



Kære alle

Det er blevet tid til årets sidste nyhedsbrev. 2021 rinder snart ud. Endnu et år med udfordringer lukker med store begrænsninger for social aktivitet. Mange er blevet bange og isolerer sig. Det er meget trist. Ensomhed er en større dræber end tobak, og ensomhed er det mange oplever nu. Må alle med overskud bidrage bedst muligt til at hjælpe vore medmennesker med at komme tilbage til sociale aktiviteter, hvor færdigheder vedligeholdes, hvor fællesskaber bringer smilet frem, hvor det at modtage og at give omsorg skaber gode energier. Alle aldersgrupper er ramt af tidens besværligheder. Jeg ønsker for alle, at man griber tilbud om at mødes, at være sammen, at gøre noget sammen med andre.

Man kan gå ture forskellige steder og nyde variationerne. Man kan lave øvelser sammen. Måske er man allerede fan af et træningssystem, så hold det ved lige. Kan du ikke mødes med holdet, så træn selv bedst muligt. Stil ikke efter det perfekte. Stil efter at gøre det bedst muligt. Lidt at gøre kan være afgørende. Ingenting at gøre er skidt og kan blive et forfald, der kan kræve for mange 'kræfter' at overvinde siden. Efter ganske kort tid med inaktivitet falder muskelmassen betydeligt! Det kan tage meget lang tid at få styrken tilbage. Til gengæld kan man sagtens holde ved lige. Det kan gøres enkelt, blot man er vedholdende.

I triste stunder bliver det ekstra vigtigt at sørge for lødigt varieret kost, at holde igen med alkohol (eller helt fravælge). Pas på ikke at falde i grøften med for mange kager og kaffe og andet 'hyggeligt' fordi, at nu er det 'synd' og så 'må vi godt synde'. **Gå en anden vej!** Fravær af for meget af det dér 'hygge'-indtag og mere af det sunde og opbyggende skaber energi, og dermed glæde og overskud, hvorved svære stunder bliver lidt mindre svære. Man får mere overskud.

I ved at jeg ikke er for stramme regler og rutiner med træningen og bevægelse, men at jeg er for at lytte til kroppen. I svære stunder kan det imidlertid være hensigtsmæssigt med noter, så dagene ikke drysses væk uden at få bevægelse og træning holdt ved lige, samt at komme udenfor til fx gode gåture. Udfordre sig selv. Måske ved at prioritere, at 'i dag skal jeg gå 3 km (eller 5, eller 7, eller hvor træningstilstanden nu er). Lav gå klubber. Når man har en aftale er det sværere med overspringshandlinger. Uanset vejret, så er det rart. Om ikke andet, så bagefter. Stuen er ligesom lidt hyggeligere efter timen i det fri med regn og rusk mod kind. Tøjet afgør hvor sjovt eller øv, det føles. Når man har overvundet udfordringen, man gav sig selv, har man det meget bedre. Smilet fylder hele ansigtet. Glæde er godt for immunforsvaret. Husk altid kærlighed til dig selv!

Link til inspiration og øvelser lige til at følge:
<https://qigongsilke.dk/filmlink-1/>

Følg os på Facebook grupperne:

Dragør Qigong & Tai Chi, samt Forfatter Monika L. Petersens bogudgivelser

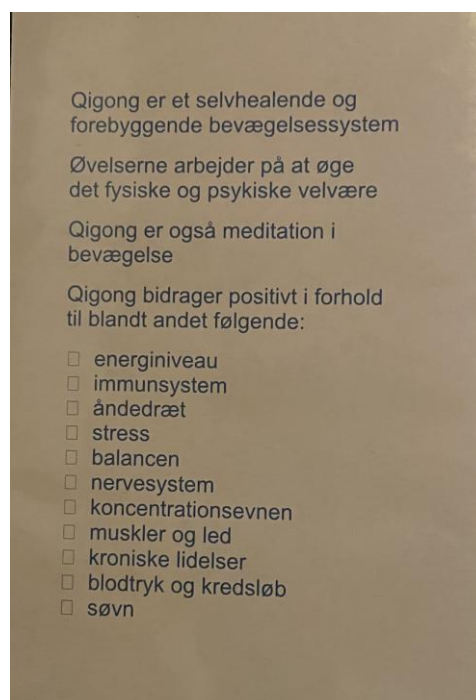




Det at gøre noget sammen er meget givende. Vi gør noget for hinanden. Kærlighed er den stærkeste healende kraft der findes.

