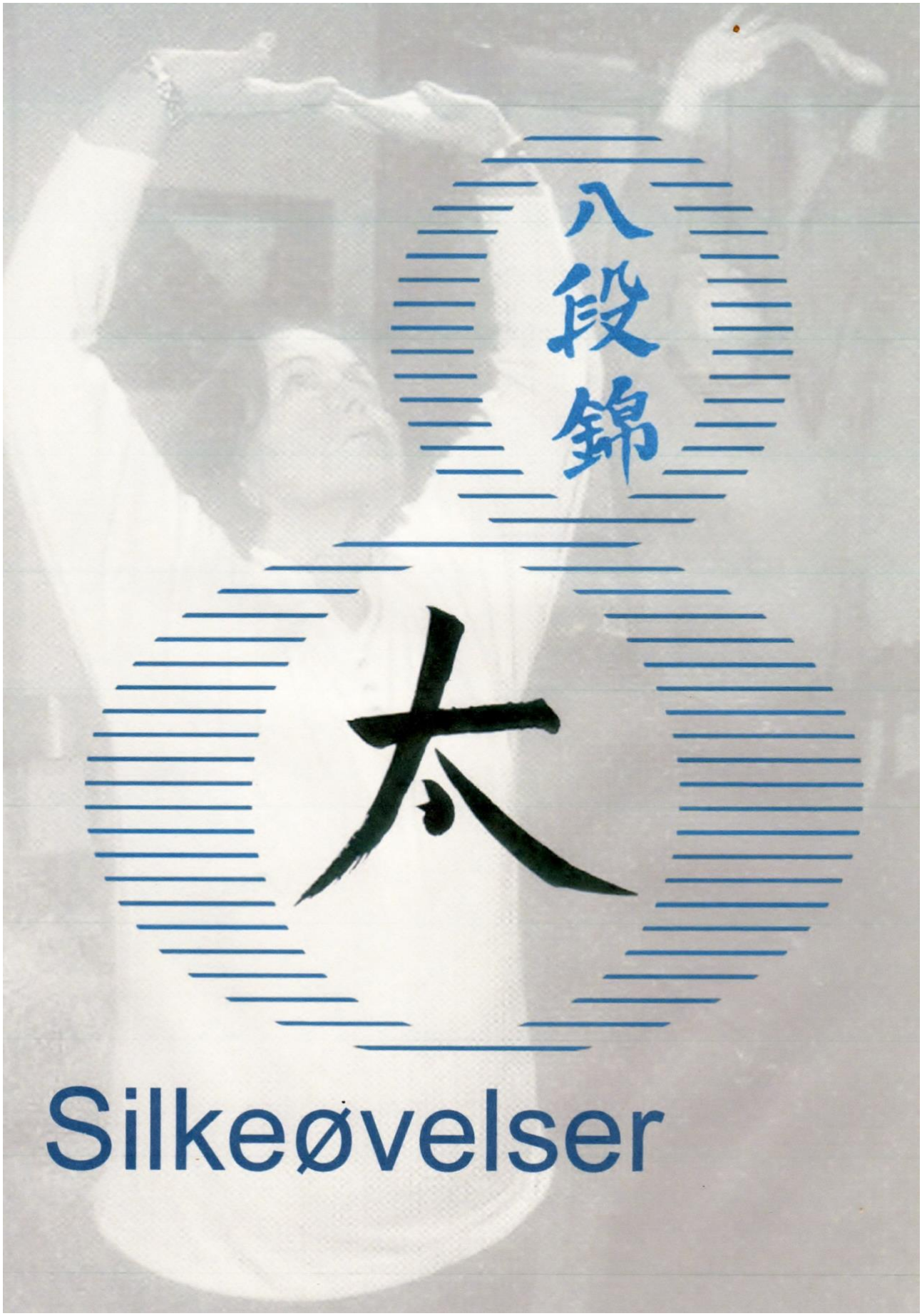
Bogen om sundhed.

Øvelser og råd der helbreder og styrker.

Af: Viggo Vikkelsø Tai Chi, Qi Gong og Meditations lærer.

Bogen hjælper dig med at leve et sundt meningsfyldt liv.


八段錦
太
Silkeøvelser

Forord

Mit navn er Viggo Vikkelsø jeg er født i Kongens Lyngby den 17. maj 1948.
Jeg gik på Engelsborg skole.
Jeg fik svendebrev som konditor 1968.
Fik pædagogikum i 1975.
I 1993 var jeg faglærer på Konditorskolen.

1996 blev jeg uddannet til speciel lærer på Ballerup seminarie.
Mit fag er Tai Chi, Qi Gong og Meditation. I 15 år underviste jeg 14 hold om ugen.
Da jeg blev pensioneret, trappede jeg ned til 8 hold om ugen. Da jeg blev 70 nøjes jeg med 6 hold.
Jeg regner med at blive på arbejdsmarkedet til jeg er 80.

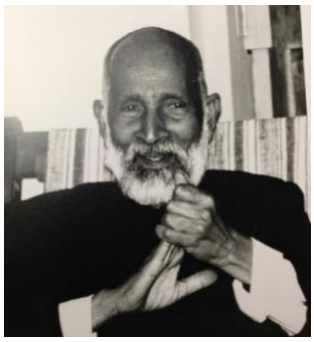
Min mor var synsk. Min far var en sportsmand.
Så jeg fik visdom og styrke.

