



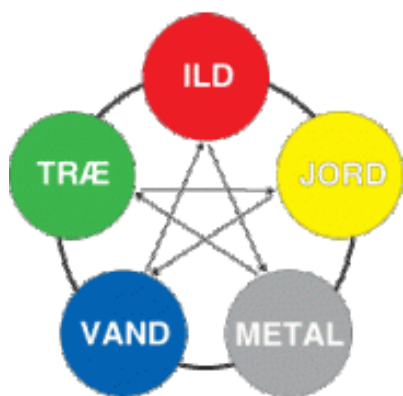
Hej med dig ☀️

Påsken er allerede forbi, solen har skinnet og endelig sparket længe ventet liv i forårsfornemmelserne ☀️ ☀️ ☀️

Jeg har brugt tiden på at holde fri med familien – og på at sætte lidt nyheder sammen til dig: Du kan læse om nyt tilbud om billig behandling, om foråret, "Lever-energien" og punkter, du selv kan behandle. Der er også nyt om Qi gong i det fri og om shamanistiske aktiviteter som Udesidning, samt lidt tanker om Japansk skovbad, mindfulness og naturterapi. Endelig kan du læse lidt om trommerejse som et tilbud hos NaturSund. Forhåbentlig vil du tage en lille pause til at skimme igennem og måske blive inspireret!

Lidt om "Leveren" og foråret

Som beskrevet i sidste nyhedsbrev er foråret præget af den spirende Yang eller "Yang i Yin", som det kaldes... lys, varme og energi vokser, og gradvist vrister naturen sig ud af vinterens kolde favntag for at lade livet folde sig ud på ny. Leveren (og "Lever-Galdeblære-energikredsløbet") hører ifølge den kinesiske 5-fase teori til "Træfasen" og foråret; den gode "Lever-energi" er som den grønne spire, som med kraft og kreativ tålmodighed finder vej op gennem jord og andre forhindringer for at vokse, skabe og udfolde sit potentiale... "Leveren" er bl.a. ansvarlig for smidigheden i senerne, for øjne og tårer, opbevaring af Blod (bl.a. til menstruation) og for kreativitet og drømme.



Hvis "Leverens" Qi bliver hæmmet og ikke kan flyde frit som den grønne spire vokser, taler vi om "**Lever-Qi-stagnation**", som typisk fører til irritation/vrede/frustration – og i sidste ende måske resignation og depressivitet, hvis situationen forbliver fastlåst. Kroppen spænder op og giver smerter, "Lever-Blod" flyder ikke frit og kan fx give PMS-smerter... De indestængte følelser kan skabe "indre varme" og resultere i råbende adfærd og røde øjne, hvis det udvikler sig til såkaldt "Lever-Ild", som både kan påvirke sindet og fordøjelsen negativt... Kort sagt er det noget skidt for krop og sind



at føle sig presset/stresset over længere tid, og det er vigtigt at få forløst den ophobede energi, før den skaber flere ubalancer i systemet.

Flow og bevægelse er svaret på stagnationen... om du cykler, løber en tur, kløver brænde, trommer, skriver, spiller musik, råber i skoven eller noget helt ottende, er mindre vigtigt – men sørg for at få udtrykt dine følelser og hjælp kroppens energi til frit flow af Qi og Blod igen. Du kan også forsøge dig med at behandle "De 4 porte". Det er akupunkturpunkter, som man kan trykke på (= akupressur) for at aktivere Qi-flowet i kroppen. Har du lyst, kan du kigge med på denne gamle video: <https://www.facebook.com/NaturSund.dk/videos/152065170205720>

Qi gong – igen 😊



Qi gong ved Kyndelmisse på Eagleroad, hvor vi også arbejdede med "Lever-energiens flow"

En anden måde til at forbedre det frie flow i kroppen kan være at lave Qi gong – den tusindårgamle bevægekunst, som er en del af traditionel kinesisk medicin, og som dyrkes over store dele af verden ud fra forskellige traditioner og formål. Gennem NaturSund kan du lære enkle øvelser til at lave selv derhjemme eller melde dig på nogle af de forskellige muligheder, som er nu i foråret og kommer gennem sommeren. Du kan læse om Qi gong, finde videoer og info om hold samt Qi gong i skoven her: <https://naturesund.dk/qi-gong/>

Det har været rigtig fint gennem vinter og forår at se, hvordan Qi gong-træningen har haft tydelig gavnlig effekt på bl.a. balancen hos flere af deltagerne. Ligeledes har vi på holdene trænet den åndedrætsøvelse, som jeg beskrev i sidste nyhedsbrev;; en holddeltager, som havde døjet med



genstridig sygdom/hoste, oplevede at øvelsen hjalp kroppen til konkret at løsne og rense ud, så hun endelig blev rask igen... dejligt med de konkrete eksempler på Qi gongens gavnlige effekter!!

