

Hej med dig ☀️

Så fløj september forbi, og jeg når kun liiiiige at få nyhedsbrevet afsted, før oktober banker på døren... vejret har været fantastisk, og der er sket så meget – nu falder der forhåbentlig lidt mere ro på i samklang med energien omkring os, hvor det også er ro og jordforbindelse, der har været i fokus i september. Mere om det senere 😊

Du kan læse om: "siden sidst", om kommende aktiviteter (herunder et godt tilbud), om ny Facebookgruppe, om septembers fokus relateret til Årshjulet, til "medicinhjulet" og til 5-fase-teorien fra kinesisk medicin, og der kommer link til et par "årstidsrelevante" opskrifter, du måske har lyst til at kaste dig ud i – med fokus på æbler og hvorfor det nu er, at de er så sunde!

Siden sidst

Det har jo været et virkelig dejligt sensommer/efterårsvejr, og trods en trist baggrund med global opvarmning har det været dejligt med varme og sol til at løfte humøret og fylde godt på kroppens D-vitamin-lagre. Det har også været rigtig skønt til "Træning i naturen" og til den virkelig fine dag og aften, vi havde før *Efterårsjævndøgn*. 6 gode mennesker (og 2 hunde og mig selv) brugte lørdagen til at fordybe sig med "Medicinewalk", trommerejse og "Talking circle" i skoven og ved bålet. 5 blev til "Udesidning light" i den mørke skov om aftenen, og 2 overnattede i shelteren og fik serveret "morgenmad på sengen" ved bålet næste morgen. Af tilbagemeldingerne forlyder det, at alle havde gode og givende oplevelser med hjem, og det er ikke sidste gang jeg tilbyder sådan en "3-trins-raket"!

En af tilbagemeldingerne lød "... Det var en fantastisk dag, og jeg kan mærke, at dagens oplevelser, intentioner og hjælp arbejder videre i mig, (.....) Det var også dejligt at få lov til at opleve dit sted og den energi, der var der." Som formidler og "holder af kredsen" gør det mig ydmyg og glad – **TAK** for tilliden 😊

Årsforløbs-gruppen "Naturspirituel udvikling" arbejder også med årshjulets rytmer og med, hvordan de kan inddrages til dybere indsigt og mere indre ro og livskraft for den enkelte. Første tilmelding til næste års forløb er "tikket ind", dejligt!!





Er du interesseret i det naturspirituelle, har du måske lyst til at være med i den lukkede gruppe **"Naturspirituel med NaturSund"** på Facebook? Nyhedsbreve bliver ofte ikke læst, så her kommer datoer op, så snart jeg selv har dem, og her kan der stilles spørgsmål og lægges forslag og ønsker op. Find gerne gruppen og anmod om medlemskab her <https://www.facebook.com/groups/826040265646993>

FOF-holdene er også godt i gang, og der er stadig plads til at "hoppe ind" til reduceret pris, hvis du har lyst. Find dem her <https://naturesund.dk/kursus-og-foredrag/>

Kommende aktiviteter

"Træning i naturen" starter igen i oktober/november under NaturSund, se mere her <https://naturesund.dk/kursus-og-foredrag/traening-i-naturen/>



Årshjulet drejer igen sidst i oktober, og i den forbindelse tilbyder NaturSund **"Shamanistisk Alle helgen-fællesskab"** i skumringen og mørket omkring bålet **d. 29.09.23. kl. 17-20**. Det bliver 3 timer, hvor vi fordyber os i årstidens energi og Alle helgen-temaerne og i at se fremad på den kommende vinters muligheder for hvile og modning af nye livsprojekter. Inden vi mødes, får I en "hjemmeopgave", som vi samler op på i fællesskab. Vi vil bruge shamanistiske redskaber som "Medicinewalk" og "Talking circle", lave bålceremoni med sang og tromme og hygge os med lidt varmt at spise og drikke. Der er kun 8 pladser og de første tilmeldinger er kommet 😊 Se mere her <https://naturesund.dk/alle-helgens-aften/>





Som det shamanistiske fylder mere og mere i mit liv, kommer der også flere spørgsmål og ting, jeg gerne vil arbejde dybere med. Derfor er det virkelig spændende, at jeg nu har fået mulighed for at deltage i et *8 måneder langt mentoring-forløb omkring shamanistisk træning og formidling* hos Jonathan og Zara fra shamanism.dk. Det starter allerede i oktober, og jeg er meget spændt på, hvilke processer, det vil føre med sig, både på det indre plan og i forhold til NaturSund!

