

Hej med dig ☀️

Så blev det igen tid for news fra NaturSund, denne gang lidt om nyt Facebook-tiltag samt om Qi gong. Derefter et kig ind i årshjulet, for vi har for længst passeret jævndøgn, og nu er hjulet så sandelig drejet ind på efterår – en tid med skiftevis rusk og regn og dage med sol og klare farver alle steder i naturen, når træerne pynter jorden med farvede blade... Efterårets energi forandrer naturen og gør også noget ved vores indre energi, mere om det nordiske årshjul og den kinesiske metal-fase sidst i nyhedsbrevet...

Men først, om nyt på Facebook:

Følg med på Facebook og bliv klogere på naturlig sundhed:

Fra november vil NaturSund hver uge lægge en kort inspirationsvideo op på Facebooksiden www.facebook.com/natursund.dk - hvis du har lyst, så følg siden og få hver uge kort inspiration til, hvordan du selv og dine nærmeste kan blive lidt sundere i hverdagen. Målet er at sprede "sundhedsringe" i vandet, så flere får lyst til at ændre lidt i hverdagen og dermed opnå bedre trivsel, både nu og på den lange bane! Emnerne bliver omkring ernæring, flow af energi, træning, fordøjelse, stress, naturens healende kraft, kredsløb, selvhjælp med akupressur og meget mere...

En af de ting, jeg vil komme ind på i videoerne, er Qi gong...

Hvorfor er hun dog så optaget af Qi gong?

Hvis du følger med på Facebook, har du nok set mine hyppige annoncer for Qi gong-træning, og går du til behandling, har du måske hørt mig tale godt om at kombinere behandling med Qi gong.

Det er selvfølgelig, fordi jeg opfatter Qi gong som en genial træning til stort set alt andet end lige puls- og styrketræning!

Qi gong er opstået og udviklet blandt det gamle Kinas munke og udviklet som en del af den kinesiske folkemedicin til at vedligeholde og opbygge et godt helbred. Oprindeligt var Qi gong langsomme dansende bevægelser (afbildet i silketryk som på billedet her). Siden er de gennem nogle tusind år udviklet til serier af specifikke bevægelser eller stillesiddende meditationer, som gavner både helbred og sind.





Yin Qi er udtryk for energi i mere fysisk form, og **Yang Qi** betegner bevægelse og funktion. **Qi** er derfor udtryk for både vores krop (knogler, muskler, hjerne, bindevæv osv.) og kroppens funktioner (kredsløb, vejrtrækning, organfunktion, hjerneaktivitet, bevægelse, sansning).

Gong betyder at træne/ kultivere/ styrke, og Qi gong øvelserne træner krop og sind på flere måder:

- Forbedrer fokus, nærvær og koncentration i bevægelse
- Faciliterer dybere åndedræt og dermed bedre ilttilførsel til hjerne og øvrige organer og afstressning af kroppen
- Forbedrer koordination og kropsbevidsthed og virker beroligende/ groundende
- Smører leddene og gavner bevægeligheden
- Forbedrer stabilitet og balance og styrker ben, ryg, nakke og skuldre

Derudover er det bare dejligt at lave de rolige bevægelser, alene i stuen eller til træning sammen med andre, hvor du kan mærke den fælles energi bygge op under vejs i træningen.

Personligt bruger jeg især Qi gong som en slags meditation i bevægelse, og mere specifikt til at frigøre stagneret Qi (fx frustration og hovedpine som følge af muskelspændinger), hjælpe min vejrtrækning ned i maven og finde ind i den indre her-og-nu-glæde ved de meditative bevægelser og det frie flow i kroppen.

Har du fået lyst til at prøve Qi gong, tilbydes det mange steder fx under aftenskole. Hos NaturSund kan du lige nu være med på hold i Hørning eller Rønde, kontakt mig for yderligere info eller se mere her <https://naturesund.dk/qi-gong/>



Årshjulet, efteråret og dit energisystem

Det gamle nordiske årshjul, Solhjulet, har 2 store akser, hvoraf forårsjævndøgn og efterårsjævndøgn er den ene. Det har været gammel nordisk tradition at fejre overgangen til det mørke halvår og også helt naturligt at indstille sig på den mørke tids ændrede livsvilkår, før elektriciteten gav os kunstigt lys og kunstige varmekilder. Mennesket levede på naturens præmisser, og vores moderne "unaturlige" liv kan skabe uorden i vores indre ur-rytmer.

