

## Hej med dig ☀️

Så er der forårsnyt til dig fra mig 😊

Du kan læse med om et super spændende akupunkturkursus, jeg lige har været på, og om det kommende forårsjævndøgn og de fysiske og mere spirituelle aspekter, det bringer med. Da linket til nakkeøvelser ikke virkede sidst, kommer det også med denne gang, og så får du en enkel men rigtig fin åndedrætsøvelse at afprøve...

### Akupunktur uden nål – japansk akupunktur

Denne metode har pirret min nysgerrighed i længere tid, og nu lykkedes det endelig at komme afsted på kursus. For der er jo ikke tvivl om, at det med nålene afskrækker nogen fra at besøge min behandlingsbriks, og selv de modige kan indimellem opleve, at "det skal gøre ondt, før det gør godt"... Det er jo ret ærgerligt, hvis det nu ikke er nødvendigt!



#### **Meridianbalancering fra japansk akupunktur:**

Metoden her tager kun i mindre grad afsæt i klientens aktuelle symptomer og i højere grad afsæt i, hvad behandleren mærker i sin undersøgelse.

*Groft sagt* foregår det sådan: Der trykkes forskellige steder på maven for at finde det organ, som der skal fokuseres på. Derefter tjekkes de tilhørende meridianer på arme/ ben, og pulsen bruges som sidste tjek. Så kommer selve behandlingen, som består af at påvirke 4 udvalgte punkter med et tryk med en Teishin (se billedet). Så tjekkes maven igen for at finde ud af, hvad der nu skal i fokus – lidt som at pille løg; der fjernes ét lag, og så mærker vi, hvad der derefter viser sig...

Teorien bag metoden tager afsæt i de helt gamle klassiske tekster fra kinesisk medicin – fra før den vestlige medicin begyndte at påvirke teorierne og behandlingsformerne. Teorien er, at når vi finder ud af, hvor der er den største ubalance i systemet og afhjælper den, så kan kroppen langt hen ad vejen selv genfinde balancen. Eller andre ubalancer bliver synlige, som der så kan fokuseres på. Altså ligger fokus ikke på de aktuelle symptomer (svimmelhed, knæ smerter, depression osv.) men på de(n) ubalance(r), som har ført til problemet. Og det er faktisk muligt at gøre rigtig meget med denne enkle metode!



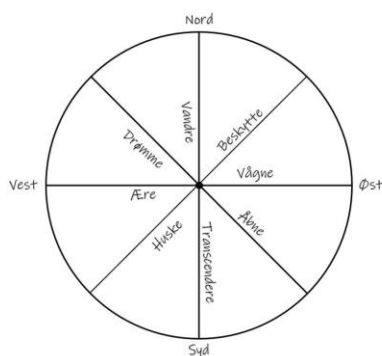
Det kan sammenlignes med en ulykke, som spærrer motorvejen... på den ene side af ulykkesstedet vil vejen være tom, der bliver ikke leveret varer osv., der bliver en "underskudssituation". På den anden side af ulykkesstedet vil bilerne hobe sig op og skabe stagnation/"overskudssituation". Bilisterne vil finde alternative veje og dermed forårsage trafikkaos mange andre steder i området, symptomerne kan være kø på landevejen, mindre trafikuheld osv. På samme måde kan kroppen vise symptomer på ubalancer, fx dårlig skulder – men det vil løse sig af sig selv, når først den primære stagnation eller underskudsstilstand bliver forløst 😊

For at blive dygtigere og få mit eget referencegrundlag, har jeg via Facebook udbudt gratis behandling i denne teknik til 5 personer (og derefter 2 behandlinger mere pr. person til stærkt nedsat pris). Disse behandlinger er allerede i gang og den første med rigtig fin effekt. Det lover rigtig godt, og det glæder mig meget, at jeg om et par uger kan tilbyde en smertefri og effektiv behandlingsform med akupunkturens fundament men helt uden indstik!!!

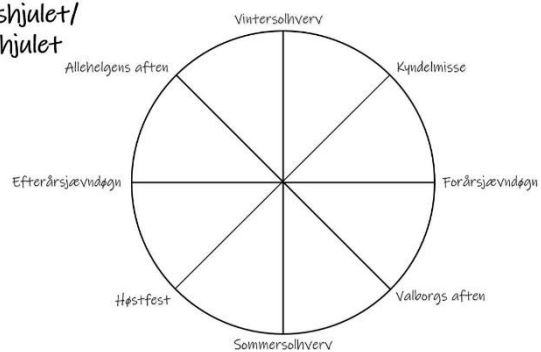
## Foråret kommer....

Om lidt er det Forårsjævndøgn (og vil du med på natur-retreat i Thy og fejre det, er det NU du skal sende mig en mail og blive tilmeldt! <https://www.facebook.com/events/1135450594036310> ), og efter Vintersolhverv er Forårsjævndøgnet det første store skift i Årshjulet.

Medicin-  
hjulet



Årshjulet/  
Solhjulet



Ifølge "Medicinhjulet" (som jeg har lært det fra RainbowHawk og WindEagle (<https://ehama.org>)) er det nu tiden til at "vågne op"... helt konkret efter vinterstilhed og også rent spirituelt: Vi er som mennesker en del af naturen, vi er skabt af de samme grundstoffer, vi lever på de samme grundlæggende præmisser... og vi kan genopdage vores evne til at forbinde os med energien i naturen igen. På meget forskellige måder og planer, for vi har alle vores forskellige afsæt og måder at forstå verden på. Men de fleste kan nok enes om, at en rent materiel verden uden ånd, uden sjæl, uden følelser og stemninger vil være helt uden mening...





