

Fælles trænings- og fordybelsesdag lørd d. 9.oktober 2021

D.9.oktober havde bestyrelsen planlagt en dag hvor vi kunne være sammen i 8 timer, træne, dele vores viden og erfaringer, og blive fyldt med ny viden og inspiration.

Det blev en meget fin dag.

Træffet fandt sted i "vores" dejlige lokaler i "Det åbne Rum" på Østerbro i København, hvor vi også afholder foreningens københavner fællestræninger.

Vi var 11 deltagere, hvoraf flere fra provinsen. Det var rigtig dejligt at møde de udenbys igen.

Efter at have krammet, hilst og drukket te, trænede vi sammen. Altid så godt at træne sammen og forhøje og fordybe vores personlige energi og vores fælles energi.

Så spiste vi dejlig frokost med mere mulighed for snak om aktiviteter, erfaringer og nye ideer. Lækker mad, lækkert selskab og megen latter.



Nu var det tid for dagens udefra kommende foredragsholder, Clauss Matteo Julian Gyllun. Overskriften på hans foredrag var "Kroppens energi, og hvilke følelser, der er knyttet til specifikke områder i følge 5 Elements Teorien".

Det var meget spændende at få sat nye aspekter på teorien. Clauss fortalte om hvordan de 5 elementer er knyttet til årstiderne og døgnrytmen, og hvad der sker fysisk, mentalt og emotionelt med os.

Også i overgangene imellem årstiderne.

Et andet aspekt var, hvordan man kan finde sig selv og sin primære mentalitet i årstiderne og i de tilknyttede elementer, meridianer og organer, og hvordan vi kan anvende den viden vi har her.

Clauss viste os også flere øvelser knyttet til de forskellige elementer, som vi trænede sammen.

Det var super spændende at få nye aspekter ind over vores traditionelle lære om de 5 elementer, som vi har fået i uddannelsen som instruktører.

Efter endnu en hyggelig snakke- og te pause trænede vi Stille Qi Gong med undertegnede som guide.

Jeg havde valgt at vi fordybede os i en meditation, jeg har lært af Fan Xiulan, hvor vi vandrer igennem alle fem organer og deres tilhørende farver. Det var en dejlig afrunding af dagen.

Så var det tid til at snakke af – nogen skulle køre langt for at komme hjem, og vi ryddede op og forlod hinanden med et stort ønske om at arrangere flere af disse dejlige, givende dage.

Tak til bestyrelsen for at arrangere!

Marianne Jaworski