



# Tai Chi

## Træningsvejledning

Tai Chi Chuan er en indre træningsmetode. Alle, som vil styrke deres helbred og forblive i god form, uanset alder, køn og fysik, kan lære det. Efter nogle måneders indlæring og træning, vil eleven opleve en gradvis forbedring af helbredet og blive fortrolig med de grundlæggende bevægelser. Efter tre års grundig træning kan bevægelserne udføres godt og anvendes helt automatisk. Når man træner hver dag, vil hun eller han hurtigt blive dygtigere. De følgende retningslinier vil være til hjælp.



*Tai Chi en tidlig morgen i parken.*

- Træn helst hver dag, gerne udendørs. Bedste tidspunkt er om morgenen før du spiser eller om aftenen. To-tre gange om dagen er godt.
- Træn først 1/2 til 1 time efter du har spist.
- Overbelast ikke dig selv. Træn kun så meget som dit helbred eller din styrke tillader. Vig på den anden side heller ikke tilbage fra at prøve at gå op til og mærke dine grænser.
- Har du været behandlet med medicin for en sygdom, skal du ikke begynde at træne straks, men vente til du er helt rask.
- Om sommeren bør du ikke bade i koldt vand lige efter, at du er blevet varm af træningen. Det kan lukke varmen inde i kroppen, og vil være skadeligt. Hvil dig et stykke tid for at køle lidt af.
- Om vinteren skal du huske at tage en varm frakke på straks efter træningen for at undgå at blive forkølet.
- Sæt dig ikke ned straks efter træning. Gå lidt rundt et par minutter for at lette Qi (energi) og bringe balance i blodcirkulationen.
- Under træning skal du ikke lade dit sind være optaget af bekymring eller andre ting. Sindet skal være stille, så den fulde koncentration kan være på Tai Chi-bevægelserne.
- Børn i deres voksenalder og udviklingsperiode, skal rette sig mere op og strække deres arme og ben mere end voksne, når de træner Tai Chi.
- Når man begynder at lære Tai Chi Chuan, går man kun frem et eller to trin ad gangen. Man skal være afslappet, men seriøs i sin træning. Selvom Tai Chi i begyndelsen kan virke noget usædvanligt, så vil træningen blive meget lettere, når man først kender formen.



Tai Chi-instruktør Bjørn Darboe Nissen  
Strandvejen 154, 2920 Charlottenlund  
Tlf. 26 717 817 - [b@chi.dk](mailto:b@chi.dk)  
[www.chi.dk](http://www.chi.dk)