

# NI ENKLE QIGONG-ØVELSER

[www.tropos.no](http://www.tropos.no)



**Hver trening starter med å falle til ro og jorde seg:**

Velg ett av de indre bildene nedenfor og stå en liten stund og konsentrer deg om det.

**Tenk at du**

- er et tre med en sterk rot som suger kraft og fuktighet fra jorden og mørket og frakter det opp og ut i hvert blad - og som trekker energi og lys fra luften og solen gjennom bladene og frakter det ned gjennom stammen og ned i roten.

- er et lite stykke metall på en stor magnet, kjenn hvordan du blir trukket ned og inn mot jordens indre

- er vann som er virvlet opp, grumset synker langsomt til bunnen igjen og vannet blir klart.

- er en sukkerbit idet den berører overflaten av teen, langsomt trekkes kraften fra jorden opp i føttene og opp i kroppen, som teen opp i sukkerbiten.

Legg inn et hemmelig, filosofisk, allvitende smil bak ansiktet!

## **Fire enkle qigongøvelser sortert etter bøyninger og strekninger, rotasjoner og diagonaler**

### **1. "Dreining rundt midtaksen"**

Stå med hoftebreddes avstand mellom føttene. Bøy knærne lett, slipp ut svaien i korsryggen og slapp av i brystet.. Begynn å rotere kroppen langsomt rundt sin egen akse. Øk farten og kraften fra midjen, så armene slenger avspente rundt midten av kroppen.

### **2. "Beveg energiballen"**

Sett bena ut i et bredt skritt. Slipp deg ned i knærne, slipp ut svaien i korsryggen og slapp av i brystet. Skift vekten et par ganger fra side til side. Tenk at du har en energiball mellom hendene, den ene er i brysthøyde med håndflaten ned, den andre rett nedenfor navelen (dantian) med håndflaten opp. Skift vekten og dreii kroppen til den ene siden så ballen snur seg. Gjenta fra side til side. Ha konsentrasjonen på håndflatene og rommet mellom hendene dine.

### **3. "Armvask og benvask"**

Legg høyre hånd på venstre skulder. Stryk nedover utsiden av venstre armen mens den krysser over til høyre side av kroppen. Stryk med venstre hånd oppover innsiden av høyre arm til skulderen, dreii høyre armen innover og stryk nedover på utsiden av høyre arm mens denne krysser over til venstre side av kroppen, stryk med høyre hånd oppover på innsiden av venstre arm opp til skulderen, dreii venstre armen innover og stryk nedover på utsiden av venstre arm mens den krysser over til høyre siden av kroppen osv.

Når du har øvet inn bevegelsen langsomt, kan du slippe den litt løs i en raskere sving.

Gni hendene mot hverandre og legg dem inn mot nyrene. Tenk at det pøser energi og varme inn i området. begynn å stryke hendene nedover baksiden av bena, bøy i knærne, legg hendene over føttene og kryss, slik at venstre hånd kommer på høyre fot og omvendt. Fortsett med å stryke oppover bena med hendene i kryss, til maven. La hendene krysse tilbake og stryk rundt midjen til hendene kommer over nyreområdet igjen, stryk nedover på baksiden av bena osv. Avsluttes med hendene over hverandre rett nedenfor navelen.

### **4. "Kroppsvask"**

Gni hendene mot hverandre og ta tak i energiballen. Løft den langsomt

over hodet. Tenk at den åpner seg og du står i en dusj av energi som vasker deg både utvendig og inni. La hendene langsomt gå nedover på baksiden av hodet, og fortsett å "vaske" med håndflatenevendt innover ca 10-20 cm fra kroppens overflate. Gå fra bakhodet, over nakken, over skuldrene og frem til brystet, maven, rundt hoftene til korsryggen, over baken og nedover baksiden av bena ned til bakken. Tenk at hendene vasker like mye i energifeltet, utenpå på kroppen og inni kroppen og trekker med seg all "skitt" til den forsvinner ned i bakken. Hendene går rundt føttene til håndbakene møtes. Tenk at du trekker energi opp fra jorden, opp på innsiden av bena, over maven og til brystet, hendene går fra hverandre så ut i armene og hendene. Snu håndflatene opp og beveg armene ut og rett opp for så å begynne på begynnelsen igjen med å hente energi, trekke den ned i kroppen samtidig som du renser/vasker ut dårlig energi.

### **Hver trening avsluttes med innsamling, rensing og lukking:**

**Samle inn** energi ved å løfte armene over hodet med håndflatene mot hverandre. Tenk at du trekker energi fra naturen ned gjennom en kanal midt i kroppen og ned til maven. Legg den ene hånden over den andre rett under navlen (dantian). Tenk at det er lyst, varmt, avspent og behagelig i maven.

**5. Masser** kroppen ovenfra og ned, begynn med å holde hendene over øynene og la det strømme varme og energi inn i øyeneområdet. Fortsett med pannen, tinningene, hodebunn, ansikt, ører, hals, nakke, brystet og hele forsiden av kroppen ned til føttene, baksiden av kroppen opp til korsryggen. Brystryggen og baksiden av skulderen, ned armen og en og en finger fra lillefinger til tommel.

**6. Klapp** kroppen på samme måte, stert med hodebunnen og fortsett med brystet, ned til føttene opp til korsryggen (masser istedet for å slå over nyrene) Klapp armene nedover på utsiden og oppover på innsiden.

**7. Rist** armene foran kroppen og ned langs siden. "Knips" av all dårlig og overflødig energi. Rist ett og ett ben. Rist hele kroppen.

**8. Børst** av det siste lille "støvlaget" med myk og kjærlig hånd over hele kroppen.

**9. Klarne** hjernen og avslutt treningen eller meditasjonen ved å strekke på armene og fingrene, sperre opp øynene, snuse inn luften og smile!