

Navne på de 12 bevægelser

Forberedelses digt

Åbning

1. Hold hovedet højt og hagen op
2. Åben hofterne
3. Udvid taljen
4. Ryst kroppen
5. Stryg rygraden
6. Sving hofterne
7. Massér ribbenene
8. Flyvende stilling

Afslutning



maj 2021 © taichi4you.dk
Foto: Kenneth Kisbye

Health Qi Gong – Da Wu - den store dans

Da Wu byder på sin helt særegen koreografi af gamle tiders dansetrin i Kina.

Serien består af 8 yndefulde bevægelser.

Da Wu er en blanding af forskellige metoder, som åbner kroppen og fjerner "blokeringer" for en sund kropsfunktion.

Vores led og muskler afslappes, så vi får en bedre blodcirkulation. Har vi ondt, lindres smerterne.

Vi strækker, trækker, drejer, ryster, gnider og stryger kroppen. Ved hjælp af bøjninger og rotationer af hofter, knæ, tæer, skuldre, albuer, håndled, hænder og fingre, skaber Da Wu en dyb effekt og fri gennemstrømning af energi i hele kroppen.

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)

