

Navne på de 8 bevægelser

Forberedelse

1. Regulering af åndedrættet
2. Rislende vand skubber båden
3. Bær sol og måne på en skulderstang
4. Rok fugl spreder sine vinger
5. Kraftfuld flytning af kampesten
6. Vinduet glider åbent og du ser på månen
7. Lad vinden feje støvet af
8. Den gamle mand stryger sit skæg

Afslutning

Daoyin Yangsheng Gong - Daoyin Baojian Gong

Serien består af 8 sundhedsfremmende bevægelser for hele kroppen. Bevægelserne er blide, langsomme, afbalanceret, harmoniske og følger hinanden på en kontinuerlig måde.

Formålet er

- at slappe af i hele kroppen, at mærke energien synke og lade det være begyndelsen til bevægelsen.
- At have fokus og koncentration.
- at vi ikke mister pusten, bevægelsen følger og assisterer vejrtrækningen.
- at rotere, twist og vride kroppen og derved at stimulere alle meridianbanerne.
- At have fokus på Gu Dao (sammentrækning og afslappelse af anus)

Serien er udviklet af den nulevende professor Zhang Guangde.



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. Vejtrækningen 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

hjemmeside: www.qigong4you.dk & www.taichi4you.dk

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

