



NYHEDSBREV november 2019 - www.qigongsilke.dk



I seneste nyhedsbrev varslede jeg tre workshops i efteråret 2019. Den første, varslet til september, blev aflyst pga manglende deltagelse. Den anden, oktober varslet, nåede jeg simpelthen ikke at invitere til grundet andre opgaver. Jeg får heller ikke plads til en workshop i november. Jeg er optaget af andre gøremål.

Husk at træne selv. Det er fantastiske øvelser. Det er godt at træne en gang ugentligt. Det er bedre at træne et par gange ugentligt. Daglige øvelser i blot 10-15 minutter har stort udbytte. Større end man måske umiddelbart forestiller sig. Afhængig af din træningshyppighed og -intensitet bør pauser indtænkes. Rimelige pauser er også udvikling. Tænk bevægelse ind hver dag. Blot små skift. Om vinteren sidder vi måske mere og putter inden dørene. Rejs dig og lav en rysteøvelse, eller lidt selvmassage eller en kort standing, måske en af Silkeøvelserne. Brug eventuelt aku-ringen, hvis du har sådan en. Kan anvendes såvel på fingre som på tæer.

Ugentlig træning på et hold er godt for mange mennesker. At lade sig føre og hengive til guidningen kan være vældig udbytterigt. Man er en del af en gruppe med samme passion. Alternativt er det også givende at gå sammen flere og træne øvelserne i fællesskab. For andre giver det god mening at søge private lektioner. Selvtræning imellem lektionerne er et must. Du bestemmer egentlig selv dit udbytte.

Jeg vil anbefale at du vedbliver med din Qigong træning. Der er så meget godt til dig. Lad være med at sætte begrænsninger i form af en for kritisk tilgang. Gør det bedst muligt, vær opmærksom og nyd din træning. Det handler meget om at nyde og at lytte til kroppen. Kroppen vil fortælle dig. Lad øvelserne arbejde for dig. Glæd dig over den træning du får gjort. Lad aldrig ærgrelse over de træningsstunder du sprang over fylde. Pyt og kom i gang igen. Qigong er meditation i bevægelse. Derudover er en siddende stille stund, en lille meditation, dagligt er et godt bidrag til helse og velbefindende.

Du kan altid se mine Silkeøvelser på <http://qigongsilke.dk/filmlink-1.html>. Med i mine planer er, at jeg vil lave en egentlig trænings-dvd, når jeg får tid (så ryk mig ikke ☺), måske til foråret, måske før! Jeg vil naturligvis skrive ud, når den er klar. Hold eventuelt øje med hjemmesiderne og bloggen.

Jeg ønsker dig god træning. Husk at få træningen med også (måske især) i travle perioder. Inviter eventuelt familien til at være med.

Kærlig hilsen

Monika

