



NYHEDSBREV august, 2020

www.monika.one & www.qigongsilke.dk



Kære allesammen!

Jeg har igennem årene samlet noter. Det er jo ikke noget, man behøver at gemme, men det er sjovt at se tilbage. Oplevelser toner frem på nethinden, mens øjnene løber ned over lister med datoer for deltagelse i workshops og træningssessions, mine tilbud - de løbende samt workshops og andet, samt skoler og teoritimer jeg har deltaget i. Det er blevet til en hel del gennem årene.

En dejlig rejse. Energisprudlende stunder, trætte stunder efter teori og øvelser repeteret igen og igen, kurven svinger til begge side af balance. Det hele er helt som det skal være. Fra en tid, hvor udsving fra balance var større eller stor, til en tid nu med mindre, faktisk ret små, udsving. Med ét ord: udvikling.

Det er det, dette system kan. Bringe udøveren i bedre balance. På rejsen kan større udsving forekomme, hvilket er en naturlig del af processen, hvor spændinger og gamle energier opløses. At modtage modgang og lidelser i taknemlighed giver mening. Selvom det kan være svært at forstå og acceptere. Hvem ville ikke gerne være besværligheder foruden? Men de er en del af livet. Det kan man lige så godt se i øjnene og lære af. En stigende formkurve, fysisk og mentalt, er et resultat af vedvarende fokus og træning. Forstået således, at trods dyk og besvær nu og da, så er forløbet i processen, at man løbende tager udgangspunkt i et højere niveau end tidligere, altså bedre i balance.

Ved 10 året for Qigong på græs er det naturligt at samle op. Generelt har vi stået der 4 gange hver sommer. I år var vi der 6 gange, kun overgået i 2015, hvor vi stod der 7 gange. I 2015 valgte jeg at invitere til 3 gange i ugerne 26 og 27, samt 3/8. Hensigten var at give mulighed for at mærke udbyttet ved at lave øvelserne hyppigt. Det efterlod dog det indtryk, at kun ganske få kom alle tre gange i en uge. I forhold til tanken har tilbuddet nok ikke rykket meget, men til gengæld fik andre muligheden, og den blev grebet. Vidensdeling er godt. Alle skal have muligheden for at prøve, om Qigong kan gøre noget godt for den enkelte.

Det store overblik siger omkring 30 deltagende per gang, med et par større afvigelser over 50 til højst talte på 58. Vi står der bysbørn og udenbys. Jeg nyder disse træningsstunder.

Hvert år har jeg også valgt andre øvelser og emner ud, som vi fik snuset til. Inspiration som frø lige til at samle op. Hjemmesiderne, som du finder nederst på siden, bidrager. For eksempel kan du finde film og podcast på qigongsilke og flere vil komme. Der er teori og mine oplevelser at læse.



Er du på FaceBook kan du tilmelde dig gruppen ” Dragør Qigong og Tai Chi”, hvor jeg nu og da lægger øvelser ud, og jeg fortæller. Det bliver ikke en lind strøm fra mig. Det giver bedre mening, at du kikker ind løbende og finder det, du har lyst til at arbejde med og er vedholdende. Gruppen rummer øvelser og ord, som til hver en tid er nemme at finde. Qigong kan ikke læres fra en bog. Ord eller billeder kan inspirere. Arbejdet er dit. Udbyttet er til dig. Kærlighed til dig fra dig.

Jeg kommer løbende med flere tilbud. Lige nu ligger alt mere eller mindre stille, men hen over efterår og vinter forventer jeg at være klar med videoer og invitationer til workshops. Workshops vil have temaer, som for eksempel Silkeøvelserne detaljedyrket, hvor der vil være noget for alle. Selvom man har lavet øvelserne rigtigt mange gange, vil der være detaljer at arbejde med, så udbyttet kontinuerligt øges. Der arbejdes med at mærke efter. Andre temaer kunne være Huangs løsneøvelser, som giver mulighed for at mærke den dybe forståelse af, hvad Tai Chi egentlig er. Skulderbæltet workshops har også vist sig at være et hit. Der er mere endnu på vej i mine overvejelser. Samlet set arbejder vi med indre øvelser, vi finder ro, og får mere energi.

Lokale og regler er afgørende for, hvad jeg kan tilbyde. Jeg vender tilbage til september med nyt om workshops. Men jeg kan allerede nu fortælle, at jeg stiler efter lørdag/søndag formiddage, alternativt eftermiddage, og at en workshop vil komme til at vare cirka 3 timer.

Skriveriet griber om sig. Efter min bog ”Frø til spiring - for bedre balance i livet”, som er blevet taget godt imod, er jeg begyndt at skrive på den næste ”Min alternative vej til helbredelse”. At skrive en bog tager tid. Jeg elsker processen og glæden er stor, når alle disse ord finder udtryk i en bog at holde i hånden.



Jeg arbejder på at rejse rundt og holde foredrag på baggrund af bogen ”Frø til spiring - for bedre balance i livet”. Første foredrag finder sted i Dragørs Aktivitetshus tirsdag, den 8. september kl. 14:30 - 16:00. Gratis adgang, men tilmelding i Informationen er nødvendig.

Foreløbig kan bogen købes i Tårnby Boghandel, Tårnby Torv, 2770 Kastrup / i butik Laura Ella, Badstuevælen, 2791 Dragør / samt via min side monika.one

Spørgsmål og kommentarer er altid velkommen.

Kærlig hilsen
Monika

