

Kikue Oda er på turné i Europa og afholder kursus i

Chi-Gong

Vejrtræknings- og koncentrations øvelser i syv stjerneform
samt Chen taichi



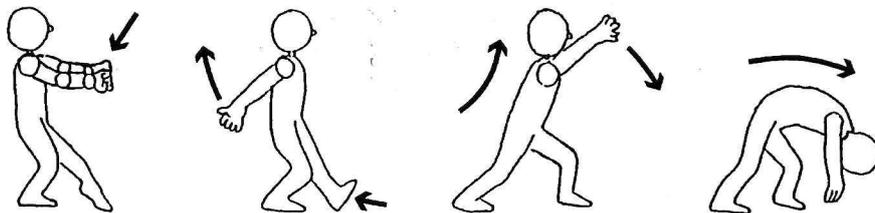
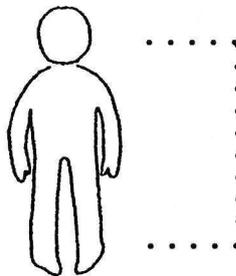
Yin Yang Center for Kinesisk Akupunktur

Tlf.: 31 81 44 22

東方中醫藥針灸治療中心

Grundstilling:

Stå med 1 fods mellemrum, mellem fødderne,
hoved og skuldre hænger slapt ned,
hænderne ned langs siden.



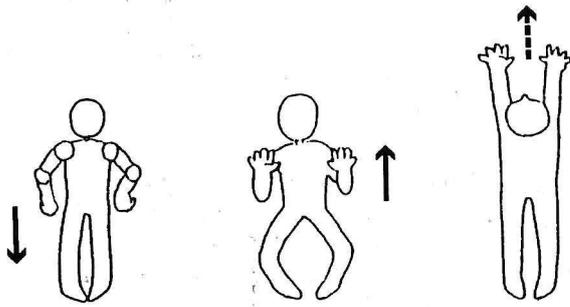
Stjerne 1

1. Knyt hænderne langsomt, begynd med lillefingeren
2. Venstre ben strækkes frem med tåen let i gulvet. Begge arme strækkes frem med håndryggene mod hinanden medens kroppen drejes mod venstre
3. Begge håndled drejes herefter udad og venstre ankel bevæges langsomt i en cirkel indad 2-3 gange
4. Derefter sættes venstre hæl i gulvet med strakt ben samtidig med håndfladerne lukkes op og armene føres strakt frem og ned, hvorefter de føres i en stor cirkel bagud op over hovedet og videre ned mod gulvet

Virkning:

- ☉ Styrker hjerte og lungefunktion
- ☉ Styrker milt og mavefunktion
- ☉ Styrker nyrefunktion
- ☉ Stimulerer yin/yang balance



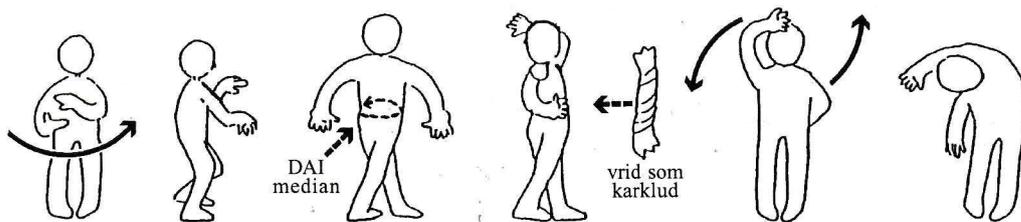


Stjerne 2:

1. Knyt hænderne som i stjerne 1, ånd ind, drej håndryggen ned mod hofterne
2. Gå ned i dyb knæbøjning, kom op igen (ånd ud)
3. Luk hænderne op og før armene let bøjede mod loftet, medens man ser på hænderne, som nu skal vende lidt indad
4. Før armene foran kroppen ned til højre hofte og hold en "bold" (forberedelse til stjerne 3)

Virkning:

- ☉ Styrker lungefunktion
- ☉ Lindrer evt. tryk og spænding i bryst og mave



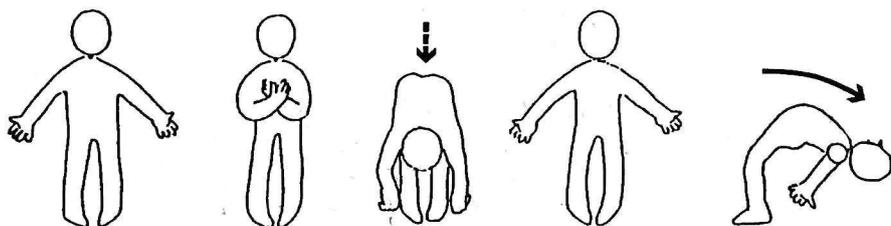
Stjerne 3:

