

QiGong i hverdagen

Hvis du gerne vil bruge qi gong i din hverdag, så er her enkle måder at gøre det på. Det er jo hensigten med qi gong, at få mere energi og hjælpe sig selv med små midler.

Det virker med det samme, hvis du fokuserer og trækker vejret

Og gentagelser gir ekstra bonus.

Du kan plukke af det, som du har lyst eller behov, mærk efter i kroppen. Har du bestemte favoritøvelser, som bare ikke er til at huske - så spørg mig.



Om morgenen i sengen (3-5 min.):

Lig på ryggen, bøj benene, læg hænder på mave og mellemgulv, mærk din vejtrækning. Tag en god, rolig indånding gn. næsen og godt ned i kroppen, efterfulgt af langsom udånding gn. let åbnet mund. Tæl evt til 4 (indånding) – 2 (hold) – 4 (udånding) – 2 (hold). Så er du lidt mere parat til dagen.

På badeværelset:

Fold hænderne på ryggen, ret dig op og pust ud

Giv dit ansigt, dvs. pande, øjne, kinder, mund, nakke, hals en langsom massage med rolige hænder og fingre – gerne med det du bruger: vand, cremer.

Det giver liv, farve og afspænding til ansigt, glatter rynker lidt ud ;)

Før morgenmad, helst ude eller med åben vindue/dør. Dobbelt effekt og glæde! (5-7 min) :

Energi til dan tien:

Fødder i skulderbredde. Læg hænder på navlen/dan tien, stå lidt og lad krop og sind falde til ro. Før armene ud til siderne, op til vandret, vend håndfladerne opad og før i favntag helt op over hoved. Før så armene ned foran kroppen som et stempel. Gentag 2-5 gange.

Rygmassage : Knyt begge hænder let, bøj frem i hoften, slå afslappet bagtil på hver side af rygsøjlen, hvor du kan nå og har behov.

”Vandmøllen” (et par gange til hver side) Kan ses på www.mind-fitness.nu/Lars/videoer.

Ikke sove?

Lav 'slap-af-pustet' stille og roligt ned over dit hoved og hele vejen ned over krop, ben og fødder. Fokuser så på at trække vejret langsomt og stille nogle gange for at få ro på og tanker væk. Tæl måske (4 – 2 – 4 - 2) – og så falder du forhåbentlig bare i søvn.



Stive fingre :

så brug vores fingerøvelse med 'stræk' (fingre mod fingre), gnid enkelte fingre, kør håndleddene rundt (håndflade mod håndflade og så rundt begge veje, uden af slippe)

Nakkeproblemer :

lav roligt og langsomt hovedbøjningerne frem, bagover, mod begge sider. Stræk den muskel, der gør ondt. Bliv ved nogle gange.

Træt, energiløs :

Ryste qigong til egen gode musik (2-3 min.). Eller kropsmassage med flad eller let knyttet hånd.

Ondt i ryggen :

Carry the Moon / Bære månen. Kan ses på www.mind-fitness.nu/Lars/videoer.

Når det gør ondt et sted:

varm hænderne – gnid dem godt mod hinanden og gnid stedet roligt med de varme hænder et stykke tid – og træk vejret, ud med smerten.

Behov for 'ro på':

Lave et antal 'Samlinger', dvs begge arme ud til siden, før dem op i favn over hovedet med en langsom indånding, kik op – kør dem i stempel ned foran kroppen, kik ned og ånd langsomt ud.



God fornøjelse og træning, nyd det / aase / mob.: 5353 3948

NB. At lave qi gong er så enkelt og stærkt.

Du kan ikke gøre det forkert! Du kan kun gøre det godt, bedre, bedst!