

Hej med dig

Læs med om aktiviteter i NaturSund og forårs- og sommerhold, om blog om stress, om kostråd og om gode Qi gong-basisøvelser.

Siden sidst og kommende aktiviteter

I forbindelse med forårsjævndøgnet 20. marts havde jeg glæden ved at mødes med en fin lille gruppe omkring bålet og i skoven. Dejligt at møde nye mennesker med fælles interesse for vores forbindelse med naturen og de store kræfter og kredsløb, som vi kan læne os ind i og beriges af på mange måder – TAK for 4 skønne timer!!!

D. 1. april deltog jeg i Aftenskolernes dag i Rønne og fik demonstreret og formidlet om de mange gevinster ved hhv. Qi gong, træning i naturen og at fordybe sig i kroppen gennem kropsbevidsthedsøvelser og afspænding. Det bliver spændende, om nogen har fået lyst til at være med på de kommende kurser. Der er stadig plads til flere til **gratis Træning i naturen d. 20. april** og på det hold, som vi efterfølgende slår op 6 gange frem til 8. juni. Det er hensyntagende træning i den skønneste skov! Tilmelding til gratis træning senest 17. april.

Derudover har jeg valgt at lave et lidt utraditionelt **Qi gong-sommertilbud** for både begyndere og øvede. Jeg vil så gerne holde Qi gong-gryden i kog hen over sommeren. Derfor får du nu muligheden for at investere i sommer-Qi gong ved klinikken i Eskerød til spotpris. Det bliver onsdage kl. 17-18. Der er 13 mulige øvegange (måske med en enkelt aflysning under vejs) til en pris på 700 kr. Du kan være med hver gang eller komme de gange, det kan passe dig, uden at det bliver "penge ud af vinduet". Tilmelding på mail eller telefon 😊



Datoerne hedder: d. 19+26/5 – 1+8+15+22+29/6 – 6+13+27/7 – 3+10+17/8.

Du kan stadig se opslaget om forårets øvrige gratis arrangementer her: <https://naturesund.dk/kurser-og-foredrag/> : **Qi gong 27/4** - **Vild mad ved bålet 22/5** - **Nærvær i naturen 13/6**

Du kan også se **Lokalavisens fine artikel** om NaturSund her <https://syddjurs.lokalavisen.dk/ECE13888414/arh-det-er-jeg-da-vist-blevet-for-gammel-til/>





Læs om stress, og hvad du selv kan gøre

Som jeg nævnte sidst, hører Leveren til forårselementet i traditionel kinesisk medicin. Til foråret hører også Leverens energi – og stagnation af Lever-Qi, hvis vi ikke passer på. Læs om stressens mekanismer, stressens 4 faser, og hvad du kan gøre for at forebygge/ bryde stress eller genopbygge dig selv efter stress og langtidsoverbelastning i det nye blogindlæg her <https://naturesund.dk/blog-nyt-og-video/stress-og-hvad-du-kan-goere-ved-den-1/>

I den traditionelle kinesiske opfattelse, anbefales det at berolige Leveren med fødevarer som blommer, radiser, kinesisk porre/hvidløgsperløg, selleri, brune havalger, sorte sesamfrø, krebs, rejer og vineddike. Kålrabi og almindelige porrer kan være med til at stimulere Qi-flowet sammen med merian og forsigtig brug af peber, hvidløg og ingefær. Disse virker varmende, og da den stagnerede Lever-Qi også skaber forstyrrende varme, skal man være varsom. Derfor undgås stærke krydderier, (stærk) alkohol, kaffe samt friture- og grillstegning helst i forbindelse med ophobet vrede, frustration og stress. For mange fede retter og olier kan hæmme Qi-flowet, så der gælder det også om mådehold, selvom det umiddelbart kan føles godt at "lægge lidt låg på" på de indestængte følelser.

I den vestlige alternative "kostverden" anbefaler vi desuden at stimulere leveren med bitre fødevarer som artiskok, rucola, mælkebøtte, skvalderkål, forskellige kål, rødbede, julesalat, gurkemeje, hvidløg og evt. tilskud af Marietidsel, som er meget leverstærkende.

Én af de ting, der kan være vigtige for at forebygge stress i en travl hverdag, er at bevare "jordforbindelsen" og det dybe åndedræt. Det kan helt enkle Qi gong-øvelser være med til. Jeg deler derfor et gammelt videolink til dig (fra den gang jeg underviste under AOF og var tilknyttet Sundhedshuset i Hørning) – men det skal du ikke lade dig forstyrre af. Øvelserne er lige gode, og videoen er beregnet til, at du kan lave øvelserne "sammen med mig", indtil du kan huske dem selv. Giv dig selv 5 minutter til at prøve det af og mærk, hvor godt det føles i kroppen 😊 <https://youtu.be/IQcYamKLdF8>



Rigtig glædelig påske!

Kærlig hilsen

Lalla

