

Hej med dig ☀️

Det er blevet juni og dermed sommertid med tordenbyger, solskin og derimellem lidt svingende "dansk" sommervejr... det lyder lidt som "Livet" i sig selv, og livsopgaven er at kunne mærke det, være med det, trække vejret ind i det og finde roen og balancen i det hele, både i "sol" og under "tordenbyger" 😊

At mærke, at trække vejret, at vælge...

I skrivende stund overvejer jeg at tilmelde mig Lotte Paarups Åndedrætsuddannelse. Har også tilmeldt mig både kursus i bækkenbund og i fødder i løbet af sommer/efterår. Ikke fordi jeg ikke ved en del i forvejen, men fordi når livet mærkes på den lidt krævende måde, sætter det sig ALTID i kroppen – og jeg vil gerne blive endnu bedre til at hjælpe både mig selv og andre til at få det til at sidde de rigtige steder. Og til at bedre jordforbindelsen og bare slippe det, som ellers blokerer vores Qi og livskraft, uden at det på nogen måde gavner os!



Når vi træner balance, plejer jeg at understrege, at vi skal have tyngdepunktet ned i kroppen; dyyb vejrtrækning, blødhed i knæ og lænd, afslappede skuldre – selvom kroppens automatik er et gisp, hævet brystkasse og løftede arme, når vi er ved at miste balancen... På samme måde har vi en tendens til at lukke af for åndedrættet, når vi forskrækkes, såres eller bare føler os pressede (bevidst eller ubevidst) – selvom det absolut bedste at gøre er at trække vejret dybt og roligt og sende ilt til hjernen og aktivere det parasympatiske beroligende nervesystem!

Hvorfor er det mon sådan? Det tror jeg, at der er mange forskellige årsager til, især vores samfunds høje tempo og de alt for mange daglige input og nødvendige "forholden-sig-til-noget-situationer", vi lever med. Men jeg VED i hvert fald, at ved at blive mere opmærksomme på at **mærke**, hvad vi mærker, genforbinde os til "glemte" muskelgrupper og biodynamiske sammenhænge i kroppen og ved at **genopdage åndedrættets magi**, kan vi blive meget bedre til at stå gennem både "almindelig alderspåvirkning" og de mange øvrige mentale og kropslige udfordringer, som livet bringer os 😊



Så er der det sidste, det med "**at vælge**" ... For vi vælger hver eneste dag; vi vælger, hvordan vi vil leve vores liv, hvad vi vil gå ind i, sige fra til, stå op for, arbejde hen imod. Med større eller mindre nærvær designer vi livet hver dag – og jo bedre vi mærker os selv, vores ressourcer, ønsker og muligheder, des bedre! Jo mere frit, vi trækker vejret, og jo mere stabilt, vi står på vores fødder, des bedre valg, kan vi træffe – og des mere har vi at byde ind med i livet i det hele taget!!

Det er noget, vi allerede arbejder med på forskellige niveauer på mine forskellige FOF-hold, og jeg glæder mig til at få endnu mere viden og inspiration at dele ud af, det bliver rigtig spændende!! Har du lyst til at arbejde selv med åndedrættet og opbygge energi og indre ro, kan du afprøve en Qi gong-vejtrækningsøvelse med dette link <https://youtu.be/l8u6bFb2-2E>).

En anden måde til at mærke sig selv og få vores Qi til at flyde mere frit er at "banke" på kroppen. Det vækker nervesystemet, stimulerer kredsløbene for både blod, lymfe og vejtrækning og hjælper til at komme til stede her og nu. Har du lyst til at prøve en guidet "meridianbankning", kan



du følge linket her <https://naturesund.dk/blog-og-nyhedsbrev/meridianbankning-vaek-din-krops-energi/>

At opbygge energi og huske nærvær og taknemmelighed

En helt fundamental del af at passe på sig selv og opbygge sin energi har naturligt nok med maden at gøre – det vi spiser, og hvordan vi spiser det... De gode gamle kostråd om at **lave mad fra bunden af gode u-sprøjtede råvarer** holder altid. Hvor mange måltider og den individuelle opbygning af kosten afhænger af, hvad der fungerer for DIG! Hvilket aktivitetsniveau du har... hvordan du er bygget... om du fx kan fungere godt på 8:16-fasten, som har mange fordele for kroppen – men som ikke er for alle... om du skal tabe dig eller tage på eller opbygge muskelmasse..... der er rigtig mange individuelle forhold, der gør sig gældende. Generelt er det dog stadig godt for alle at **spise i ro og fred, tygge maden godt** og give kroppen **tid til at fordøje** efter et måltid. Det er godt at **være nærværende**, at **bruge sanserne** og **spise i glæde og taknemmelighed**. Mad er meget mere end den fysiske ernæring, det er samvær, (egen)omsorg, dagligt holdepunkt m.m. – og det betyder noget for fordøjelsen, at vi er nærværende og positive omkring vores mad!