Qi gong betyder at træne/kultivere sin Qi, sin krop, sin energi – det er ikke et kvik-fix, som vi ellers godt kan lide, men det er en opbyggende og behagelig træning med langtidseffekt... Lige nu, hvor vi igen kan **træne Qi gong under åben himmel**, får vi ekstra flow på "Lever-Qi'en" da foråret og den grønne farve også er knyttet til "Leveren". Har du fået lyst til at være med? D. 13. april starter første ude-forløb, som kun er på 4 gange, så det er en fin mulighed for at prøve af, om det er noget for dig! Vil du bare gerne med på en enkelt stille gåtur med Qi gong, er det også muligt i april og maj. Tina, som var med sidste gang, skrev: "Tak for en på alle måder fantastisk tur. Kan bestemt anbefales 👍" Læs mere her <https://naturesund.dk/kurser-og-foredrag/> hvor du også finder FOF-holderet "Qi gong og mindfulness i naturen".



Grøn næring

Den grønne (Lever-)farve præger jo foråret og også de mange **spiselige planter**, som du lige nu kan styrke dit energisystem og din krop med. Til vores egen påskefrokost blandede jeg skvalderkål i madtærten, de er helt spæde og fine netop nu, myldrer op alverdens steder og er vitaminbomber uden lige... Mælkebøttens blade og blomster kan også spises, tusindfryd/Bellis pynter i salaten, brændenælder kan bruges i te, brøddej, kødfars og meget mere. Om lidt er der friske bølgeblade til salaten, og i skovbunden finder du i foråret skovsyre, ramsløg, løgkarse og meget mere fra naturens spisekammer... Planter (og dyr), som har vokset naturligt, har meget højere indhold af gode næringsstoffer og livsenergi end dem, der er "presset" til for hurtig vækst, og vil man gerne være "NaturSund", er det da helt optimalt at kunne booste forårets energi direkte fra skov og grøftekant 😊



Foråret handler ud fra medicinhjulet også om at vågne op og komme til stede. Vågne med hele sin sjæl og sit væsen og være ét med Nu'et og dermed bedre kunne manifestere sin livskraft og skabe nyt. Ud fra Årshjulet er det også tid for at så og få ting til at spire, så det må være den rette årstid til at lære nyt og øve sig, og det gør jeg meget, for tiden:

Sei zhen Hari – japansk meridianbalancering

Som beskrevet i sidste nyhedsbrev (<https://naturesund.dk/blog-nyt-og-video/nyhedsbreve/>) har jeg i den seneste tid tilbudt gratis og meget billige behandlinger med den teknik, som jeg for nylig har lært: **Seizen Hari**, som er baseret på en tradition for blinde og svagtseende behandlere i Japan

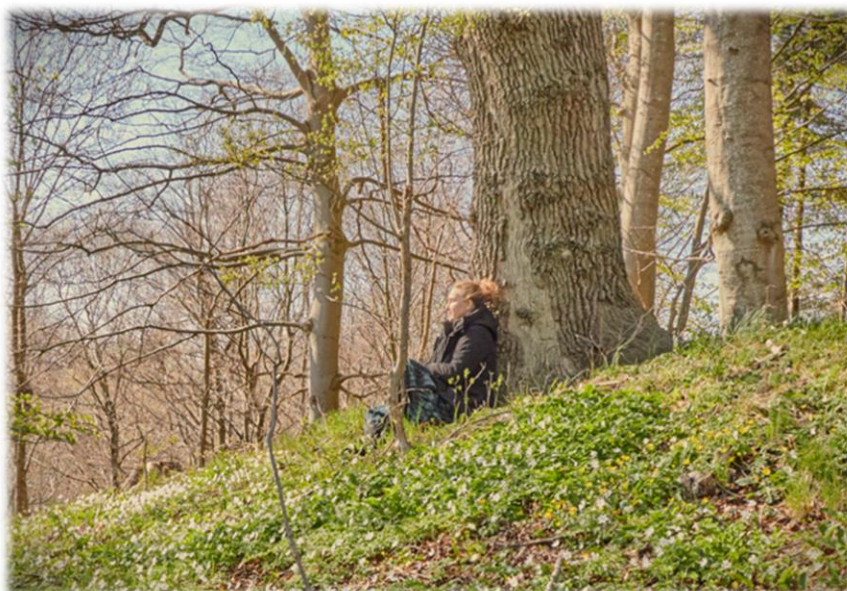


og udviklet gennem adskillige generationer. Behandlingen nulstiller kroppen og sindet, så de kan begynde at arbejde sammen om at helbrede dig - helt naturligt og indefra. Samtidigt er behandlingen uden nåle, hvilket mange jo er ret glade for, så det er super spændende at arbejde med! Det er også en helt anden tilgang til behandlingen og kræver en del øvelse for at blive rigtig god til. Jeg har indtil nu haft både rigtig gode og mindre overbevisende resultater, og jeg vil derfor igen tilbyde **billige trænings-behandlinger** med teknikken for dem, der har lyst til at prøve, om det kan hjælpe dem: I april og maj kan du derfor kontakte mig, hvis du er interesseret i et *forløb bestående af 3 behandlinger med ca. en uges mellemrum til 800 kr. i alt...* En rigtig "Først til mølle-mulighed" 😊