Alle disse små og større aktiviteter kombineret med lødigt føde og livsstil generelt styrker immunforsvaret. Og selvom landets statsminister siger, at vi skal opnå immunitet via vaccinerne, der tilbydes, så holder jeg på, at naturlig immunitet, som vi selv opbygger med livsstilen, er afgørende.

Qigong DVD'en er blevet færdig, og kan nu erhverves.



DVD'en er forsøgt udarbejdet således, at såvel kendere af øvelserne som nye deltagere vil kunne øge helse niveauet ved regelmæssig træning. Selv den bedste videogennemgang af Qigong øvelser kan aldrig erstatte fysisk undervisning, men det kan være et brugbart supplement eller alternativ.

Videoen er udført således, at man kan sætte den på og blot følge mig. Hele serien med mellemstykke varer cirka 40 minutter.

Link til inspiration og øvelser lige til at følge:
<https://qigongsilke.dk/filmlink-1/>

Følg os på FaceBook grupperne:
Dragør Qigong & Tai Chi, samt Forfatter Monika L. Petersens bogudgivelser





Derudover har hver af de 8 Silkeøvelser samt de andre øvelser der indgår sit eget afsnit, hvor jeg fortæller detaljer, man kan arbejde ekstra med. Her vil være noget for selv øvede.

Man kan arbejde på flere måder med den del af DVD'en. Man kan lave øvelserne med og lytte til guidningen. Man kan også sidde og iagttage mens man lytter og ser bevægelsernes detaljer. Gerne flere gange i træk. Der vil således være god mulighed for at få en hel masse ud af træningen. Kombinationen af træningssessions, hvor man 'bare' laver øvelser og mærker kroppen og justerer som kroppen fortæller, og så den del, hvor man 'nærlæser' øvelserne i de enkelte ekstra kapitler kan vise sig vældig frugtbar, og det skærper evnen til at lytte indad. Således vil der være til rigtigt mange træningsstunder. Det fine er jo, at øvelserne gør arbejdet. Således vil vedholdende træning, gerne flere gange ugentlig, gøre en stor forskel. Derudover kan man jo vælge at lave enkelte øvelser, helt efter behov i valg af øvelse samt i antal repetitioner. Med mellemrum kan det være hensigtsmæssigt, når man er klar, at lave Silken uden at se DVD'en, for derefter at tage DVD'en frem igen næste gang man træner, hvorved man opdager steder, man med fordel kan sætte ind.

Endelig er det jo ret hyggeligt, når man træner med andre, så måske det kunne være en mulighed at danne sin egen lille Qigong-gruppe. Træner man sammen nogle stykker, kan man vælge at skiftes til at være den, der sætter øvelserne i gang. Når man står som tovholder skærper det koncentrationen yderligere. Samtidig kan man vælge at aftale, at det er OK at give tilbagemelding. Det kan alle kun blive bedre af.

Fortsæt selv med at se muligheder. Kun fantasien sætter grænser.

DVD'en koster kr. 300,-.

FILM

Husk at der er film på qigongsilke.dk, hvor jeg viser nogle af de Qigong øvelser, jeg underviser i. Følg [LINK](#) til filmene. Følg øvelserne og giv derved dig selv træning med indre øvelser, der bidrager til bedre balance. Når Qi flyder bedre bliver vi gladere, når vi er gladere modstår vi bedre livets udfordring, og arbejdet med at være bedst muligt i balance er igangsat, hvorved immunforsvaret bliver bedre og alment tilstanden bliver bedre. Vi bliver bedre til at være opmærksomme, til at lytte indad og til at agere på kroppens signaler. Det er sundt og godt ☺. Og så er det sjov, synes jeg ☺.