Træerne slipper frugter og blade i efteråret, samler energien og sender den ned mod rødderne for at koncentrere sig om overlevelse frem til foråret, og menneskene helt frem i bondesamfundets tid gjorde det samme; syltede, lagde på lager, skar ned på de ydre aktiviteter og gik tidligere i seng... Efteråret sås dels som tiden for at samle de sidste frugter af årets indsats og dels som tiden for at puste ud, evaluere årets høst og give slip på det, som ikke længere gavner os (pløje stubbene, grave køkkenhaven osv.).



Er du en af dem, der længes efter at komme mere i synk med naturen? Så vær opmærksom på at dæmpe dit aktivitetsniveau, give tid til eftertænkning, slukke lys og skærme tidligere om aftenen og finde tid til stille stunder i naturen, hvor du fokuserer på nærvær med de processer, som foregår lige nu. Hvad har du fået med dig i årets løb, hvad skal du slippe, og hvad kan nære dig i tiden, som kommer? Søg indad og vær opmærksom på, at det måske ikke er nu, at du skal sætte nye store projekter i søen...

Den oprindelige kinesiske medicin har haft det samme naturbundne udspring og rummer derfor en lignende forståelse af, hvordan den ydre energi i naturen omkring os også påvirker vores indre energisystem. Teorien hedder 5-fase-teorien, og efteråret hænger sammen med Metalfasen, som blandt andet er kendetegnet ved Lunge-og-Tyktarms-energien.

Tyktarmen har den funktion at samle "affaldet"/det vi ikke kan bruge og sende det til endetarmen, og det at kunne "give slip", er afgørende her. Lungernes funktion er at sikre ny ilt men også at slippe affaldsstoffet CO_2 , så også her handler det om at gemme det brugbare og kunne slippe det, som ikke gavner længere (som i naturen lige nu). Lungerne er i kinesisk medicin forbundet med følelsen sorg, og det at kunne acceptere livets kredsløb og give slip, kan her give særlig mening i forhold til at kunne acceptere livsvilkår som er smertefulde men ikke kan ændres. At lade følelserne få frit løb og at trække vejret så dybt og frit som muligt er mulige veje til et friere flow i kroppen, som kan løsne på ophobede følelser og få både lungekredsløbet og fordøjelsen til at fungere bedre.

Du kan hjælpe dit energisystem og dit tarmsystem til at give slip på ophobninger ved at stimulere det viste røde punkt med fingertryk (akupressur).

Punktet hedder Tyktarm 4 og bruges både ved forstoppelse, kvalme, stress og andre blokeringer.





Husk kommende foredrag i Hørning:

Vil du gerne inspireres, og er der en nabo, forælder, kæreste eller kollega, som også kan have glæde af et friskt input, så tilmeld dig/jer til

"Krop og sundhed på den lange bane" (d. 17. november kl. 19-21)



"Brug et par timer denne aften som en sund investering i dig selv, din sundhed og trivsel. Bliv inspireret ved dette levende foredrag, hvor du uden løftede pegefingre får gode input til livsstil og sundhed og får præsenteret viden og tips om krop, kost og energi.

Hvad er vigtigt for en god fordøjelse – hvordan kan den daglige kost få et sundhedsmæssigt løft – hvad er vigtigt, for at jeg kan holde kroppen ved lige i en travl hverdag – min hverdag er for travl, hvordan kan jeg finde ro og overskud igen? ... Oplægget tager udgangspunkt i de helt grundlæggende ting, du kan have brug for at vide for at bevare din energi, forbedre din søvn og vedligeholde din krop og hjerne, så du forebygger livsstilssygdomme og forærer dig selv en større livskvalitet på den lange bane. Dine input er velkomne under vejs – du kan se mere her

www.natursund.dk/kurser-og-foredrag/

OBS: Early bird: Ved tilmelding før 10. nov.: kr. 70,-

Tusind tak for din tid og opmærksomhed

Og rigtig god dag!

Kærlig hilsen

Lalla Wandahl

