at have dårlig samvittighed, hvis du ikke får trænet. Drop dårlig samvittighed! Det gavner ikke! Glæd dig over det, du får gjort. Kom ud i vejret, eller luft grundigt ud. Brug dig så dine lunger



Monika L. Petersen

qigong - for et liv i balance

bruges. Nyd det. Selvom vi har svære tider, er det vigtig at finde glæde og lave sjove og rare ting. Jeg synger med hr. Faber og det morer jeg mig vældig med. Således professionelt støttet kan jeg stå 'helt uskadeligt' at synge af mine lungers fulde kraft. Hold op, hvor det er fedt! Og så bliver jeg også glad af at møde Phillip.

Min bog er færdig, men kan ikke udgives endnu. Jeg glæder mig selvfølgelig til at præsentere den. Jeg er i gang med den næste. Det er en spændende tid for mig.

Jeg ønsker dig alt godt!

God påske!

God fornøjelse med din træning.

Pas på jer selv og på hinanden.

Kærlig hilsen

Monika