Det første, det har medført, er **et godt tilbud til jer** 😊 Jeg vil under forløbet gerne arbejde mere med **"trommerejse" og med shamanistisk healing**. Derfor vil jeg under hele forløbet, altså frem til maj 2024, tilbyde disse to ting til nedsat pris = 300 kr (for ca. 1 time). I oktober tager jeg også en weekend til Sjælland for at bygge en ny shaman-tromme, og en dygtig rasle-mager i Sverige er ved at lave ny rasle til mig... Det bliver sjovt og lærerigt at afprøve, hvordan de forskellige redskaber arbejder, og at få mere erfaring med, hvordan individuel trommerejse og shamanistisk healing kan hjælpe folk videre i deres processer med ny indsigt og/eller mere indre ro!! Læs evt. mere om trommerejse her <https://naturesund.dk/blog-nyt-og-video/trommerejse/> Shamanistisk healing kan du lære mere om her <https://www.youtube.com/watch?v=LSWUIE86jUc&t=2327s>

Er du til en mere "konkret" tilgang til naturen og dens energi, bliver der i november en ny udgave af det, der før hed "Stillevandring med Qi gong". Du kan komme med på **"Skovvandring med Qi gong" d. 19/11 kl. 10-13**. Vi mødes og vandrer stille og roligt ca. 4 km ved Vosnæs pynt med fokus på *sansning/skovbad* og *grounding gennem Qi gong og jordforbindelsesøvelser*. Vi slutter af med en kop te (hvis det er tørvejr). Der kommer opslag senere, men sæt gerne kryds i kalenderen nu, hvis du er interesseret – du behøver ikke "kunne" Qi gong for at deltage! 😊

I 2023-kalenderen er **Vintersolhverv** årets sidste aktivitet. Det foregår på selve aftenen, hvor "lyset vender tilbage", i år **d. 22. december**, hvor vi tillader os at "trække stikket" fra juleforberedelserne og prioritere at markere og fejre den "gamle jul", naturens kalenders helt store højtid... Der var venteliste sidste år, og vi havde en fantastisk fejring, så vil du med, kan du allerede nu reservere en plads. Så kan du melde endeligt til eller fra, når detaljerne bliver meldt ud

Men, tilbage til her og nu, nemlig:

September-energien

Akupunktoren er stadig en grundpille i NaturSunds arbejde – og med den også Qi gong-træning. **Den traditionelle kinesiske 5-fase-teori** (5-element-teori) forbinder blandt andet menneskets energi til naturens rytmer og klimatiske faktorer. Medicinsk Qi gong (= Ba mai Qi gong) har øvelser, der relaterer til hver årstid. Ved sensommer hedder det, at "Yang Qi må følge den (solens) cirkulære bevægelse tilbage til jorden, og ved tidligt efterår er





Yang tilbage ved jorden, alle liv varmes og er tilfredse". Sensommeren er forbundet med "Jordfasen" og dermed **fordøjelsen** som vigtigste funktion; at vi kan "optage ren Qi og udskille uren Qi", det vil sige optage næring og udskille affaldsstofferne. Du kan finde mere om fordøjelsen her <https://naturesund.dk/blog-nyt-og-video/fordoejelsen-kosten-og-de-5r/> . Energien i "Jordfasen" er også centrering og grounding, og det at sidde eller vandre mindfuldt og stille kan være en god hjælp. Dyb rolig vejrtrækning bibringer også indre ro, og da **Lungerne** er forbundet til efteråret og "Metalfasen", er **grounding med åndedrættet** en rigtig god kombination lige nu! Du kan finde helt enkle Qi gong-øvelser til det her <https://www.youtube.com/watch?v=IQcYamKLdF8> , og du kan fordybe dig i viden om lungerne, deres funktioner set med kinesisk medicin og hvad du kan gøre for dem her <https://naturesund.dk/blog-nyt-og-video/lungerne-efteraarets-vigtige-organ/>

