

Navne på de 8 bevægelser

Indledende stilling

1. Bådsmand ror med én åre
2. Båden ror langsomt
3. Vinden kysser lotusblade
4. Bådsmand fortøjer en båd
5. Jernstav beroliger havet
6. Gylden drage logrer halen
7. Skattejagt i havet
8. Qi returnerer til Dantian

Afsluttende stilling



Health QiGong - Tai Ji Yang Sheng Zhang

I Kinas traditionelle sundhedskultur har det længe været en udbredt praksis at motionere med stav, pind eller stok som instrument.

De sundhedsbevarende øvelser i **Taiji stav** er bløde og langsomme og forholdsvis lette at udføre.

De er i sig selv ikke kampkunst og stokken håndteres i denne forbindelse ikke som et våben.

Hovedpunkter for praksis er:

- at Staven guider
koordinationen af krop og ånd
- at kropsmidten/ taljen
fungere som
omdrejningspunkt med det
formål at harmonisere krop og
stok med hinanden
- at der er en sammenhæng
mellem stavens bevægelser og
massage
- at rotere med staven
- at hænder og stav integreres
som én enhed



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

QiGong 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 QiGong 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. Qigong 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 QiGong 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. QiGong 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.



Mester Yang Yubing

Dorthe Kisbye

Godkendt Qigong & Tai Chi Chuan instruktør

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

mail kisbye@taichi4you.dk mobil 2447 3770

facebook: taichi4you.dk