En lærer med ubeskrivelige evner fandt mig i 1971. Det lyder lidt underligt men er helt rigtigt.
Han lærte mig Tai Chi og Qi Gong. Ved andres hjælp.

1991 til 1997 trænede jeg hos Arnkjell Jolike i Østerbro Idrætshus.
1997 lærte jeg Torben Bremann at kende, han inviterede mig med til workshop med lærere udefra.
Samtidigt trænede jeg Sing Jii med Jacob Sonnenberg. Torben lavede kurser med Wee Kee Jin, han er efterfølger af Chen Man Cheng. Fra 2005 til 2015 var der workshop med Sam Tam, jeg var med hver gang. Sam inviterede mig til Holland gennem Jan Depre Slot. Sam er den dygtigste Tai Chi mester jeg har set.

For mig er Tai Chi en smuk koreografi. Jeg omskriver øvelserne til elever der søger sundhed frem for kampkunst.

Den lærer jeg sætter højest, skinner igennem i bogen. Det er vigtigt for mig at fortælle at jeg ikke er mester.
Jeg kender en Mester, det er ham i skal kende.



Babuji er hans kælenavn.
Min Guru og Mester er Sri Ram Chandra Jii of Sajahampur 1899 – 1983. Han prøver at få os til at forstå at det ikke er personen, men selve udviklingen det handler om. Din og min udvikling, vores naturlige vej.
Du kan have mange læremestre, men kun en mester.
Hvordan kan en der er pære dansk have en Guru?
Det får I at vide i bogen om meditation, der giver jeg min biografi af forløbet.

Silkeøvelserne kan så meget at det ikke kan vises på en gang. Derfor underviser jeg i temaer og detaljer der viser sammenhæng mellem sundhed og styrke. Gentagelserne lejrer sig på en forunderlig måde så vi ændrer os til en udgave hvor vi hviler i os selv.

Meditation

Før vi begynder og mellem øvelserne, står vi i meditation og mærker:
Fødderne, hænderne, toppen af hovedet og centeret. Det er en guidet meditation der binder kroppen sammen. Samtidigt med det tunge daler ned og opløses, fyldes kroppen med den meget lette og fine Prana. Når energien flyder i to retninger, sker forvandlingen. Energien føres nedefra op til centeret i undermaven, ud i arme, håndflader og fingrene, videre op over hovedet. Det hjælper at holde ryg og nakke lige. Du kan gøre hovedet svævende, ved at bruge et punkt vi kalder ørebenet. Smil og se op gennem det lysende punkt i panden. Slut af ved at lade energien dale ned i centeret i undermaven, herefter ned og ud. Det er tydeligt at mærke energien bevæge sig op og ned. Energien følger tyngdepunktet, viljestyrken, åndedrættet og bevidstheden.
Og i høj grad følelsen. Vidste du at følelse er natur?
Naturen er ens for alle, en følelse kan ikke lyve. Min i Indien, Sister Kasturi Charturverde (1928-2012) spurte altid, what do you feel? når hun lærte mig indvendige ruter i Raya Yoga. Hun sagde Babuji ville være stolt af dig. Babuji er hendes og min Mester.
Sri Ram Chandra Jii (1899-1983). Han er grundlæggeren af Sri Ram Chandra Mission. Det er et Meditationssystem, baseret på Raja Yoga og naturvidenskab. Sahaj Marg betyder den direkte vej, eller Kongevejen. Det er hvad jeg er lært op i gennem 40 år. Sidst vi var sammen sagde Sister, du er Sahaj Marg nu. Du kan ikke gøre noget forkert, du er forbundet. Hun sagde også hun var lykkelig nu, fordi hun havde set så mange strålende mennesker følge efter.
Der er så meget at lære og den bedste måde er at vise og fortælle hvordan. Transmission betyder direkte overførelse. Jeg var heldig at møde de bedste lærere, først Babuji, da jeg var ung. Siden hans ynglings elev Kasturi Charturverde. Jeg er en af de få vesterlændinge, der har fået hendes ene timer. Sister Kasturi omtales af kendere som Helgen.

What did you feel? Mister Viggo jii.

Silkeøvelser Ba Duan Jin.

Indledningen til silkeøvelserne er stående meditation.
Stå i koncentration, før og imellem øvelserne.
Jeg har hørt flere navne for stående meditation. Qi Gong giver mening. Gong betyder måden hvormed man får Qi til at cirkulere. Man begynder at forstå meditation, gennem Qi Gong.
Du kan kalde det guidet meditation, hvor læreren fører eleverne på en indre rute rundt i kroppen.

Mærk fødderne, mærk hænderne, mærk toppen af hovedet.

Stå med fingerspidserne let mod låret. Giv slip ned gennem kroppen, balancer som hvis du stod i en Kano. Søg linjen i midten, vi kalder den lykkelige midte. Her strømmer qi frit i begge retninger.