Natur, træning og Udesidning

Noget, jeg til gengæld har masser af erfaring med, er holdundervisning og "naturarbejdet"; træningen i naturen og de shamanistiske aktiviteter bringer gode mennesker sammen og er altid en kombination af godt humør, fællesskab og gensidig inspiration. Årsforløbet "Naturspirituelt udviklingsforløb" er godt i gang – rigtig dejligt!! – og det er blevet tid for **Udesidninger** igen, både i "light-udgaven" d. 5. maj og de lange, som varer hele natten. Det var desværre ikke muligt at booke det gode sted i Thy denne sommer (kommer i 2024), men der kommer 2 muligheder for at

”sidde ude for visdom” en hel nat: D. 24-25. juni i Eskerod, og som noget helt nyt, d. 29-30. juli ved bålhuset i Vælderskoven i Rold skov. Find de forskellige arrangementer via kursusoversigten her <https://naturesund.dk/kurser-og-foredrag/> og kontakt mig endelig ved spørgsmål 😊



Undervisning under FOF fylder også en del, selvom det ikke er en decideret NaturSund-aktivitet. Men det er en stor fornøjelse, og samtidigt jo også rigtig dejligt at se, at flere af holdende allerede næsten er fuldt bookede med forhåndstilmeldinger til næste sæson 😊

Jeg lurer lidt på, om der mon er interesse nok til at starte et hold mere med ”Kropsbevidsthed og afspænding” i Rønne (Hornslet-holdet er fyldt)? Og om der mon skal være et ”Træning i naturen” i Hestehave-Ringelose-skovene ved Rønne, måske under NaturSund?... Lad mig gerne vide, hvis du kunne være interesseret i en af delene fra slut august/start september!

At være ude, i skoven, naturen, i den friske luft under åben himmel – det ved vi nok alle intuitivt, at vi har godt af. Vi beder børnene lægge skærmene væk og gå ud at lege... det råd er lige vigtigt i alle aldre! Somme tider opstår nye fænomener, som er som ”gammel vin på nye flasker”. Lidt sådan har jeg det med begreberne ”Mindfulness” og ”Japansk skovbad” – og lidt det samme kan man måske sige om ”Naturterapi”, som jeg selv tilbyder i NaturSund; der er i virkeligheden intet nyt i, at når vi bevæger os ud i naturen, åbner sanserne, trækker vejret, mærker kroppen og kommer helt til stede, så heler vi. Så revitaliseres vi. Så lever vi. Så ER vi! Sværere er det ikke, og det behøver ikke så mange flotte navne og begreber, ligesom det ikke kræver en guide eller behandler – bare kom ud!...

Og så alligevel... det er lidt som med gulerødderne i grøntsagsskuffen, de skal spises for at give næring, og det kan være lettest at få gjort i selskab med andre. Og der er mange måder at tilberede gulerødder på, ligeså mange metoder til at genskabe rod, finde fordybelse og nærvær og ”tage ånden ind” i naturen, som guidning i forskellige metoder og traditioner naturligvis kan hjælpe med.



Naturterapi i NaturSund tager udgangspunkt i den animistiske forståelse af, at alt er besjælet, og at vi kan kommunikere med naturen og søge svar, kraft eller trøst på hver vores individuelle måde. Og samtidigt læner vi os op ad den mere evidensbaserede tilgang med alle de gevinster, det har at være ude og ”bade sig” i skovens energi – det kan du læse mere om her <https://naturesund.dk/blog-nyt-og-video/traening-i-naturen-er-sundt-for-krop-og-sjael/>

Naturen er en stor terapeut i sig selv! Det kan være en hjælp at lade sig guide til at komme bedre i kontakt med den (og med sig selv) – og man kan inddrage den mere spirituelle vinkel med den shamanistiske tilgang, hvis man har lyst. I shamanismen laver vi ”rejser”, hvor vi gennem sang eller trommerytme kommer i en slags fortryllet tilstand, en magisk væren med et ben i den fysiske virkelighed og et ben i selskab med ånderne. Det er meget individuelt, hvordan shamanistiske rejser opleves, og i NaturSund guider jeg altid meget grundigt i forhold til grounding og jordforbindelse både før og efter! Vi inddrager trommerekjser på Årsforløbet og indimellem også ved andre ”events”, men du kan også vælge at booke en individuel session, hvor du forberedes grundigt, trommes på rejse og ”bringes sikkert tilbage” igen med begge ben på jorden, før du tager hjem.



Har du lyst til at fordybe dig i animistisk og decideret shamanistisk tilgang, kan du booke en trommerekjse, hvor jeg guider dig før, under og efter rejsen. Trommerekjsen er et værktøj til at søge vejledning fra ånde verdenen, og den kan stå alene eller være del af et forløb med behandling og/eller naturterapi. Er du interesseret, giver du bare lyd, så kan vi tage en snak, om det er det rigtige for dig 😊

Kærlig hilsen

Lalla

