

## Navne på de 12 bevægelser

### Forberedelse

1. Det oprindelige Yang åndedræt
2. To fisk hænger i en pagode
3. Gammel hest galopperer gennem Taiji porten
4. Skytte afskyder sin bue
5. Strække kroppen og børste støvlerne af
6. Næsehorn ser på månen
7. Lotus viser sig på vandet
8. Hanen galder ved daggry
9. Vildgås lander på sandet
10. Hvid trane flyver over skyerne
11. Føniks danser graciøst og bringer gode tider til landet
12. Energien vender tilbage til kilden

## Health Qi Gong – Daoyin Yangsheng Gong - Shi Er Fa

Shi Er Fa byder på moderne kinesiske øvelser, der guides af din mentale koncentration.

Serien er udviklet af den nulevende professor Zhang Guangde. Shi Er Fa forbedrer vores psykiske velbefindende og vores fysiske form.

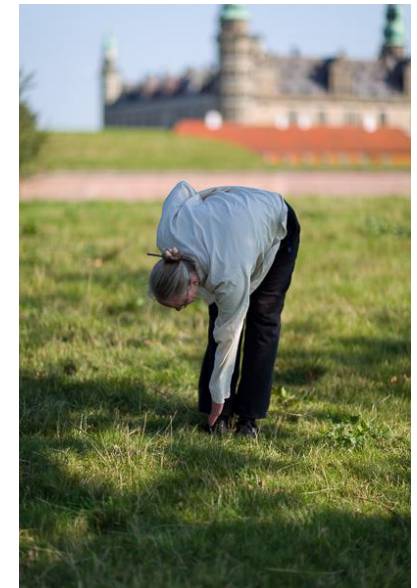
Serien af øvelser fremmer blandt andet blodcirkulationen og reducerer forhøjet blodtryk. Vi forbedrer vores fleksibilitet i leddene og derved mindsker vi smerter i bevægeapparatet. Vi hjælper vores krop til at modstå stress og depression.

Qi Gong er kendt for at styrke helbredet og velværet ved at koordinere vejrtrækning med bevægelse.

Qi Gong kan opfattes, som en aktiv form for hvile.

Ved at arbejde med energi, kan vi fremme fysisk og mental sundhed.

Vi stræber efter at opnå en Qi Gong tilstand, som er afslappet, vågen og behagelig, hvor healing er mulig.



### **Afslappet opmærksomhed:**

At slappe af er at blive blød, slippe af med spænding, glemme alt om bekymringer og falde til ro. Qi gong kræver balance mellem disse to tilstande. Hvis vi slapper af, men undlader at være opmærksomme, kommer vi i en tilstand, der er tættere på at sove end på Qi Gong tilstanden.

### **Indtag en åben kropsholdning:**

Vi åbner leddene, for at tillade energi at flyde og forstørre mellemrummene mellem cellerne. Ved at skabe rum, åbner vi for næring og fjerner træthed fra krop og sind.



### **Overfør vægten til jorden:**

Vi lever nemt et fortravlet liv, hvor vi mangler jordforbindelse. Ved for megen mental aktivitet, frygt og dårlige holdninger flyttes vores tyngdepunkt højere op end den burde være. Qi Gong hjælper os til at mærke forbindelsen til jorden. Når vi formår at lade vores vægt gå ned i jorden, bliver vi mere afslappet og mindre stresset. Vejrtrækningen bliver dybere og fyldigere. Vi bliver åbne overfor at modtage energi gennem vores fødder og ind i kroppen.



Dorthe Kisbye, Godkendt Tai Chi Chuan & Qi Gong Instruktør

mobil: 2447 3770

email: [kisbye@taichi4you.dk](mailto:kisbye@taichi4you.dk)

hjemmeside: [www.qigong4you.dk](http://www.qigong4you.dk)  
[www.taichi4you.dk](http://www.taichi4you.dk)

facebook:  
[taichi4you.dk](https://www.facebook.com/taichi4you.dk)