Fødderne:

Aktiver puden bag lilletåen og storetåen, herefter punktet i midten af foden. Man mærker tydeligt en tovejs cirkulation af tungt ned og let op. Vi leder efter at stå let over punktet vi kalder den springende kilde. Først lidt fremme på forfoden, så tager vi punktet midt i hælen med og mærker hele foden. Centeret i undermaven arbejder hele tiden med på åndedrættet. Der udvider og ekspanderer som hvis vi blæste hele kroppen op fra en ventil midten i centeret. Udvid og træk sammen.

Hænderne:

På samme måde som med fødderne er det fingerpuderne vi aktiverer, for at trække qi ud i fingrene. Hjælp til ved at træk albuerne til siden ud. Her mærker man en nedadgående bølge der slipper lænden. Skift en etage og træk kravebenet ud. Bølgen mærkes nu ved et slip i skuldrene og det øverste af ryggen.

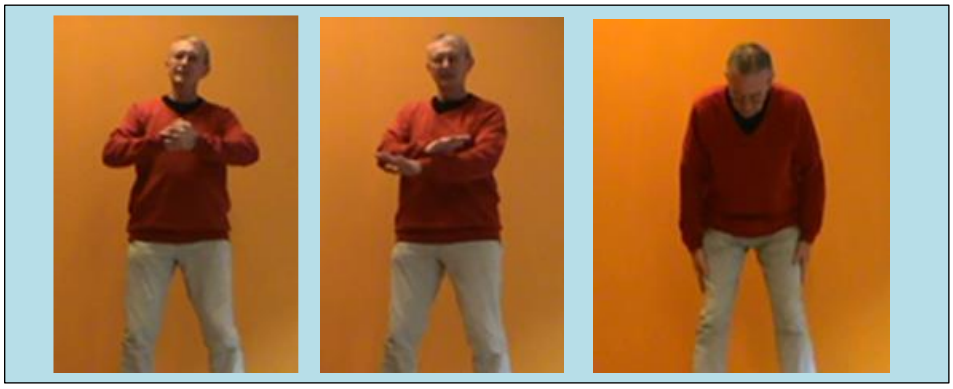
Toppen af hovedet:

Et fladt smil udvider nakken, kig op og aktiver ørebenene for at trække Qi op over hovedet. Til fordel fra at hænge i en snor i hovedet, gør ørebenene bag ørene hovedet let, Qi gennemstrømningen er større.

Der er mere, meget mere. Længere fremme i bogen får i flere detaljer og kilder.

Hilsen

Hilsenen er både en koordination øvelse et forsvar og en hyldest til dem der har videreført øvelserne.



Den perfekte cirkel er i hilsenen. Tro mig, den vil du gerne lære.

Hilsen

Venstre hånd lukker om den knyttede højre hånd, ud for brystbenet.
Hænderne laver en cirkel. Kroppen er med i bevægelsen.
Hænderne daler ned mod centeret og videre ned langs siden, lav et lille buk. Begynd og slut med en hilsen. Efter slut hilsenen, klapper vi. Vi klapper af de Mestre, der har videreført øvelserne.
Du forstår hvor vigtigt det er når du har trænet en årrække. Alle kan lære det. Det er bare ikke noget man kommer nemt til. ½ hjertet forsøg giver ½ hjertet resultat. Man skal ville det. Så lover jeg dig også at uanset alder, kondition og fysisk tilstand, vil du lære det.

Jeg har set ”totalt smadrede” mennesker træne sig tilbage til livet. Jeg har også set ”forfængelige” mennesker give op. Det er et hårdt slag at få i ansigtet, at øvelserne finder dig og afsløre dig. De viser uden at lyve hvor du er og hvad du skal øve for at komme videre. Øvelserne er uændrede fra tidernes morgen. Det er dig der skal indordne dig. Det er dig der skal laves om for at kunne udføre øvelserne.
I takt med at forfængelighed og ego bliver høvlet af, bliver du bedre. Du glemmer alle dine gamle unoder. Du bliver gradvis et bedre menneske. At give slip, føles for nogen lidt ”farligt”…

Øvelserne kan kun overføres, eller overleveres. Det kaldes transmission. Du kan godt læse om øvelserne og bruge bogen til at huske og lærer efter. Men at tilegne sig øvelserne kan kun gøres ved at de bliver givet til dig af en der kan vise dem så du forstår at bruge dem. Og at du er villig til at finpudse detaljerne, ved så mange gentagelser at du gør dem uden at tænke over det. Og det er så ikke en gang nok, du skal være forbundet med Qi, hele tiden, ellers virker de ikke. Fortvivl ikke, vi griner lidt når vi falder ud. De helt store skridt bliver taget når du beslutter dig for at kunne selv. Jeg kan så også sige at når du er på det stade, er der ikke nogen vej tilbage. Du har så heller ikke lyst til at gå tilbage. Nu arbejder du ud fra en forståelse af at du kan gøre noget for andre. Før arbejdede du dig ind til at forstå hvad du har at gøre godt med.

Babuji siger vi lærer at rense menneskesjælen.
Forklaringen kommer til syne i øvelserne, man kan også sige afklaringen kommer med øvelserne.
Først skal vi lære om silkeøvelserne og hvorfor de er noget særligt. De er indgang til meditation og sundhed. Du får det godt. Det er især noget ældre gerne vil opnå.

