

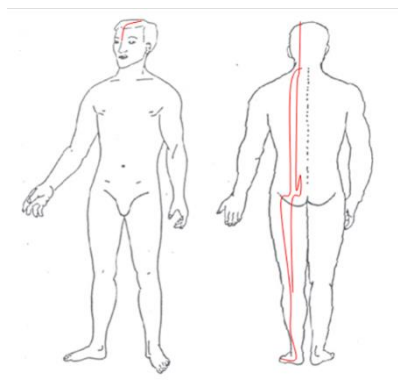
## Hej med dig ☀️

Så banker sommerferien på døren, og selvom tørke er skidt i mange sammenhænge, tor jeg den lange tørre varme periode hjælper mange af os af med de sidste genstridige rester af vintersnue og nedtrykthed... NU er det tid til at nyde livet lidt, og måske også til at få skovlen (eller akupunktur nålen) under de skavanker, som ikke giver slip af sig selv.... Du kan læse lidt uddybende om akupunktur, lidt om Sommersolhverv, om ferieplaner og om den næste mulighed for Udesidning og for Stillevandring med Qi gong 😊

### Lidt om akupunktur

Det sker indimellem, at folk siger "Jeg *har* tidligere prøvet akupunktur, det virker ikke på mig".... Det svarer lidt til at sige "jeg *har* tidligere smagt kød, det kan jeg ikke lide" 😊 Faget akupunktur er simpelthen for stort og bredt til, at det kan afvises som mulig behandling, fordi der tidligere har været manglende effekt! Mackies Pizza havde et berømt slogan "50 millioner fluer kan ikke tage fejl" – med et glimt i øjet kan det overføres til akupunktur, for behandlingsformen er støt stigende i Danmark, du kan læse mere om dette og meget mere om akupunktur i det hele taget på Praktiserende Akupunktørers hjemmeside her <https://aku-net.dk/for-patienter/om-akupunktur/>

Noget af det, som kan gøre det vanskeligt at forholde sig til akupunkturbehandling, er den manglende "logik" – hvorfor kan nakken behandles i øret eller på håndleddet eller ved anklen? Hvorfor kan galdeblæren aktiveres med en nål i skinnebenet, osv.... Når jeg afsøger internettet, er der forskellige bud på en medicinsk/ vestlig forståelse af, hvad der sker – og mange undlader helt at gå i detaljer, nok fordi det simpelthen er svært at forklare med naturvidenskabelig forståelse, hvad der sker i krop, hjerne og sind, når vi behandler med nåleindstik eller tryk på akupunkturpunkterne. Fælles for akupunkturforståelsen er, at vi arbejder på meridian-baner. Altså "veje i kroppen", hvor stimulationen kan forplante sig til både muskler, bindevæv, organer mv.





Bindevævet forbinder alle dele af kroppen, ligesom nervesystemet, blod- og lymfekredsløb er til stede over alt og har dyb indvirkning på alle kroppens (og hjernens) forskellige funktioner. Meridianerne følger disse veje i kroppen som elektriske signaler eller "energi", der ikke kan findes under obduktion... men derfor kan selv blid stimulation forplante sig på forskellige vis gennem hele kroppen, og effekten kan forudses ved viden om disse "kommunikationsveje" forløb.

Har du lyst til at læse hele bloggen om akupunktur, kan du finde den her

<https://naturesund.dk/blog-nyt-og-video/lidt-om-akupunktur/>

## Sommer og Sommersolhverv

Livskraften ses i mangfoldigheden af liv omkring os lige nu – der masseproduceres fugleunger, så der er nok til både rovfugle, ræve og slægtens overlevelse... Liv-Død-Liv-Kredsløbet kører på højeste tempo, og selvom sarte sjæle som min egen kan føle det smerteligt at bevidne, så ér det jo naturens orden (og fulgte vi mennesker den stadig, ville overbefolkning mm. være et mindre problem...).

Men altså, leve vil vi jo – ikke bare overleve, men leve, mærke pulsen, trække vejret frit, åbne alle sanser og lytte til de tusind stemmer i haver og skove, svitse skinnebenet på brændenælder i skovkanten, lave forfriskende hyldeblomstdrik (prøv for øvrigt at reducere sukkeret og erstatte med sukrin, det fungerer ganske udmærket!) og hvad der ellers hører forsommeren til... Før vi ved af det, er det midsommer, og hvadenten du fejrer den som Sct. Hans eller som Sommersolhverv, er der forhåbentlig udsigt til en hyggelig aften med varme fra både bål og gode mennesker i kredsen omkring det.



Kredsen, cirklen, fællesskabet – det er ifølge Medicinhjulet kernebegreber i sommertiden. Vi får hjælp til at løse vores udfordringer ved at åbne øjne og ører og observere, hvordan andre klarer sig igennem lignende vanskeligheder. Ved at række ud og spørge om hjælp. Blive en smule ydmyge og lidt mindre "nok i mig selv" for i stedet at turde spørge familie, venner, naboer (eller måske FB-gruppen) om hjælp til at forstå en problematik, få den belyst fra flere sider og måske finde uventede veje til lindring og lettelse... Gærdesmutteren kan ikke modstå solsorteungernes kalden og kommer til at hjælpe med fodringen, fordi "hjælpeinstinktet" er så stærkt... Krager og husskader slår sig sammen om at jage musvågen væk fra deres område... Solen og det milde vejr gør os mere tilbøjelige til at komme ud, smile og åbne os, og dét kan udnyttes til at skabe nye kontakter, som måske også kan bære igennem, til når de mere barske tider vender tilbage, og vi kan få brug for en god kreds, et godt netværk at støtte os op af!





