

BRUG TID VEJR – DU HAR DET LIGE VED HÅNDEN!

Din indre muskulatur og vejrtrækningen er din største støtte i livet

Dit naturlige åndedræt er et vigtigt bidrag til effekten af QiGongs bevægelser, som har stor betydning for hele kroppen. Formålet er helt enkelt at *trække energi, Qi*, sammen med blodet, igennem hele kroppen, hvilket vil sige, at vores vejrtrækning har indflydelse på QiGongs effekt og dermed vores helbred generelt.

Rent fysisk kontrolleres vores åndedræt af det autonome nervesystem. Under Qigong træningen kan man bevidst beherske og regulere sin ind- og udånding via det dybtliggende åndedræt, bugåndedrættet, og derved hæmme ubalancer, stimulere harmoni og skabe ro og balance i nervesystemet.

Træn din IND- OG UDÅNDING og brug den ved behov som STØTTE i ALLE situationer

Organismen behøver ilt for at kunne fungere optimalt. 90% af vores energi sker via åndedrættet, når ilten føres rundt i hele organismen med blodet, som iltes/udskiftes i lungerne. Der sker en indre massage af organerne, så udrensning af affaldsstoffer og essensen af næringsoptagelsen øges. Derfor er det vigtigt, at vi trækker vejret naturligt og optimalt.

Øvelser til at stimulere dit naturlige åndedræt. Læg evt. håndfladerne under navleområdet

Arbejde med åndedrættet er samtidig starten på en indre rejse og en større indsigt.

Vejrtrækning efter principperne i Tao er indeholdt i Lao Tzes ældgamle filosofi om vejen til åndeliggørelse i oldgammel kinesisk lære, om at *ALT har sin egen regel og ALT har Tao*.

Her skal vi dog blot beskæftige os med enkle, særlige øvelser, der lægger vægt på, at såvel dine lunger som din indre muskulatur i bug, mellemgulv, bækkenbund, nederste ryg- og ballemuskler er i spil. Samtidig understøttes din holdning, ryg, stemme, bevægelser, afspænding, hele din personlige standard samt ikke mindst QiGongs effekt på dit helbred.

Åbn din indre energistrøm og vigtige akupunkturpunkter stående eller siddende:

Gnid hårbund – ansigt – øjne – ører – kæbe – nakke

Bank let på brystpartiet – stryg resten af kroppen med hænderne

Vær afspændt også i mave og skuldre og hofter

Smil "Dit indre Smil" ved at tungen breder sig afspændt og ganske blidt i ganen. Positiv tankegang.

Træn din grundlæggende udgangsposition - holdning-grounding-vejrtrækning-afspænding af hele organismen stående og med let lukkede øjne:

En skulder breddes afstand mellem dine parallelle fødder – en følelse af at hvile på hele foden

Du skal føle, at du hænger i en elastik, der går fra issen-rygsøjlen-korsbenet-fodballen.

Løse hofter, vip hofterne let fremad – let bøjede knæ – sænkede skuldre – find balancepunktet

Smil "Dit indre Smil" ved at tungen breder sig afspændt og ganske blidt i ganen.

INDÅND naturligt – brystpartiet løftes (der kommer luft ind i lungerne) mellemgulvet hæver sig let.

UDÅND – organismen afspændes, og du mærker, at hoved, skuldre og ryg rettes på plads.

Læg eventuelt hænderne på mellemgulvet og mærk bevægelsen:

INDÅNDING sker når mellemgulv og bug går udad (lunger og mave fyldes med luft)

UDÅNDING sker når mellemgulv og bug går indad (lungerne tømmes for luft, vi fjerner blokeringer og stimulerer hele vores organisme)

Vi er tilbøjelige til at "falde sammen i ryggen", når vi ånder ud; en dårlig vane, der slider både ryg og organer. Derfor skal vi vænne os til samtidig med udåndingen at bruge bugmuskulaturen som STØTTE og at HVILE / AFSPÆNDE. Derved finder kroppen sit balancepunkt.

Skal vi tale, råbe højt, løbe, løfte, synge, agere på en scene osv. bliver aktiviteten mere slagkraftig, når vi også tager BALLEMUSKLERNE til hjælp. Så bliver ryggen mere fri, rank og fleksibel.

ÅNDEDRÆTTET STYRKER DIT HELBRED – DET BESKYTTER DINE ORGANER, DIN RYGSØJLE, GANG, AKTIVITETER. DET GIVER DIN UDSTRÅLING OG DIN SLAGKRAFT