Hænder holder himmel

Den første silkeøvelse er tilsyneladende en strækøvelse. Den kan meget mere. Ude på holdene, bliver detaljerne vist og terpet på en hensyntagende måde. Øvelserne frigør kroppens egen medicin.

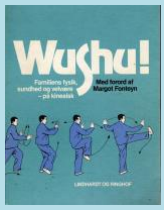
Der er Baqua spiraler i silkeøvel serne.

1. Øvelse

Denne bevægelse får musklerne til at slappe af. Øvelsen strækker arme, ben og torso. Sammen med en dyb vejrtrækning påvirker den brystkassen, bughulen, og bækkenet. Øvelsen hjælper med at rette op på en dårlig holdning. Den holder skuldrene på plads og retter ryggen. Åbner medianerne. Og hjælper på balancen.

Udgangsstilling: Stående stilling - se lige frem - træk vejret dybt og roligt. Parallelle fødder. Slap af i hele kroppen. Saml tankerne. Let bøjede knæ. Selvfølgelig strækker du benene, når du går ud i stræk.

Hænderne bevæger sig op i spiral, med håndfladerne op. Lad som om du kan nå meget længere end du er. Lys ud gennem håndfladerne. Brug fingerpuderne og punktet i midten af hånden. Når du skifter fra stræk til at pege, kommer slippet. Jeg vil sige at give slip er det gyldne øjeblik. Herved er du slet ikke i tvivl om der er en tovejs strømningen. Det er en naturlov at du stikker lige så dybt som du rækker op. Sug dig sammen mod midten. Der sker en naturlig udånding på udadgående bevægelser. Og en indånding når du trækker sammen. Bevægelsen gård opad og ned fra centeret på samme tid.
3 gentagelser.
Fortsæt med hæleløft ved udstrækning. Skub gulvet nedad. Jeg laver billeder. Stå i en båd. Mærk på min krop. Vi kan ikke regne bevægelserne ud. Overførelsen sker ved det vi kalder mesterlærer transmission. Jeg giver dig min Qi. Man kan sagtens arbejde med tyngdepunktet udenfor kroppen.
Du kan stikke dybere end dine fodsåler. Jeg guider og gentager og hjælper hele tiden.
3 gentagelser.
Fortsæt øvelsen med hæleløft og se efter hænderne. Selvfølgelig kommer vores balance på prøve. Folk mærke de kan stå fast og styre tyngdepunktet, med luft under hælene.
Jeg ved at lidt længere fremme begynder spiralbevægelserne at udvikle sig. Du kan ikke se hvad der sker I kroppen, men du kan mærke det og det er ikke så fremmet. Læg en hånd på mig og mærk.



øvelser jeg kender, er de det mest elegante og effektive kamp system jeg har set.
Silken er essensen. Silken er på forunderlig vis inden i alle andre bevægelser. Sagt på en anden måde, Jeg har ikke mødt en bevægelse der ikke er forenelig med silken.
Bueskydning træner alle de vandrette bevægelser.

Bueskydning går lidt dybere. Ved at udføre silkeøvelserne i den rigtige rækkefølge og i det korrekte bevægemønster, sørger bevægelserne for, at vi aktiverer kroppen længere og længere ind.
Her begynder udstrækningen af senerne på tværs i kroppen. bevægelsen påvirker brystkasse, skulder, arm, hånd. Sener, muskler, ledbånd og ligamenter. Strækket øger iltoptagelsen, immunforsvaret styrkes.

Udgangsstilling: Stående stilling, parallelle fødder i skulderafstand. Ride stilling. Marabu, er en meget lav stilling, der også passer til Bueskydning.

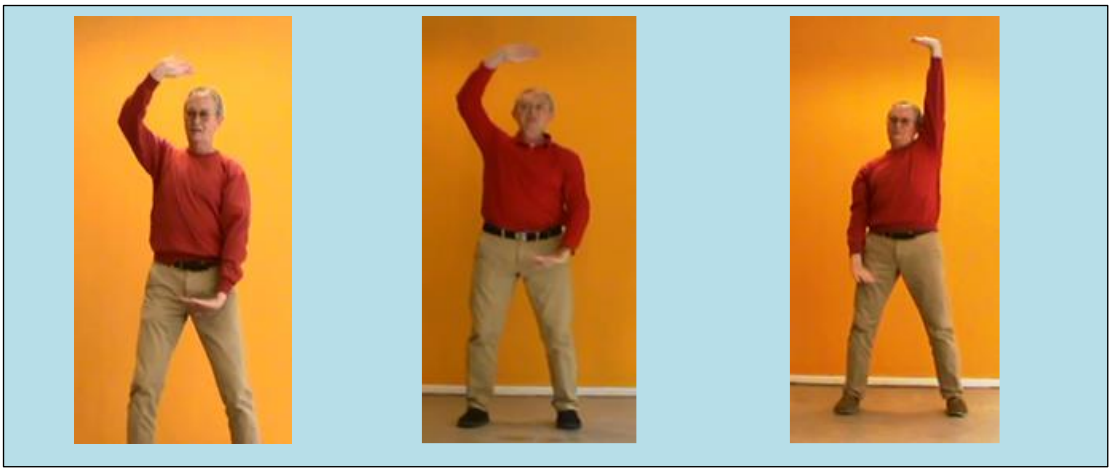
Indledning.
En indvendig ”koldbøtte” hvor hænderne ender med et skub ud i en refleks. Afværg, skub øvelse.
Man træder godt igennem i den øvelse. Den giver helt utroligt fodfæste. Hænderne laver Fearless Mudra hånd. Også kaldet Sværdhånd.
Skub ud fra midten af centeret. Synk ind til midten. Hæve sænke følger bevægelsen, op ned. Ud ind. Man kan ikke skubbe ud, uden at træde i mod. Vend i midten. Skift side i midten af synket. Skub ud til den anden side. Buen spænder, ved at man holder strengen og skubbe buen. Tung albue. Talje drej. Det magiske øjeblik sker i slippet. Skuddet. Før bue hånden ud til siden, øjnene bruger de 2 løftede fingre som sigtekorn. Se langt efter skiven, eller målet du sigter efter. 9 gentagelser.