Sommerens mangfoldighed og overflod kan være berusende, og det er en oplagt tid til at fejre og takke for gaverne og bede om livskraft og god høst, når den tid kommer. Du kan gøre det for dig selv, eller endnu bedre i en kreds af gode mennesker med sang, ceremoni eller hvad der nu føles naturligt for dig og dine 😊

Sommersolhvervet, og hvad det nærmere står for, kan du læse mere om i bloggen her:

<https://naturesund.dk/blog-nyt-og-video/sommersolhverv/>

Der finder du også et link til "Sommersolhverv – Udesidning i sommernatten", som foregår her på Djursland d. 24-25. juni

Vil du gerne prøve Udesidning men er forhindret i juni, er der som noget nyt et tilbud om Udesidning i den kraftfulde Rold skov. Det kan du læse mere om her



😊 Billedet her er fra sidste på vej ud i sommernatten 2022.

## Ferie

En uges ferie venter...eller...faktisk er det kursus i de svenske skove 🌲🌲🌲🌲🌲🌲🌲

Udesidning er nemlig også aktuelt for mig selv lige nu... Om et par dage tager jeg til de svenske skove for at fordybe mig i det shamanistiske univers med trommerejser, "medicine-walk", gode samtaler med ligesindede (mennesker, gamle grantræer og andet godtfolk), lave Udesidning med myg, mos, og magi - og bare nyde at være i kredsen af gode mennesker, som åbner hjertet og alle har som mål at gøre verden til et bedre sted ❤️❤️❤️

Jeg er tilbage i klinikken igen d. 13. juni og holder så først fri igen i uge 28 og igen i uge 35.

## Aktiviteter

Det er jo ikke kun mig, der holder ferie hen over sommeren, og af samme årsag er det lidt småt med aktiviteter i NaturSund i de kommende måneder.

Qi gong-holdet fortsætter resten af juni, og derefter ligger al træning stille indtil FOF-holdene starter hen i august. Dem kan du finde en oversigt over her: <https://naturesund.dk/kurser-og->



foredrag/ Det er jo altid usikkert, om alle hold får tilslutning nok, men som noget nyt overtager jeg et Qi gong-hold i Feldballe og slår også igen ”Mindfulness og Qi gong” op i Ringelmosse skov. Konceptet der er en kombination af Qi gong og andre øvelser, om styrker nærværet, jordforbindelsen, vejtrækningen og det dybe åndedræt – alene det at afsætte tid til at komme ud i skoven en gang om ugen med det formål at ”komme til stede” vil virke stressdæmpende, men derudover er det også bare virkelig dejligt med de rolige bevægelser og den indre ro, som kan brede sig i kroppen efter sådan en tur!

Derudover kommer der (i NaturSund-regi) endnu en mulighed for at være med til ”Stillevandring med Qi gong” ved Vosnæs Pynt. Det bliver d. 23. juli, og alle er velkomne, det kræver ingen forkundskaber (udover at kunne gå 5 km i roligt tempo og gå op ad en enkelt brat stigning).

Her et par billeder fra vores seneste tur i maj:



Du kan læse mere om turen her <https://naturesund.dk/kurser-og-foredrag/stillevandring-med-qi-gong/>

Både med afsæt i akupunktorens forståelse af Yin-Yang-dynamikken (fx spirende yang i foråret og spirende Yin i efteråret) og med afsæt i det nordiske Årshjul, afholder NaturSund hvert år forskellige arrangementer og kurser med det formål at skabe rum for fordybelse i vores dybe forbindelse til naturen og bedre forståelse af, hvordan vi hver især kan få mere energi, indre ro og bedre jordforbindelse ved at ”bruge” naturens rum – fysisk og/eller mere spirituelt, afhængigt af, hvem man er og hvad man søger. Du kan finde mere om Årshjulet på hjemmesiden her <https://naturesund.dk/blog-nyt-og-video/årshjulet-cirkler-og-forankring-i-kredsloebene/>

I det seneste nyhedsbrev fik jeg åbnet lidt for kommende ”Årshjuls-aktiviteter”... men ak, Eagleroad var allerede booket ved efterårsjævndøgn 😞 Efterårsjævndøgn bliver derfor i år markeret med en endags-event i Eskerod d. 23. september. Sæt kryds i kalenderen, der kommer



mere info på hjemmesiden og i næste nyhedsbrev, hvor der også vil være mere om markeringen af **Alle Helgens aften** 29. oktober igen i år i Eskerod.

På den helt lange bane kan du allerede krydse 16-17. marts 2024 af til markering af Forårsjævnøgn, og dét bliver i Jurten på Eagleroad, det skønneste rum at "arbejde" i og dejlige omgivelser til fordybelse i jævnøgnensenergien – men mere om det til den tid 😊



Så er der bare tilbage at sige Rigtig God Sommer – næste nyhedsbrev fra NaturSund kommer dumpende til august - pas godt på dig selv så længe!



Kærlig hilsen

Lalla

