

QI-GONG ØVELSER OG ØVELSER FOR SMIDIGHED I RYGGEN

Alle områder skal klappes med det antal som er beskrevet, og skal gentages 3 gange, med undtagelse af hovedet.

Opvarmning

Hænder:

Hold hænderne ud for ørerne og ryst håndleddene – 15-20 sekunder. Gnid hænderne godt, som om du vasker dem

Hovedet:

Dup hele hovedbunden med fingerspidserne 15-20 sekunder

Sæt tommelfingrene på hver side af tindingerne og pres pegefingrene langs øjenbrynene indefra og ud. (3 gange).

Ydre øre:

Træk det øverste af øret (begge ører) op ad - (3 gange)

Træk det mellemste af øret bagud – (3 gange)

Træk nedad i øreflippen – (3 gange)

Indre øre:

Put pegefingeren ind i øret, mens håndryggen vender mod loftet

Vend håndfladen mod loftet

Og træk fingeren ud. (3 gange)

Klappøvelser

Indersiden af armene:

Klap 3 gange i håndfladen, klap på indersiden af armen og klap hele vejen op til brystbenet

Klap brystbenet 7 gange

Gentag på den anden arm. (Udfør hele øvelsen 3 gange)

Ydersiden af armene:

Klap 7 gange på skuldrene og klap på ydersiden af armen ned til håndryggen

Gentag på den anden arm. (Udfør hele øvelsen 3 gange)

Hele kroppen: BRUG BEGGE HÆNDER

Forsiden af kroppen:

Klap 7 gange på brystbenet

Klap 7 gange på mellemgulvet

Klap 14 gange på maven – store slag
Klap fra hoftekanten og ned til anklerne
Kryds derefter armene og klap fra indersiden af anklerne til over knæerne
Fortsæt med lige klap på lårene op til taljen.

Bagsiden af kroppen:

Knyt hænderne og slå 7 gange på lægmusklerne
Slå med knyttede hænderne på bagsiden af lårene – i alt 7 slag
Slå enden 14 gange med flad hånd

Massér nyrerne:

Knyt hænderne og massér bag på ryggen - lige over taljen 7 gange.

Strækøvelse:

Læg håndfladerne mod hinanden (indisk hilsen)
Dyb indånding
Før armene helt op over hovedet – så højt de kan komme
Vend håndfladerne så håndens inderside vender væk fra kroppen
'Knæk i håndleddet' og før armene så langt ud til siden som muligt
Langsom udånding mens du presser hænderne – som om der er modstand på - langsomt ned langs kroppen. (3 gange)

Rygraden:

1. Armsving

Sving armene fra side til side – rundt om kroppen, så du får en rotation af ryggen.

Føl tyngde i hænderne. Hovedet følger med bevægelsen, så når armene svinger til venstre, så følger hovedet med til venstre.

2. Sidebøjning

Samle fødderne

Gør dig lang i kroppen, og lav en sidebøjning ved at du lader venstre hånd søge ned langs venstre side til du når knæets yderside – eller så langt du kan nå.

Stræk højre arm op over hovedet.

Stå sådan i ca. 20 sekunder, og før højre arm tilbage på plads, og ret dig op. Gør det samme til højre side.

3. Bøjning frem

Stå med afstand mellem fødderne og gør dig lang i kroppen. Lav dobbelthager, så du retter godt ud i nakken.

Bøj ned i knæ, og hæng ud over de bøjede knæ med armene i kors. Hold strækket i 20 sekunder, og kom langsomt op igen.

4. Bøjning tilbage

Stå med afstand mellem fødderne og gør dig lang i kroppen. Tegn en bue med hagen, så du får en stor bevægelse i nakken og bøj dig tilbage (kig op).

Hold strækket i 20 sekunder, og kom langsomt op igen.

5. Stående kattebevægelse

Bøj ned i knæ og sæt hænderne på knæerne.

Sug maven ind og rund ryggen. Hovedet bøjes. Hold stillingen i 10 sekunder, og rund derefter i ryggen, lad maven falde ud og løft hovedet. Hold stillingen i 10 sekunder. Gentages 3 gange.

