

En lille beretning om en stor forandring.

I dag er det den 5. oktober 2010. Jeg er lige kommet hjem fra en fantastisk arbejdsdag.

Jeg stod op klokken fem. Først lidt ansigtsmassage (det er endnu lidt svært at finde de rette folder that early) derefter gav jeg mig i kast med stille Qi- gong, jichu- gong og sluttelig dong- gong, efterfulgt af et ønske for dagen.

Jeg cyklede hjemmefra ca. halv otte og så har der ellers været fuld fart på det meste af dagen, har husket at holde to pauser af 10 min. til stille tid og et kvarter til min madpakke. Undervisning i 6 lektioner, et møde på godt en time og så deltagelse i projekt et par timer, og her er jeg, glad og stadig med energi på batteriet, skønt.

Historie.

19. dec. 2006 blev jeg overfaldet på mit job. Ved en undersøgelse hos fysioterapeut viste det sig at jeg havde to knogler af led i nakke, ekstremt hårde muskler(nerveskader også), en knogle af led ml. skulderblade, symfyse løs i v/ side , bækken roteret bagud og nedad. Langt senere viste røntgen- og scanning billeder at der var en form for brud i bækkenknogler i v/ side .. muskler omkring traumatiseret og skadet.

Mistro fra læger, kniven på struben jobmæssigt, " arbejde eller du er afskediget" lød det efter 8 ugers sygemelding ...(bruddet blev først opdaget 10 mdr. efter skaden opstod), arbejdsskadesag and you name it. VALGTE at fokusere på at blive rask ... det tog endnu et helt år inden jeg kunne passe mit job på fuld tid, dog indlagt to hvilepauser af en halv times varighed på min "briks". Med dette, en god stol og endnu bedre kolleger klarede jeg mig igennem. Jeg var næsten altid træt, ofte blev jeg forvirret og mistede overblik på job og efter en arbejdsdag. Desværre var jeg ikke meget værd som mor, når jeg kom hjem. Fik en § 56 og brugte det når jeg skulle til de absolut nødvendige behandlinger ... kranio-sakral, akupunktur og fysioterapi, også sygedage når det var for smertefuldt eller udmattelsen blev udtalt. Jeg har i snit i 2007, 2008 og 2009 brugt 20.000 kr. pr. år på behandling og nyt fodtøj som gør det muligt at gå rundt og passe mit job... det med at sidde var meget svært. Mit bækken roterede ofte eller nakken smertede. Jeg fik i 2009 Pep – behandlinger(Perceptuel enrichment program; via træning skabes nye dendritter i hjernen), som virkelig hjalp mig så jeg ikke blev så forvirret og ikke mistede overblik, også trætheden hjalp det på. Jeg havde stadig "min briks" og mine pauser, også hyppige behandlinger.

Ind imellem var jeg meget ked af det, tidligere dansede jeg 3 timer om ugen, jeg løb 5-6 km mindst 3 gange på en uge ... kunne køre bil når og hvor jeg ville .. kunne være aktiv med mine børn.(Solgte i januar 2008 vores dejlige bolig på landet, da jeg ikke kunne klare de praktiske opgaver og bilkørslen frem og tilbage til job). Mit liv slog virkelig en koldbøtte.. og det var svært at finde nyt fodfæste. Jeg fik med tiden en bedre og bedre platform at stå på.

I februar 2010 måtte jeg forbi Helsemessen i Vejle. Her mødte jeg for første gang Biyun- metoden. Jeg meldte mig til et kursus hos Åse Lodal, med start i maj. Jeg købte bogen om metoden med det samme og læste med glæde i den i tiden frem til kurset. I perioden maj til august trænede jeg dagligt, også stille qi- gong gav jeg høj prioritet... i denne lange periode var mit bækken kun få gange skævt, jeg kunne hver gang

træne det på plads. Dog led jeg alskens kvaler med gamle skader som værkede, næsten uudholdeligt, også følelsesmæssigt havde jeg smerte, græd når jeg skulle føre venstre hofte fremad i øvelserne ..fik lidt healing på traumet som sad der (det er ikke helt væk endnu, dog alligevel hele tiden i bedring).

Jeg fik gennem træningen balanceret en ubalance i mit stofskifte. Jeg er nu medicinfri og efter 6 år med "Graves" som vedhæng er jeg nu bare mig... og det er bare dejligt. Jeg har i august taget endnu et kursus hos Åse Lodal .. nu træner jeg små to timer dagligt. Det er en stor forandring af - og i mit liv ... Det at prioritere træningen højt, gør meget i min dagligdag. Vidunderligt at det allerede er sådan, at jeg efter en lang dags arbejde har kunnet skrive dette ... det var ikke muligt for bare 3 mdr. siden. Jeg har i sommerferien været på oplevelses - turer med min yngste på måder jeg ikke har kunnet siden december 2006. Det er også lykkedes at have gæster til middag efter en arbejdsdag ... jubii.

Jeg har fået den store test: Lige nu er mit bækken roteret skævt, og vupti knogler lidt ude af vatter i nakke ... min kraniosakral-terapeut er ironisk nok sygemeldt så denne gang vil jeg se om jeg kan træne (mentaltræne også) mig selv i vatter igen. Jeg havde været til zoneterapi hvor der var arbejdet på at løsne mine spændte muskler og så var jeg lidt væltet følelsesmæssigt da jeg trænede ... smæld.. så: Jeg har stadig noget at lære.. mit træ, tjah.. det blev lidt skadet i stormen. Overmod er aldrig godt, og gamle mønstre skal ændres igen, igen og så lige igen. Bedst af alt er mit livssyn atter meget lyst, overskudsagtigt, positivt og mere harmonisk end nogen sinde før. Jeg tror på, at festen forsætter og det eneste der kræves er tillid, fokus, gå på mod og en smule viljestyrke især i de grå morgentimer som på denne årstid vinder frem. Efter morgenritualet er der heldigvis solskin i mig, uanset vejret.

Min " brik" tog jeg med hjem i slutningen af juni måned. Der blev ved arbejdstilrettelæggelsen for 2010-2011 skoleåret ikke taget hensyn til "min skade". Livskvaliteten øges dag for dag også selvom det nogle gange går med museskridt. Ærbødighed, kærlighed og taknemmelighed vokser jo også når de fysiske fremskridt ikke kan måles. Jeg er glad i min hverdag og i mit liv som det nu er. jeg øver mig i at have fokus på det som gør mig glad i nuet ...

Kærlige Qi-gong tanker

Lissi Bernhard.