Singjii er kampsport udgaven af silkeøvelser. Den ene del kan ikke undvære den anden. Din krop skal være i orden og i balance for at du kan holde til hårde slag og spark. Det er betryggende for ældre og handicappede at de træner en sport der beskytter dem. Silkeøvelser passer på dig og bevarer dig.

3. Himmel og jord

Himmel og jord er lige så meget skyhænder, som det er 4 hjørner, som det er Tranen.

Vi elsker den øvelse. Det er utroligt hvad den kan. Silkeøvelserne danner grundlag for partnerøvelser, der kan uventet meget. Der er en dybere gevinst i at lære silken.



Himmel og jord strækker armene, skuldrene, rygsøjlen, påvirker lever, galdeblære, milt, mave og styrker fordøjelsessystemet, fremmer nedbrydningen af medicinrester. Øvelsen går lidt dybere og påvirker fordøjelsessystemet og de indre organer. Åbne lukke, træk sammen, pres ud. Ind mod midten, ud fra midten. Derved opstår forøget cirkulation. Du får styr på din Qi.

Frisen viser indledningen på øvelsen. Samme indvendig koldbøtte som i bueskydning. Det smør leddene. Den vasker knoglemarven. Du kommer til at stå fast og der er en helt utrolig Qi gennemstrømning. Derfor er den med flere gange.

Himmel og Jord er en klassisk bevægelse, der når den bliver øvet som Tai Chi grundøvelse, er noget af det mest smukke og effektive man kan lærer. Den er umulig at regne ud. Man skal helt hen og røre ved læreren, for at mærke hvordan bevægelsen går indvendigt.
Hæve sænke, slip, smelte, pege, se langt. Og hav styr på åndedrættet. Mine elever siger de kan hører min stemme når de står og træner hjemme.
At hæve og sænke armene er ikke noget særligt. Men når det bliver gjort som Kinesisk medicin, er det selv healing. Du får styr på punkterne under fødderne og i hænderne. Ja i hele kroppen.
Du lærer at helbrede dig selv indefra.
Hvad er kinesisk medicin? Var der en der spurgte. Silkeøvelser er i høj grad kinesisk medicin.
Du lærer kroppen at kende. Nogen gange skal jeg minde elever om hvad de ved og hvad de træner.

Jeg har trænet alt hvad der er værd at røre ved og min kombination af Raja Yoga og Qi Gong og Tai Chi kommer til udtryk i Silkeøvelserne.

Jeg ikke er underlagt en bestemt skole, jeg taler lige godt med Yogier og Sifuer.

4. Se tilbage. Øjenøvelse

Øjne balance og hæve og sænke, hænger sammen.

Der er foruden en stor udrensning i øvelsen. Hvis du føler dig lidt euforiserende. Er det tegn på du udskiller affaldsstoffer. Vi varmer og ordner øjnene efter øvelsen.

Denne bevægelse strækker, vrider og løsner. Den kontrollerer nakken og løsner spændinger. Øjenmuskulaturen styrkes, da øjnenes fokusering er en vigtig del af øvelsen. Centralnervesystemet, ryggen og de indre organer stimuleres, idet rygsøjlen vrides og øjnene ser så langt tilbage som muligt. Øjne, Lever og hud har forbindelse med hinanden.
De optimale resultater opnås ved at være fuldstændig afslappet i hele overkroppen under denne øvelse. Åndedrættet kører på en Ssååee lyd, der vibrerer leveren, ved udånding.

