

# Tai Chi Qigong

Helseøvelser der forebygger stress & giver fornyet energi

**Vejrtrækningen i alle øvelser:** Munden skal være lukket, tungen skal hvile let mod ganen bag fortænderne og træk vejret naturligt gennem næsen. Koncentrer dig om at lave øvelserne langsomt og afslappet, så skal du nok få den dybe og rolige vejrtrækning. Alle øvelserne findes på DVD'en: Tai Chi Qigong for alle

## 1. Beginning Style – Begynder teknik

Stå i skulderbredde med hælene, fødderne peger lidt ud til siden, let bøjede knæ, ret ryg, armene ned langs siden, håndfladerne mod gulvet og slap af i skulderne. Løft armene fremad og op til skulderhøjde, bøj dem ind til kroppen og sæk dem samtidig med, at du bøjer lidt ned i knæ. Sørg for at ryggen hele tiden er lodret og at lænden er rettet ud, ved at trække halebenet ind under dig. Lav øvelsen langsomt.

**Antal:** fra 33 til 81 gange.

**Formål:** 1. Styrker specielt ben, skuldre og arme 2. Forbedrer koordinationen 3. Forbedrer blodcirkulationen specielt i benene.

## 2. Seven Stars – Syv stjerner

En statisk øvelse hvor vi starter med 90% af vægten på venstre ben, som skal være let bøjet. Sæt højre fod skråt frem på hælen, benet skal være strakt (dog uden at være låst). Løft højre arm (næsten strakt) op foran kroppen indtil fingerspidserne er lige under øjenhøjde. Løft nu venstre arm op foran kroppen så fingerspidserne rører ved højre håndled. (Håndfladerne vender hver sin vej). Udfordring: luk evt. øjnene under øvelsen.

**Antal/tid:** fra 1 til 5 min. til hver side – skift gerne flere gange.

**Formål:** 1. Styrker specielt ben, skuldre og arme 2. Forbedrer blodcirkulationen 4. Fokusering 5. karakterstyrken

## 3. Flying Oblique – Flyve på skrå

Start med en bred stilling (ca. 1½ til 2 skulderbredder mellem hælene) fødderne peger lidt ud til hver sin side (ca. 45°), skift 90% af vægten over på venstre og før venstre hånd op i hovedhøjde, pegende i samme retning som venstre fod, højre arm er strakt (ikke låst) i samme retning som højre fod, med hånden i skulderhøjde. Kik efter højre arm uden at dreje hovedet for meget. Derefter gentages det hele modsat. Udfordring: luk evt. øjnene under øvelsen.

**Antal/tid:** ca. 1 til 5 min. til hver side – skift gerne flere gange.

**Formål:** 1. Styrker specielt ben, skuldre og arme 2. Forbedrer blodcirkulationen 4. Fokusering 5. karakterstyrken

## 4. Raise Hands – Løft hænderne

Stå med hælene i skulderbredde. Drej kroppen til venstre (ca. 45°) og før højre hånd ind foran kroppen og op med fingerspidserne først indtil albuen er over skuldrehøjde. Drej derefter kroppen til højre (ca. 90°) hvorefter højre hånd komme ned igen, mens du synker lidt ned i knæ. Samtidig med at du strækker benene igen, fører du nu venstre hånd op med fingerspidserne opad indtil albuen er over skuldrehøjde og gentager øvelsen modsatte vej.

Vær hele tiden opmærksom på, at knæene skal pege samme retning som fødderne.

**Antal:** Fra 10 til 33 til hver side.

**Formål:** 1. Koordinationen 2. Forbedrer blodcirkulationen 3. Styrker specielt arme, skuldre og ben

## 5. White Crane flaps its wings – Den hvide trane basker sine vinger

Start med hælene i skulderbredde, løft højre arm op, så hånden er skråt op over panden, med håndfladen opad. Drej kroppen mod højre og bøj forover i hoften, drej derefter helt over til venstre og ret ryggen op igen. Sørg for at have ret ryg hele tiden. Gentag derefter med venstre hånd. OBS: hvis du har problemer med ryggen, så spørg din læge først om det er okay for dig at lave denne øvelse.

Denne øvelse kan kombineres med øvelse nr. 4 og 2

**Antal:** fra 10 til 33 gange.

**Formål:** 1. Strækker og styrker ryggen 2. Forbedrer blodcirkulationen

Practical Tai Chi Chuan Danmark

Vestergade 12 c 1.th., 7300 Jelling – Tlf.: 20667188

[ptccdk@jellingnet.dk](mailto:ptccdk@jellingnet.dk) – [www.ptcc.dk](http://www.ptcc.dk)



## 6. As if shutting a door - Som at lukke døren

Start med vægten tilbage på venstre ben og sæt højre fod skråt frem til højre på hælen. Stå med hænderne i skuldrehøjde med håndfladerne fremad. Samtidig med at du skifter vægten frem på forreste ben, skal du skubbe frem med hænderne, som om du lukker en dør. Samtidig med at vægten går tilbage igen, skal du krydse armene ind foran kroppen med håndfladerne nedad, vend så håndfladerne ind imod dig selv, bøj armene, lad dem gå fra hinanden, vend håndfladerne fremad igen og gentag øvelsen. Husk at læne dig frem i stillingen når vægten er fremme på det forreste ben.

