Tai Chi tegnet her til højre på siden

er symbolet for balance. Lev dit liv i balance.

Det er godt for dig! **yin yang**

Qigong er helbredende og selvhealende øvelser. Blokeringer i dit qi flow kan gøre dig syg. Før eller siden vil en ’prop’ i energibanerne, vi kalder nogle af dem for meridianer, gøre dig syg. Derfor er det så vigtigt, at du laver øvelser, der sikrer et uhindret energi flow. Al motion er bedre end ingen! Men de fleste motionsformer er ensidige. De fleste træningsformer arbejder begrænset. Du bliver stærk og god til nogle ting. Men din sundheds tilstand bliver ikke nødvendigvis optimal. Og det skal være sjovt! Sundt er det at motionere og træne, så længe man ikke overdriver. Al overtræning tærer. Gør det aldrig!

I DQF træner vi en videreudviklet udgave af Ba Duan Jin. Et medicinsk set for meridianerne og dermed vores indre organer. Det har vist sig, at dette set er rigtig godt for mange mennesker. Ofte mærkes ret hurtigt en positiv forskel. Andre gange er tålmodighed nødvendig. I undervisningen indgår tai chi og den bagvedliggende filosofi.

Solstrålehistorierne ved at træne denne qigong form er mange. Vær velkommen på siden [www.qigongsilke.dk](http://www.qigongsilke.dk)





Qigong [tji kung] er energiøvelser.

*Qi* betyder energi i betydningen livsenergi. *Gong* betyder at arbejde med, at bevæge. Qigong er den vigtigste del af TKM (Traditionel Kinesisk Medicin). Det er en ældgammel behandlings- og træningsform. I Kina har man qigong hospitaler. De patienter, der henvises til et qigong hospital behandles med qigong øvelser, enten alene eller i kombination med anden behandling.

Qigong er en blid træningsform der samtidig er kraftfuld, hvor krop, vejrtrækning og sind forenes meditativt. Der er øvelser for alle uanset konstitution. Øvelserne påvirker bredt indre organer, sener, muskler, knogler, hud og hår. Øvelserne arbejder på at skabe et frit og uhindret qi flow i balance. Tanken er at i balance bliver vi ikke så let syge. Bliver vi syge, vil vi oftest restituere hurtigere. Træningseffekter vil ofte være et øget kropsligt nærvær, indre ro, og koncentrationsevne samt mere energi. Vi bliver så at sige bedre til at modstå livets udfordringer.

Det er vigtig, måske i særlig grad i disse forjagede tider, at huske at holde pause, at give kroppen og hjernen tid til ro og fordybelse. I refleksion, i meditation, i qigong. Hele dagen er travl, ja måske endda stressende, og når vi har fri stresser vi videre og drøner til en træning med fuld fart på. Hvornår giver du dig tid til at (gen-) finde roen? Du tror det måske ikke, men din krop og din hjerne har faktisk brug for hvile og stilhed, tid til at regenerere.