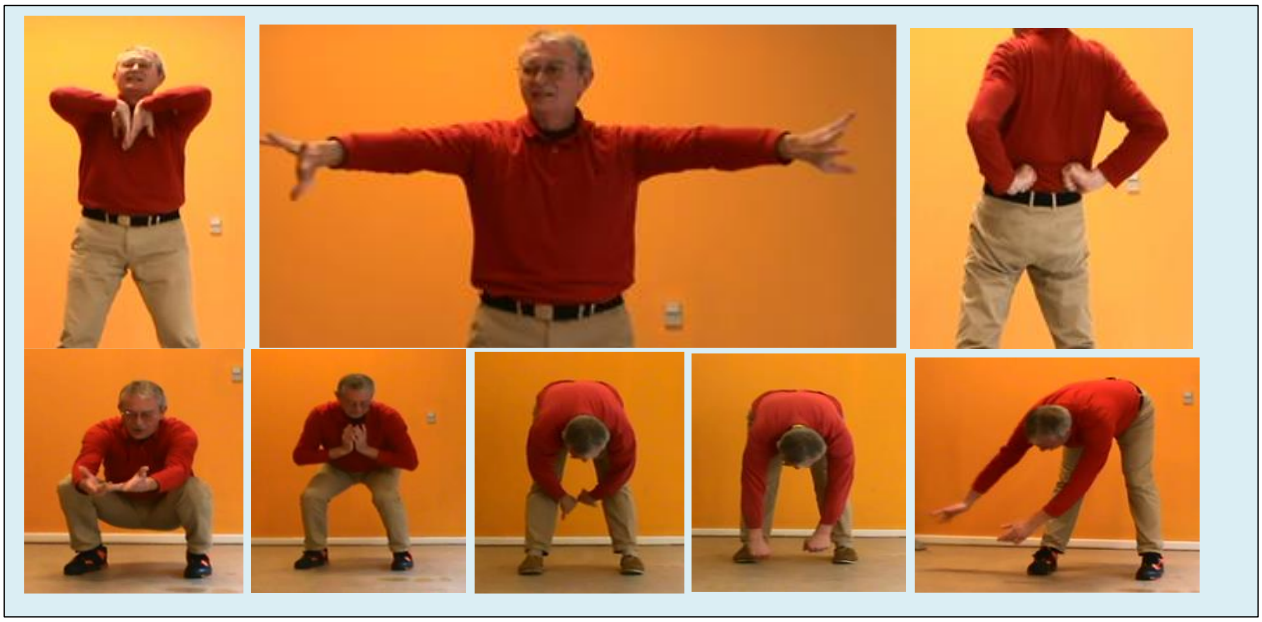
Bevægelser fra foregående øvelser er med.
Start med at skub Tigeren. Armene giver slip og falder lige ned, centrifugalkraft fører dem ind til midten. Den ene hånd foran navlen, den anden samme højde på ryggen.
Øjenenes fokus er lidt foran, de er som de fejende bevægelsen indefra. Se lidt op når du er helt tilbage, det presser dit tyngdepunkt ned. På tilbagevejen fejer øjnene efter bevægelsen. Det giver selvkontrol. Du bliver skarp. Stå som hvis du stod i en kano. Derved er der meget center i bevægelsen. Luften bliver presset ud og suget ind. Centeret trækker sig sammen og udvider sig. Der kommer et ”Og” før skuddet frem, en lille bølgebevægelse, der måske er en af de vigtigste Tai Chi bevægelser. Du skubber mens du sænker din qi.

Sam vil nok sige sænk din qi og skub. Jeg er blevet dygtig nok til at kunne vise teknikken i slowmotion. Fordi ingen af mine elever tåler at falde, jeg lader dem skubbe mig, så de mærker de kan, uden at bruge kræfter.

Se ud i øjenkrogen og hold øjnene der, til ansigtet igen peger frem.
Øjnenes drejebevægelse forbinder nakken til ansigtet er ud for skulderen, herefter kommer talje drejet. Dreje bevægelsen er i centerlinjen, lige ryk og lige nakke. Brug ride stilling for at holde hoften i stillingen, mens overkroppen drejes via taljen.

Øvelsen har udviklet sig til noget der ligner en solhilsen. Det er jo en bede øvelse. Ja, når du kan den bøn er du velbevaret. Du må huske på det er Gudernes morgengymnastik. Mange siger det er den

bedste af silkeøvelserne. Når du kan den er du rask. Den giver så utrolig meget energi.



Du må tænke på at øvelserne bliver vist, ned i mindste detalje.
Det her er bare en planche, der supplerer undervisningen. Nogle få billeder du kan huske efter.
Denne bevægelse: Styrker nerverne, giver råstyrke til de indre organer, styrker urinvejene og giver viljestyrke.

Før armene op til solhilsen, herefter frem med håndfladerne mod hinanden, de vender til håndryg, indenom hvor tommelfingrene glider op ad maven. Albuerne løfter op og sænker medens hænderne smutter indenom og ud til et skud. Skub Tigeren.
Åndedrættet kører på en indre lyd der vibrerer. Wuuuu i udånding. Wuuu lyden, er god for nyrerne. Fingergymnastik folder hånden sammen fra lillefinger som et palmeblad der lukkes til knyttede hænder der presser mod nyrerne medens ryggen svajer. Herfra endnu et skud hvor armene bliver slynget frem i en hopla bevægelse. Det er meningen det skal gå stærkt, men jeg bliver nød til at vise det i slowmotion, for at eleverne kan se og lære bevægelsen. Det har meget med timing at gøre.
Slyng hænderne frem samtidigt med man bøjer i knæene. Rul op i solhilsen og glid ned med håndfladerne mod hinanden til de kommer til navlen her vender hænderne mod lårene og man hænger forover så dybt man kan, med strakte ben. Lav fejesving med lang lige ryg. Brug wuuu lyden på udånding for at få de lange sener bag på til at slippe. Løsen skuldrene ved at bokse med løse arme. Tegn en stor cirkel med fingrespidserne hen over gulvet, man får fat i iskiasnerven på siden af ballerne. Bevægelsen koncentrerer sig om et vigtigt vægtskifte i lysken. Der skal så lidt til at vende fra udvendig til indvendig bevægelse. Et øjebliks fravær og en dybt koncentreret Qi Gong øvelse bliver til en almindelig gymnastikøvelse.
Synk ned i hukstilling på flade fødder. Eller så dybt man kan inden hælene løfter sig. Alle atleter og yoga folk ved det kan lade sig gøre på sigt. Rul op. At rulle eller jille er en grundting, alle bliver glade for at lære.

