



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

Siden sidste brev har vi haft Qigong - gratis på græs. Også i år var tilbuddet alle tre tirsdage velbesøgt. Sidste gang, den 13. august, sluttede vi af med at lave øvelserne i meditativ form. Det blev i en lettere forkortet variation pga den varslede regn. Vi nåede det, stort set, i tørvejr.



Siden kom regnen, men ikke mere end, at alle blev.



Det var energimæssigt rart og hyggeligt at rykke sammen under trækroneerne. Vi nåede også Daoyin, lungeøvelser samt andre øvelser. Jeg synes, vi har nogle seje folk her i byen, for (næsten) uanset vejret, så vil vi samles og træne. Vi havde endda besøg udenbys fra. Dejligt. Og de som kom uden for Dragør har virkelig set stort på vejrudsigten. Jeg nyder disse sessions, så tak til alle, som var med. Og de som ikke nåede det i år skal også vide, at vi står der igen til næste år.

Nu skriver vi september. En måned med 'r'. Det betyder mavebælte på. Hvis du synes. I al fald vil jeg råde dig til at holde Dantien (centeret) og Ming Men (livets port) varme. Det gælder hele året om at holde sig varm i de områder. Men i måneder med 'r', her på vores breddegrader, er vi ekstra udsat for kolde strømme, som vi bør holde uden for kroppen. Dertil vil jeg tilføje, at træne gerne udendørs, men pak dig efter forholdene. Drop fx stumpebukser og T-shirt, når vinden hyl. Selv foretrækker jeg at træne udendørs, godt pakket ind i løst tøj, og til tider med hue og handsker. Andre foretrækker at træne indendørs. Et godt ventileret rum er bedst. Prøv dig frem. Husk at drikke vand. Læs eventuelt mit indslag på bloggen om vand, følg dette link

<https://qigongsilke.blogspot.com/2018/07/vand.html?view=sidebar>.

Og der er meget mere godt at sige om vand, så tøv ikke med at få tanket ordentlig op. Dine celler blive glade. (Hvis linket driller, så kopier og indsæt i din browser.)

Vær skarp til at gå på efterår. Nu er det tid til varmere tøj, varme sokker, en klud i halsen, handsker en kold og tidlig morgen, og en hue, fortsæt selv. Derudover skal vi væk fra sommerens kolde fødeemner over til de energetisk lunere retter. Jo skarpere du er til at gå på efterår, jo mindre risiko for de 'sædvanlige' forkølelser, og hvad der ellers kan følge med.

Husker du at gå tur? At gå er godt for os. At gå med ordentlig afvikling over fod giver ekstra udbytte. Du servicere flere meridianer, løsner i foden, træner tæer mm.



Mange udtaler, at balance er et problem. Gå. Der er mange måder at udfordre sin balance på. Udfordres, det skal den. Balance er ikke en gave, du fik til evig brug. Hvis ikke du udfordrer din balance, kan det blive et problem. Men der er mere godt i gang. Gang giver glæde. Gå gerne i naturen, i skoven, ud over markerne og ved vandet. Der er gode energier til dig. Ganske gratis. Lige til at tage ind. Vi mennesker er natur. At opholde sig i og at bruge naturen er naturligt for os. Gå måske alene i opmærksomhed, eller del med en ven. Del oplevelsen, nyd sammen, eller brug turen til at få den samtale, der skal tages. Eller alene for at hælde af og genoplade. Brug din kreativitet, - og gå.

DQF kører fortsat. Der trænes fredag formiddag. Kontaktperson er formanden Vibeke Møller, [vibmr8@gmail.com](mailto:vibmr8@gmail.com) / tlf. 2929 6989.

Hold øje med hjemmesiderne [www.qigongsilke.dk](http://www.qigongsilke.dk) og [www.monika.one](http://www.monika.one) samt med bloggen <https://qigongsilke.blogspot.com/?view=sidebar> - Siderne er levende. Del gerne.

Hvis du har noteret min mail adresse [mail@monika.one](mailto:mail@monika.one) i dit kartotek, risikerer du ikke at nyhedsbrevene lander i dit spam-filter.

Det er tanken at udbyde tre workshops i dette efterår, ultimo september, ultimo oktober samt ultimo november, alternativt primo december. Datoer forventes snart at være på plads. Første workshop dette efterår bliver i mit basis set Ba Duan Jin som medicinsk qigongset. De som har gået på hold, og for nogles vedkommende trænet i mange år, vil blive præsenteret for detaljer, og for nye er der øvelsernes form at lære. Således vil der være noget for alle. Jeg har glædet mig meget til denne workshop. Nye har ønsket at lære formen efter 'Qigong gratis på græs' tilbud. Her er muligheden. Efter workshoppen kan der selvtrænes, eventuelt med støtte fra min film på hjemmesiden, eller find den på youtube. Jeg anbefaler, at I eventuelt går sammen et par stykker for at træne sammen. For mange er det lettere at få det gjort, når man har en aftale. I al fald i starten, for over tid er vi mange, der blev så begejstret for øvelserne, at vi slet ikke kan lade være at lave dem. Personligt vil jeg sige, at øvelserne gør mig så godt, jeg slipper dem aldrig. For øvede vil vi gennemgå detaljer, der kan dyrkes yderligere på hjemmebasis. På holdene har jeg forsøgt at dykke ned i detaljer, men tiden er begrænset og nogle kan måske ikke komme hver gang og glipper således lige det, som de havde mest brug for. På en workshop har vi tid nok til at øve og til spørgsmål. Øve, øve, øve, dét skal der til, hvorefter øvelserne har lagret sig i kropshukommelsen. Der vil også være andre øvelser på workshoppen, som i øvrigt vil tage sin endelig form i forhold til deltagerne. Workshoppen gennemføres ved mindst 6 tilmeldte. Invitation til workshoppen kommer snarest.

### OBS

Hvis du allerede nu ved, at du er interesseret i Ba Duan Jin workshoppen, bedes du skrive til mig og oplyse om, du er interesseret i begynder eller øvet. Dersom der synes mere end 6 interesseret pr. hold, vil jeg invitere til to separate workshops. Så tøv ikke med at skrive. Besvar eventuelt denne mail umiddelbart, så jeg snarest kan udsende invitationerne.



Monika L. Petersen

*qigong - for et liv i balance*

Workshoppen fra november 2018 vil blive den næste, der inviteres til.

Har du bemærket mit nye fine logo? Husk på, du er ikke alene, vi hører sammen, vi hører alle sammen. Kærlighed er universets sprog.

Kærlig hilsen  
Monika