I forhold til selve kostens sammensætning, så er jeg stor fortaler for at bruge **tallerkenmodellen** som guideline for hovedmåltidernes sammensætning. Den kan du høre mere om her

<https://naturesund.dk/blog-og-nyhedsbrev/nem-sundhed-tallerkenmodellen/>

Er du særligt interesseret i **antiinflammatorisk** kost, kan du finde input her

<https://naturesund.dk/blog-og-nyhedsbrev/antiinflammatorisk-kost/>

I kinesisk medicin hører Hjertet til sommeren, og hvis du vil fokusere lidt ekstra på **hjertet** gennem kosten, kan du med fordel være opmærksom på:

- Masser af "det gode fedt" (især de flerumættede fedtsyrer er gode; omegafedtsyrerne, som du fx får gennem fede fisk, fra diverse frø og kerner, avocado og rapsolie) og meget mindre af kød og mættet fedt fra mejeriprodukter og "firbenede dyr"
- Undgå margarine og andre blandingsprodukter samt de billige madolier, (fordi der udvikles de skadelige transfedtsyrer under produktionen) – brug i stedet olivenolie og kokosolie (eller smør)
- Frugt og grønt (økologisk), frisk ingefær og hvidløg og i rigelige mængder
- Skær kraftigt ned på sukker (fordi det øger inflammation) og spis gerne antiinflammatorisk i det hele taget



- Kakao (og dermed også mørk chokolade) modvirker åreforkalkning, ligesom te, især grøn te er godt
- Hvidtjørn som te eller urteinfusion modvirker åreforkalkning og hjerterytme-forstyrrelser
- Rødvin (et glas dagligt) og røde druer er godt for hjertet pga. indholdet af fenoler, ligesom anden alkohol kan forbedre blodgennemstrømningen (ét glas dagligt 😊)
- Har du særlige problematikker vil individuel kostvejledning være en god hjælp, hvor fx også den kinesiske tilgang til kost og ubalancer er effektiv

Den ekstra – og super vigtige - dimension

Alt det ovenstående handler om det fysiske – og det er vigtigt!

Det sjælelige og det sociale er også vigtigt, måske endda endnu mere... De taler netop igen i nyhederne om det vigtige i at (for)blive fysisk aktiv, og hvordan fællesskabet omkring træning og aktivitet for de fleste er helt afgørende for, at man kommer afsted, op af sofaen og ud i det sociale, måske endda ud i naturen 😊

NaturSunds hold er efterhånden lagt ind under FOF-samarbejdet nu, og det er en stor fornøjelse (og et godt bidrag til min egen livskvalitet) at dele nærvær og fælles fokus på de forskellige hold! Nu nærmer sommerpausen sig, men fra august går vi stille og roligt i gang igen, med Qi gong, "Kropsbevidsthed og afspænding" og med "Træning i naturen". Sidstnævnte hold har allerede venteliste, og jeg overvejer at tilbyde samme koncept i skoven ved Rønne efter sommer, - det må vi se...

Det som i hvert fald bliver til noget (og som er en rigtig stor glæde!!), er det shamanistiske forløb "**Kvinde, Kreds og Kraft**", som allerede er godt i gang. Her er det både fællesskabet, naturen og den sjælelige/åndelige kontakt og egenomsorg, vi arbejder med. Vi fordyber os i Kraft på mange måder, udveksler omkring ilden, laver magisk arbejde i naturen, synger, laver trommerekker og meget mere. Vil du måske være med? Læs mere her <https://naturesund.dk/kurser-og-workshops/kvinde-kreds-og-kraft/>



I vinterskoven og i forsommeren var der også tid til **"Stillevandring med Qi gong"**, og det bliver bestemt en mulighed under NaturSund igen, for det er virkelig en dejlig form for fordybelse i bevægelse og en særlig måde for hver enkelt deltager til at mærke ind i "den ekstra dimension"!



Er du til fordybelse i forbundethed med skoven og alle dens væsener, har du måske lyst til at sidde med i sommernatten, når **"Udesidning"** igen kommer på programmet 😊 I løbet af dagen stiller vi ind på det animistiske og Naturens Kraft, på hver især at udarbejde en god intention/hensigt med at "sidde ude" og på selve det at udføre (og gennemføre) en Udesidning. Det er en gammel tradition at "Tage varsel" eller "Søge råd" ved at sidde ved hellige kilder eller andre kendt magiske steder natten igennem. Jeg tilbyder i NaturSund både den traditionelle "fra solnedgang til solopgang-udesidning" og en mindre krævende og også meget givende "fra solnedgang til midnat-udesidning". Nysgerrig? Så læs uddybende om "Udesidning" her <https://naturesund.dk/blog-og-nyhedsbrev/udesidning-med-naturesund/> og find mere om "Udesidning ved **Sommersolhverv**" her <https://naturesund.dk/kurser-og-workshops/sommersolhverv-udesidning-i-sommernatten/>

Sommeren står for døren – nyd den, lev, dans, syng, gi den gas – vi ses her eller der!



Kærlig hilsen

Lalla