6. Hofterul

Øvelserne gennemgår kroppen, fra yderst til inderst. Hofterul kommer i bund og gård i gang igen, ved at træde i gennem. Der ligger nogle grundprincipper i øvelserne, Tai Chi folk ikke vil være foruden.

Hofterul, kommer via bevidsthed til nervesystemet og bevæger sig gradvis ud i en meget stor bevægelse der stadig styres af bevidstheden, hovedet holdes så stille som muligt. Alt i kroppen stilles frit til at slynges op, ned, og cirkulere. Meridianerne stimuleres.
Denne bevægelse styrker: fleksibilitet, sener, led, cirkulation, og balance, smidighed, koncentration. Man bliver god til at arbejde ind og ud fra centeret. Hofterul er forøvelse til parøvelser. Hvor man hjælper hinanden til at forstå øvelserne. Rullet tilbage er Ying, nedadgående Qi. Rullet frem er opadgående Yang. Åbne lukke. Igen en øvelse der beskytter os. Jo mere jeg arbejder med hofterul, jo mere lærer jeg.
Formen udvikler teknikken, parøvelserne hjælper til at kunne i praksis. Jeg underviser Silkeøvelserne som Tai Chi. Jeg har kogt Tai Chi formen ned til 8 grund bevægelser, derved har mine elever nemmere ved at lære formen. Gennem tiden har jeg trænet flere stilarter. Sam Tams form er bedst. Han er uden tvivl den bedste til Tai Chi. Derfor nævner jeg ham her. Jeg og mine elever takker ham mange gange.

Hoften føres frem så til venstre, bagud og så til højre. Der dannes en stor cirkelbevægelse, der gøres gradvis mindre. Hofterne roterer i rolige bevægelser. Når cirkelbevægelsen er så lille at den ikke længere er synlig uden på kroppen, cirkler den videre indeni ned og stoppes hvor cirklen ikke kan gøres mindre. Den slynges tilbage. Herefter sættes cirklen i gang den modsatte vej. Gradvis gøres cirkelbevægelserne større, til vi ender i den store cirkelbevægelse vi startede med. Fra den store bevægelse går vi direkte over i at lave “8 taler” med hoften, eller Ying-yang tegnet.
Jeg står på det nærmeste og skifter etage. Rotationen løsner spændinger indefra ud.
Jeg ved at hvis jeg bliver presset, finder min qi en vej ud. Jeg kan virkelig stå og lege i øvelsen.
Jeg leger teknikken frem, presser du, sænker jeg min qi og din balance ryger. Lige meget hvor du presser, vil der komme et pust ud der vil feje dig væk. Fordi jeg udvider fra centeret. Det er en meditativ drømmeøvelse. Du kan finde dig selv i 100 % balance og koncentration og cirkulation.
Det nederste af rygsøjlen, det midterste af rygsøjlen, skuldrene, nakken hovedet svæver. Benene står og træder bevægelsen i en perfekt harmoni. Jeg kommer til at tænke på balletdansere, når de løfter ballerinaerne. Du har både afsæt og eksplosion og ynde.
Vores mål er at bekæmpe sygdom, vi kan glæde os over at det er øvelsernes største potentiale.

7. lungeøvelsen styrke det indre

Indre styrke er ikke kun muskler. Det er rart at opdage at jo finere, jo stærkere des mere gennemstrømning og styre. På holdet viser jeg hvordan man sænker qi- en for at opløse pres og spændinger, også når presset kommer udefra. Du kan lære at styre energien. Vi griner når vi leger med

øvelsen. Vi blæser en Ssss lyd ud af mundvigen for at vibrerer lunger og kirtler. Vi tømmer lungesækken. Selv når al luft er brugt og det burde sortne for øjnene, fortsætter vi.

Jeg har set hvad raske mennesker kan få ud af øvelserne. Dem der går efter at blive eksperter, bliver det. Øvelserne lyver ikke. De giver dig det du søger. Flid belønnes. Hvorfor tror du de har holdt i så mange år?
Jeg er meget tilfreds med hvad syge mennesker får ud af øvelserne. Min drivkraft er at hjælpe dem der vil hjælpe sig selv. Metoden bruger jeg i hensyntagende pædagogik.
Metoden er i transmissionen, i overførelsen fra lærer til elev.