1. "Bolden" holdes ved højre hofte (venstre hånd øverst) før den over til venstre hofte
2. Drej først på højre hæl, dernæst venstre hæl, gentag med højre hæl - venstre hæl, benene er nu krydset
3. Før armene ud til siden med håndfladerne fremad
4. Før højre arm foran panden og venstre arm om på ryggen drej yderligere hoften mod venstre. Drej skiftevis venstre hæl - højre hæl 2 gange
5. Før højre arm til siden og samtidig før venstre arm over hovedet og lav en dyb højre sidebøjning
6. Armene føres tilbage til "bolden" ved venstre hofte. Videre til højre hofte, hvor bevægelsen gentages til modsatte side

Virkning:

- ☉ Gennemstrømning af lever- og galde energibaner.
- ☉ Lindring af led- og sene smerter.
- ☉ Lindring af mave- og menstruations smerter.



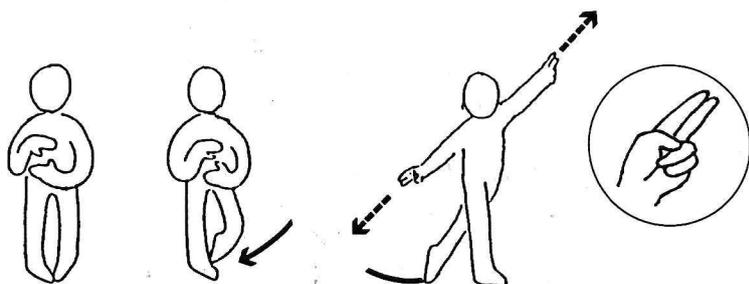


Stjerne 4:

1. Armene føres ud til siden med håndfladerne udad
2. Krydses foran brystet med højre arm øverst knyt hænderne som før
3. Før armene med håndryggen mod benene ned langs de strakte ben
4. Ret langsomt op
5. Bøj ryggen bagover med armene ud til siderne og håndfladerne fremad
6. Ret op igen

Virkning:

- ☉ Styrker nyre- og blærefunktion

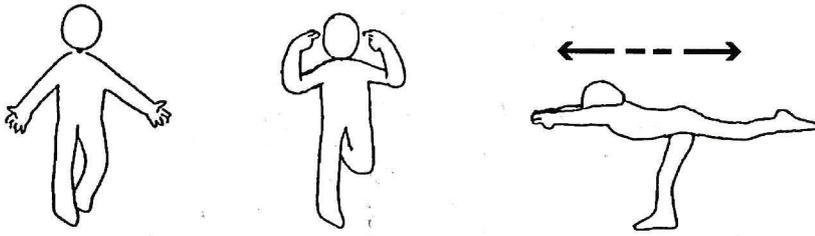


Stjerne 5:

1. Hold "bolden" foran kroppen
2. Venstre ben rækkes frem og foden cirkler udad 2-3 gange, før derefter benet bagud og sæt venstre tå i gulvet
3. Før armene diagonalt ud til siderne med pege- og langfingre strakte (venstre arm øverst med håndryggen vendt fortil - højre omvendt)
4. Øjnene rettes mod venstrehånds fingre, derefter langsomt mod højrehånds fingre
5. Tilbage til "bolden"
6. Gentages til modsat side

Virkning:

- ☉ Styrker lever- og galdefunktion

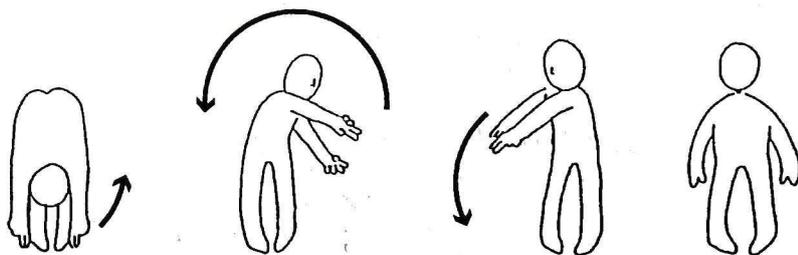


Stjerne 6:

1. Begge arme breddes let ud til siden, gå 1 skridt tilbage på venstre ben
2. Bøj venstre underben
3. Bøj overkroppen forover, stræk armene frem og venstre ben bagud
4. Tilbage til klarstilling - Skift ben

Virkning:

- ☉ Regulering af de 5 sanser (øjne, øre, næse, mund og tunge)



Stjerne 7:

1. Fæld forover, fingrene pegende mod gulvet
2. Sving i en stor cirkel, begge arme strakt fra venstre til højre
3. Gentag til modsatteseide

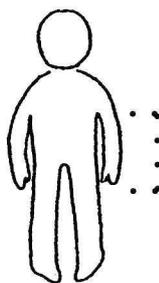
Virkning:

- ☉ Styrker lever og galde
- ☉ Stimulerer fordøjelsessystemet

Slutstilling

=

Klarstilling



Notater

2014/10/10

DTP/lay-out: MA-Design 40 78 88 99