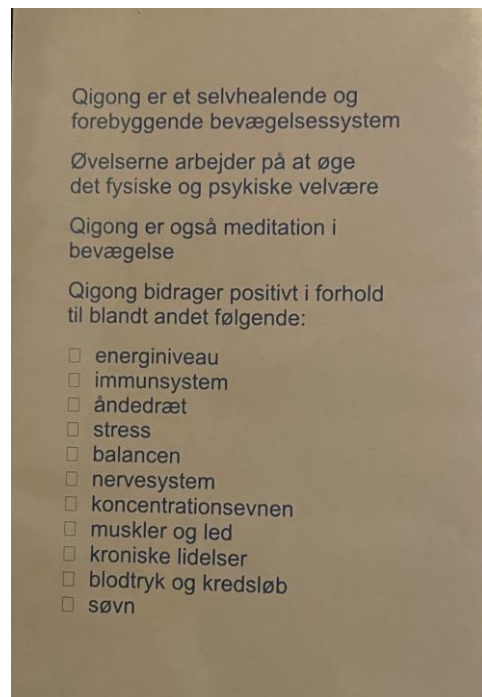




Qigong DVD - Ba Duan Jin i specialudgave som Silkeøvelser



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 kan bruges på flere måder.

Qigong serien vises i sin helhed lige til at følge. Hele serien med mellemstykke varer cirka 40 minutter.

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

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

Følg os på FaceBook grupperne:
Dragør Qigong & Tai Chi / Forfatter Monika L. Petersen / Livet i bevægelse



DVD - Silkeøvelserne



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 masse ud af træningen. Kombinationen af træningssessions, hvor man 'bare' laver øvelserne 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. Det skærper evnen 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 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 vil opdage 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.

Pris og bestilling via mail@monika.one eller <https://monika.one/home/kontakt.html>



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**

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

Følg os på Facebook grupperne:

Dragør Qigong & Tai Chi / Forfatter Monika L. Petersen / Livet i bevægelse



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

