

Navne på de 8 bevægelser

Forberedelse

1. Der udgår lykke fra NAN SHAN bjerget
2. Arken som redder verden (Ro i redningsbåden)
3. Jadekaninen tilbereder udødelighedspillen
4. Hest galoperer i forårskådhed
5. Rigdomme i de gamle kulturer er udtømmelige som
6. Lav et dybt buk
7. Himlen og jorden er forenet
8. Omfavn TAIJI



januar 2018 © taichi4you.dk

Daoyin Yangsheng Gong - Taiji bang

Daoistiske Qigong energiøvelser, der gennem anvendelse af en lille pind – vi kalder den en stick/ Taiji bang - stimulerer meridianer i hånden og bidrager til at strække ud og slappe af i kroppen, og styrke den indre energi.

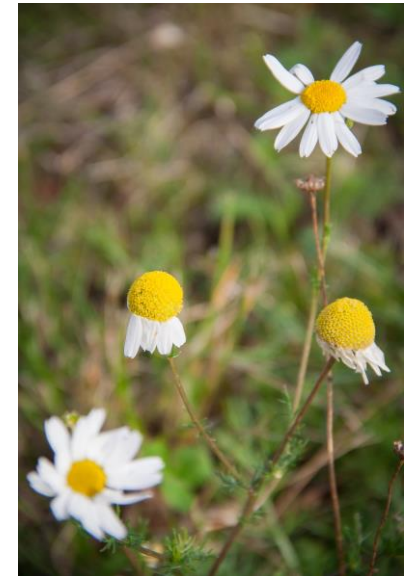
Sticken er et værktøj, der ved sin tilstedeværelse i vores hænder, dens vægt, dens form, dens struktur ... tillader kroppen og sindet at komme ud af deres sædvanlige mønstre og finde andre veje og andre fornemmelser, der giver nemmere adgang til at blødgøre og styrke kroppen, og at berolige sindet og frigive harmonisk energi.

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

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

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