**Antal:** fra 10 til 33 gange på hvert ben – skift gerne flere gange.

**Formål:** 1. Styrker ryggen og nakken 2. Koordinationen 3. Styrker specielt skuldre og arme 4. Styrker benene 5. træner princippet: synk og slå rødder

## 7. Cloud Hands / Turning Hands – Drejende hænder

Stå i dobbelt skulderbredde med hælene, tæerne peger lidt ud til siden, synk lidt ned i knæ med ligevægt på begge ben, knæene i samme retning som fødderne og sørg for at holde ryggen lodret. Kroppen drejes fra side til side ca. 45°, sørg for at drejningen sker i taljen og at knæene ikke følger med fra side til side. Armene laver to store cirkler foran kroppen. Den arm der er nede vender håndfladen lidt ind mod kroppen og den hånd der er oppe peger fingrene væk fra kroppen og håndfladerne vender opad. Den øverste hånd/arm skal være over armhulen.

**Antal/tid:** fra 2 til 10 min. eller mere afhængig af træningstilstand.

**Formål:** 1. Styrker specielt skuldre og arme 2. Forbedrer blodcirkulationen 3. Koordinationen 4. Styrker benene 5. Strækker musklerne i ryggen 6. Masserer de indre organer

## 8. Golden Cockrell on one leg – Den gyldne hanekylling på et ben

Start øvelsen i en fremadrettet stand med venstre ben forrest, vægten er fremme på venstre ben, venstre hånd i pandehøjde med håndfladen væk fra ansigtet, højre hånd ned ved venstre knæ med håndfladen nedad og fingerspidserne pegende mod venstre knæ. Samtidig med at armene skal bytte plads, retter du kroppen op i lodret og løfter højre fod op foran venstre knæ. (Højre hånd er øverst lidt over pandehøjde og venstre hånd er i navlehøjde). Begge hænder og den løftede fod skal være lige over hinanden.

Stå stille i 1 til 3 min. og gentag det hele til den anden side, ved først at sætte højre fod i gulvet og læne dig frem så vægten er på højre. (luk eventuelt øjnene)

**Antal:** fra 10 til 33 gange på hvert ben.

**Formål:** 1. Balance 2. Koncentration 3. fokusering 4. Koordination 5. Forbedrer blodcirkulationen 6. Styrker ben, skuldre og armene



*As if shutting a door*



*Seven Stars Style*



*Cloud Hands / Turning Hands*

# Xing Yi Qigong

- A. Stå med hælene i skulderbredde og tæerne skal pege lidt ud til siden. Benene skal være lidt bøjede og halebenet trækkes lidt ind under dig. (ret lænden ud)  
Hænderne føres udad og opad med håndfladerne udad indtil at fingerspidserne næsten rører ved hinanden, lige over øjenhøjde.  
Træk vejret igennem næsen og luk øjnene. Slap af i skulderne.  
Lav en cirkel med armene – som om du rører indersiden af en badebold
- B. Sænk armene indtil navlehøjde, men hold armene i samme stilling med håndfladerne udad.
- C. Armene føres udad og opad med håndfladerne ind i mod ansigtet, indtil fingerspidserne næsten rører ved hinanden, lige over øjenhøjde.  
Lav en cirkel med armene - som om du holder om en badebold.
- D. Sænk armene indtil navlehøjde, men hold armene i samme stilling med håndfladerne indad.
- E. Sænk armene og stræk benene.

Øvelsen styrker hjertet og forbedrer blodcirkulationen, samt er med til at styrke leddene. Desuden er den med til at give dig en rolig vejrtrækning og forbedrer dermed iltoptagelsen. Den styrker specielt skuldre, arme og håndled og er derfor god til f.eks. sportsskader, tennisarm, computerskader m.m.

Start evt. med at stå 30 sek. i hver stilling og øg det til 45 sek. eller 1. Min. Når du har lavet dem et stykke tid, kan du forsøge at stå 2-5 min. i hver position.

VIGTIGT: benene skal være bøjet. STOP hvis du føler ubehag.



PTCC DK klubber i Danmark:

Vejle, Århus, Ålborg, Esbjerg, Jelling, Kolding, Odense og Nykøbing F

**Practical Tai Chi Chuan Danmark**

Vestergade 12 c 1.th., 7300 Jelling – Tlf.: 20667188  
[ptccdk@jellingnet.dk](mailto:ptccdk@jellingnet.dk) – [www.ptcc.dk](http://www.ptcc.dk)

