

Navne på de 12 bevægelser

Startstilling – vejrtrækning der efterligner en svales bevægelser

1. Udspænding af en bue (lunge)
2. Udstrækning af ryggen (tyktarm)
3. Vildand svømmer (mave)
4. Drage der flyver (milt)
5. Fugl som spreder sine vinger (hjerte)
6. Svale jager – mavestræk (tyndtarm)
7. Høgeskrig (blære)
8. At strække taljen (nyre)
9. Vildgås flyver (perikardium)
10. Tranedans (tre varmer - sanjiao)
11. Udånding med løftet hoved (galdeblære)
12. Knække Yin sygdomme (lever)

Afslutning – energi vender tilbage til sin oprindelse

Health Qi Gong - Ma Wang Dui

Ma Wang Dui byder på moderne kinesiske øvelser. Enkle og elegante bevægelser, der guides af din mentale koncentration.

Målet er:

- at du får et bedre indre og ydre velvære
- at du kan behandle smerter i lænd, arme, ben, knæ
- at du forebygger og behandler skader i leddene
- at du fremmer god cirkulation af energi
- at du styrker kroppen generelt

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)