Link til inspiration og øvelser lige til at følge:
<https://qigongsilke.dk/filmlink-1/>

Følg os på Facebook grupperne:

Dragør Qigong & Tai Chi, samt Forfatter Monika L. Petersens bogudgivelser





UNDERVISER - noget for dig?

Der er kun få undervisere i Silkeøvelserne i den udgave, som I kender fra mig. Vi undervisere er oppe i årene. Vi har brug for arvtagere. Det ville være meget trist, hvis vore efterkommere ikke får mulighed for at stifte bekendtskab med denne virkningsfulde Qi-gong serie. Der er så meget godt i denne serie. Derfor er det mit håb, at vi kan finde arvtagere, som har lyst til at videreformidle øvelserne. Der er allerede et par stykker, der har vist interesse. Måske du også har lyst til at investere ekstra opmærksom på øvelserne med henblik på at undervise?

Tanken er at jeg laver et intensivt forløb. Man må forvente, at der skal trænes dagligt, eller næsten dagligt. Der vil ikke være ugentlig fællestræning. Hjemmearbejde er således et must. Der vil være dage, hvor vi samles i længere tid. Herefter skal der trænes hjemme til vi mødes til næste samling. Der vil cirka hver anden måned være samling 1-2 dage i træk. I gruppen vil øvelserne blive detaljedyrket. Nogen teori må påregnes. Man binder sig for et år. Der vil være betaling. Det vil blive et mindre hold.

Hvad kræves der for at være med?

Interesse, engagement, lyst og evne til at undervise og fordybe sig i stoffet.

I sidste del af forløbet skal de enkelte deltagere på skift varetage undervisningen i gruppen.

Der vil blive tale om en lukket gruppe således at forstå, at man tilmelder sig forløbet, og når gruppen er sat lukkes for yderligere tilmelding.

Ambitionen er ikke at blive Qigong mester. Ambitionen er at have glæden ved at undervise samt at være klædt på til at kunne undervise i serien, samt kende til den tilhørende teori.

Baggrunden for at jeg i sin tid begyndte til Qigong er sygdom. Hvorfor blev jeg mon syg?

På min rejse fra syg til rask har jeg lært en masse. Uden den viden jeg undervejs tilegnede mig, ville jeg ikke være blevet rask. Viden skal deles. Derfor underviser jeg. Derfor skriver jeg. Mine udgivelser er produkter af viden jeg deler i min fortolkning tilsat erfaring. [Link til en lille forsmag på "Vi kan ikke gøre mere for dig"](#).

Der er kommet flere anmeldelser: [LINK](#)

Link til inspiration og øvelser lige til at følge:
<https://qigongsilke.dk/filmlink-1/>

Følg os på Facebook grupperne:

Dragør Qigong & Tai Chi, samt Forfatter Monika L. Petersens bogudgivelser





Decemberbrevet skal naturligvis afrundes med et varmt og kærligt ønske om

EN GLÆDELIG JUL OG ET GODT NYT ÅR 2022

Carpe diem ☯

i kærlighed,
Monika



LINK

Før akupressur-ringen op og ned af hver finger, cirka et - to minut per finger. Massagen aktiverer akupunkturpunkter samt meridianerne i fingrene. Meridianerne fører ind til kroppens indre organer, hvorved vores vitale energi påvirkes positivt med henblik på at skabe balance. Selvmassage gavner blandt andet immunforsvaret og kredsløbet, og derved får vi det bedre. Kroppens selvhealende kræfter aktiveres. Kan bruges tilsvarende på tæerne. Ifølge Traditionel Kinesisk Medicin (TKM) skal Yin Yang energierne være i balance for at opnå sundhed ☯ - kr.30. Mere på www.monika.one, følg LINK

FORFATTER TIL FLERE BØGER, SENEST "[Vi kan ikke gøre mere for dig](#)", isbn 978-87-92500-62-5. - **LINK**

NYHEDSBREVET MÅ GERNE DELES

Link til inspiration og øvelser lige til at følge:
<https://qigongsilke.dk/filmlink-1/>

Følg os på Facebook grupperne:
Dragør Qigong & Tai Chi, samt Forfatter Monika L. Petersens bogudgivelser



Monika L. Petersen 26297151 mail@monika.one www.monika.one www.qigongsilke.dk