Årshjulet rundede i sensommeren høsttemaet ved "Før-høst" omkring 1.-2. august, men ved Efterårsjævndøgnet (23. september) er det også her den nedadgående energi, der er tydelig. Træer og buske smider frugter og de første blade og begynder at sende safterne ind i stammen og ned mod rødderne. For mennesket er der ekstra opmærksomhed på overfloden af frugt og grønt, korn i siloerne og muligheden for at samle frø til næste år. Temaerne er taknemmelighed, eftertanke/gøre status, give slip og kigge frem. Disse temaer arbejder stadig i os, og du kan læse mere og lade dig inspirere, hvis du har lyst, her <https://naturesund.dk/blog-nyt-og-video/efteraarets-jaevndoen-og-moerkets-komme/>

"Medicinhjulet", som jeg har lært det, bringer i sensommer og tidligt efterår fokus på "kroppen som åndens tempel" (i daglig tale måske den gamle vending "en sund sjæl i et sundt legeme". Også her er det altså tid for et mere "fysisk fokus" efter forårets og sommerens opmærksomhed på lys og ånd. Det er en forståelse af, at ånden vil leve videre efter døden, men at i det jordiske liv er den fuldt afhængig af kroppens funktioner for at kunne udfolde sig frit.



Kroppen er altså ikke en "maskine" men bolig for det fineste vi har, ånden, og derfor værd at passe på! Det er derfor i fokus i denne tid at prioritere balancen mellem aktivitet og hvile (som balancen ved jævndøgnet), god nærende søvn og kost, vejrtrækning, opbyggende øvelser som yoga, Qi gong, moderat styrketræning osv.... alt hvad du kan komme i tanke om, som nærer kroppen og forbedrer glæden ved den krop, du nu engang har!



Sund næring

En måde at være god ved kroppen på, er at bruge gode råvarer i maden. Æbler er i sæson, og du kan fx prøve denne glutenfrie og sukkerreducerede æblekage

<https://naturesund.dk/kostterapi/opskrifter/gluten-og-maelkefri-aeblekage/> , eller du kan "bare" servere æblebåde drysset med kanel som her med kerneknækbrød til

<https://naturesund.dk/kostterapi/laekkert-kerneknækbroed/> . Æbler er også lækkert i salat (fx med spidskål og nødder tilføjet opskriften her <https://naturesund.dk/kostterapi/opskrifter/salat-med-godter-for-baade-krop-og-hjerne/>) og råkost eller som sødme i karryretter... eller lav dine egne tørrede æbleringe/både, fx med kanel eller allehånde. Disse kom ca. 4 timer i ovnen ved ca. 70 grader varmluft – prøv dig frem 😊



"An apple a day keeps the doctor away"... Æbler er faktisk ret gode, især lige nu, hvor de er vokset op og modnede i den danske sommer og har udviklet alle deres naturlige næringsstoffer gennem en fuld vækst- og modningscyklus. Økologiske/usprøjtede æbler modnet på træet har de fleste plantenæringsstoffer/fytokemikalier og vitaminer. Æbler indeholder gode kostfibre og er naturligt søde, og derudover er de blandt andet gode for: fordøjelsen, hjerte-kredsløb, immunforsvaret, bindevæv og slimhinder og hjernen. De indeholder desuden antiinflammatoriske stoffer og virker muligvis forebyggende mod kræft.

I det hele taget er frugt og grønt jo bare SÅ godt for kroppen – det vender jeg måske tilbage til en anden gang 😊 For nu vil jeg bare sige mange tak for din opmærksomhed og pas godt på dig selv!

Kærlig hilsen

Lalla