Når medicinhjulet angiver, at det spirende forår også for mennesket handler om at "vågne", så betyder det, at det er tid for at forbinde os igen – med lyset, med ånden, med glæden ved alt livs ny begyndelse og vores egne muligheder for at starte på en frisk og fylde livet ud. Ikke kun med fysisk overlevelse (som vinteren traditionelt set har handlet meget om) men med ånd, lys og kraft, til gavn for os selv og for fælles bedste!

Forårets energi er også kendetegnet ved den spirende Yang, som efter vinterens hvilepause er klar til at rejse sig igen. Yang er traditionelt set Solen (i kinesisk medicin) – Yang er lys, varme, livskraft, opadgående energi, aktivitet mm. – alt det, som vi lige nu ser manifesteret i naturen over alt omkring os: Solens stråler varmer nu, dagene er længere, fuglene synger og bygger rede, forårsblomsterne strutter, og jeg har mødt både hvepsedronninger på jagt efter et godt sted at bygge, små sultne bier og årets første sommerfugl. Men Yang er stadig indhyllet i Yin (vinterens energi, kulden, langsomheden) og det er derfor vigtigt at værne om energien lidt endnu. Sommerfuglen fandt forhåbentlig en sikker sprække inden den seneste "snestorm", og vi andre skal også huske at bygge langsomt på med aktiviteterne igen...

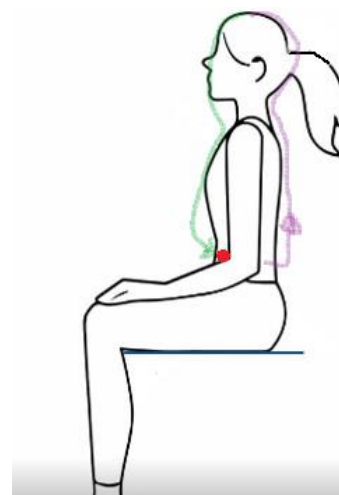
## Åndedrættet

En fin måde til at styrke energien på er at arbejde med åndedrættet. "Da Qi" er betegnelsen for den energi, vi tilfører kroppen gennem vejrtrækningen. Et åndedrag er at "drage ånden ind" men også helt konkret at tage livet ind via ilten, og at rense kroppen for affaldsstoffer gennem udåndingen. Et godt indeklima og udemiljø er selvsagt vigtigt, men derudover er selve vejrtrækningen og lungefunktionen afgørende.

Fra "Medicinsk Qi gong" har vi en simpel åndedrætsøvelse, som alle kan arbejde med, og som både styrker kroppens Yang og evnen til et stærkt åndedræt.

Indånding gennem næsen, udånding gennem munden. Tungespidsen er placeret ved det bløde område bag fortænderne i overmunden:

- Sid (gerne på en stol men uden rygstøtte) med hænderne hvilende på lårene. Ryggen er lodret men stadig afslappet
- Første indånding: fokus er på at udvide maven og "trække luft ned i maven", ned til "nedre DanTian" (lidt under navlen)
- Første udånding: forestil dig, at du puster gennem underlivet om til rygsøjlen og op ad rygsøjlen til toppen af hovedet
- Anden indånding: følg energien på forsiden ned til maven og "nedre DanTian" igen
- Anden udånding: forestil dig igen, at du puster bagud gennem underlivet og op ad rygsøjlen til toppen af hovedet
- Fortsæt kredsløbet med rolige dybe vejrtrækninger i fx 10 minutter





## Nakkelinket

Grundet et ekstra mellemrum virkede linket til nakkeøvelserne ikke i sidste nyhedsbrev – det retter vi så op på nu. Sidder du for meget ved skærm eller skrivebord og glemmer dine pauser? Sidder du ved hjemmearbejdsplads, som ikke er helt velindrettet? Bruger du laptop i sofaen? Der er mange muligheder for at få spændinger i nakken, og du kan selv gøre en del for at løsne op på dem, før de sætter sig så fast, at du er nødt til at besøge mig i klinikken 😊 Lad dig evt. inspirere her <https://naturesund.dk/blog-nyt-og-video/øvelser-til-nakken/>

## Stillevandring med Qi gong

Har du ikke brug for flere øvelser og formaninger men bare lyst til en dejlig vandretur i selskab med naturen, dine egne tanker og sansninger og en lille stille gruppe at gå sammen med, så er der også mulighed for dét med NaturSund... Allerede lørdag d. 11. marts går vi første gang, en smuk varieret tur på ca. 5 km. ved Vosnæs pynt. Vi laver Qi gong-øvelser i pauserne og vandrer ellers i stilhed for at give os selv lejlighed til at blive helt stille, helt nærværende og sansende, få bedre jordforbindelse, dybere åndedræt og friere flow i kroppen. Ingen krav (udover stilhed) og ingen præstation, bare en dejlig lørdag formiddag i skøn natur! Tilmelding på [info@naturesund.dk](mailto:info@naturesund.dk)

I april går vi 10 km, 5 km-turen gentages i maj. Se mere her, hvis du er interesseret: <https://naturesund.dk/kurser-og-foredrag/>

Det var alt for denne gang, rigtig godt forår til dig 😊

Kærlig hilsen

Lalla

