



Tai Chi & Medicin

Af Bjørn Darboe Nissen

Tai Chi Chuan healer kroppen ved at sende indre energi (Qi) til de indre organer via meridianerne. Hver stilling i formen sender Qi til et bestemt organ. Nogle organer er vigtigere at styrke end andre, så visse af stillingerne gentages i formen.

Tai Chi Chuan er som helsesystem kendt for at have en effektiv virkning over for mange lidelser, bl. a. de fleste kredsløbsgener. Træner man hver dag, virker det også hurtigt og effektivt mod ryglidelser.

Undersøgelser på hospitaler i Kina har vist, at Tai Chi har en gavnlig effekt for patienter under genoptræning eller efter langvarigt sygeleje. Deres blodtryk falder, ligesom lunge- og hjerte-funktion forbedredes væsentligt i forhold til kontrolgruppen, der ikke trænede i Tai Chi Chuan.

Listen med stillingernes navne herunder giver et billede af, hvordan de enkelte Tai Chi-bevægelser virker. Man kan også tage stillingerne ud af formen, og træne dem selvstændigt.

Grib Fuglens Hale - Styrker tyndtarm og tyktarm. God ved forstoppelse.



Enkelt Pisk - Udføres bevægelsen flydende åbnes og styrkes ledene, ligesom den er god mod gigt. Udført som stand styrker den fordøjelsesorganerne.



Børst Knæ & Skub - Styrker hjertet.



Spil Guitar - Holdt som statisk stilling er den god ved fordøjelsesproblemer.



Saml Hænder - Udført flydende styrker den nervesystemet, "vækker" hjernen. Udvider også ryggen og brystet. Udført som stand styrkes leveren, rygmarven holdes elastisk og en ungdommelig holdning fremmes.



Træd frem og slå - Flg. sekvens styrker kirtlerne: bevæg dig fra *Børst Knæ og Skub* ind i *Træd frem og Slå* og hold stillingen i tre minutter.



Den Hvide Trane Spredt Sine Vinger - Styrker centralnervesystemet og ryggraden.



Omfavn Tigreren og vend tilbage til Bjerget - Støtter fordøjelsesfunktionen og forynger alle de indre organer generelt.



Næve Under Albue - Gentag denne stilling mange gange for at opnå vægttab.



Afvis Aben - Styrker ryggrad og galdeblære.



Flyv Skråt - Styrker lunger og tyndtarm.



Nålen på Havets Bund - Styrker livskraften i ryggen og kønsorganerne. Behandler tidlig sædafgang hos mænd og seksuelle problemer hos kvinder.



Vifte Gennem Ryggen - Styrker tyndtarmen.



Drej & Hug - For reducere af fedt.



Skyhænder - Styrker hele maveområdet, inklusiv milt og bugspytkirtel.



Klap Hesten Højt - Styrker milten



Spark til Højre - Hjælper mod for megen Yang i kroppen - dvs. rødmosset ansigt, for megen kropsvarme osv. Er desuden vægtreducerende.



Drej og Spark med Venstre Hæl - Styrker nyrer og mave ved at påvirke disse to meridianbaner.



Slå Lavt - Styrker benene og kroppens smidighed.



Spark med Højre Hæl - Styrker nyrer og mave ved at indvirke på disse to meridianbaner.



Slå Tigeren - Styrker bagsiden af ryg, nyrer osv.



Skil Hestens Manke - Styrker lunger og milt.



Fire Hjørner - Styrker hele brystområdet. Også god ved kramper. Her vises blot bevægelsen mod første hjørne.



Slangen Kryber ned - Styrker nyrer og kroppens kondition generelt.



Den Gyldne Hane står på et ben - God ved maveproblemer.



Slå Syv Stjerner - Forbedrer blodcirkulationen.



Børst Lotusen - God ved Yin-svaghed, dvs. for en der fremtræder indadvendt, syg, lille, bleg, tungnem. Aktiverer Yang-energien.



Skyd Tigreren med Bue - God for lungerne.



Tai Chi-instruktør Bjørn Darboe Nissen
Strandvejen 154, 2920 Charlottenlund
Tlf. 26 717 817 - b@chi.dk
www.chi.dk