Den syvende øvelse: ”**Stærk mand, grim som en drage”** bliver øvelsen kaldt. Fordi man i begyndelsen bruger muskelstyrke, for at lære den indre rute. Man opdager at Qi og Prana er stærkere når der er frit løb. Denne øvelse fører blodet ud til hele kroppen, så man nærer muskler og væv, blodet presses helt ud i de små og mindre blodkar. Du lære at sende qi der hen hvor du vil have den.
Det er i høj grad en lungeøvelse. Vi bruger Ssss lyden for at rense lunger og kirtler.

Stå med fødderne i vinkel, 45 grader. Bøj lidt i knæene på indånding. Se langt, pust langt peg langt. Krum ryg for at presse det sidste luft ud af lungerne
Sssss lyden i mundvigene skal vibrere lungerne.

Indre styrke er en grundøvelse vi reagerer naturligt på. Gentagelserne lejre sig, kroppen husker. Det bedste er nok at man står fast. Pres udefra sendes tilbage, som pres mod en bold.
Jeg viser hvad du ska gøre og mærker om du har forstået. Jeg bliver hos alle til de kan.

Du kan se på billederne under at man ikke behøver gå så dybt. Det er en indvendige øvelse.
Jeg overdriver for forståelsens skyld.

8. Hæleløft

Tungt ned, let strømmer op. Så står du fast! Det er en kæphest at lære eleverne at sænke qi-en.
Der er gode detaljer i øvelsen. I lære et rul der sparer ryggen for belastning. I lære et afsæt der retter kroppen og giver sikkerhed, så vi ikke falder.

Den ottende og sidste Silkeøvelse: **Hæleløft,** her prøver man at balancere og spænde af.
Nu er kroppen gennemgået på langs, på tværs og i dybden, helt ind, og ud igen. Her øver vi tyngdepunktet. På en meget befriende måde. Den giver varme til kolde hænder og fødder.
Når vi går op, sender vi tyngdepunktet ned.
Denne bevægelse virker afslappende på kroppen og styrker underben og fødder. Tæer og fødder sætter venepumperne i gang. Hele kroppen bliver en stor pumpe. Balance og stabilitet trænes.
Vi nyder at mærke sammenhængen mellem fødder, hænderne især fingerspidserne og toppen af hovedet. Du kan stå imod og du kan skubbe fra samtidigt. Du kan hoppe på et indvendigt spjæt.

Igen bruger jeg solhilsen. Denne gang glider hænderne ned langs kroppen til knæene, der fra at være strakte bøjer ud over fødderne. Her begynder rullet op. Det er nemmest hvis man ser op. Lårene og hofterne følger efter. Her har du rullet. Fødder og knæ peger frem. De færreste kender det rul. Jeg stiller mig til rådighed for de nye, de mærker bevægelsen ved at holde let på min krop.
Hæleløftet foregår ved at gå til vejrs, samtidigt med at hænderne presser og peger nedad. Jamen hvilken kraft. Vær forsigtig til du har styr på tyngdepunktet. Nu er vi på vej til virkelig at forske i bevægelsen. Det er ikke kun at sænke qi- en, det er også at gøre sig skarp ved at gå ind i midten og sænke. Man kan sige at forsyningen løber kraftigst i midten, i begge retninger.
Hæleløftet er som at lande sikkert på benene. Vi falder ikke fordi øvelsen lære os at lande sikkert på benene.
Jeg har været ude for elever der absolut ingen kropsbevidsthed har. De kan ingenting mærke, først ser de skeptisk på mig. Jo de mærker varme og en ny følelse, de vidste bare ikke hvad de skulle mærke.
Nogen kommer fordi det ser så let og elegant ud. Nogen bliver skræmt af at opdage hvor lidt de kan.
Øvelserne lyver ikke, de afslører med det samme hvad du skal gøre for at komme videre.
Dem der troede det var let skal gerne bevare glæden, jeg ser dem og gør hvad jeg kan for at de får en god oplevelse.
Vi hjælpe hinanden med af få bevægelserne frem, kan jeg få en elev til at lære en anden elev en bevægelse, har de forstået.

Ba Duan Jin er et af navnene på silkeøvelserne. Statuen hedder Buddha laver Ba Duan Jin, altså silkeøvelser. Forstå at den lille statue viser at Buddha kunne Silkeøvelser. Eller naturens egen bevægelse, som de også kaldes. Buddha lærte dem af sin lærer, en Brahminer, fordi de var den tids højeste kaste og lærde. Så de er slet ikke Kinesiske? Jo det er de også, men de fører tilbage til Brahma. Eller har en næsten tidløs oprindelse, fordi de forbinder os med selve livsessensen. Jeg ved ikke hvem der kan tage æren for dem? Kineserne tog dem til sig med Budismen. Nu er de hele verdens.
Det er jo ikke en religion.
Det er noget der er bag religion. Noget evigt gyldigt der tilhører alle.

Jeg har læst hvad jeg kunne. Og rejst og spurgt dem jeg mente vidste noget. Jeg skriver hvad jeg ser og forstår. Jeg har gode venner i Indien. De syntes vesten er bagud med åndelig viden. Indere har spirituel indsigt gennem meditationer. Det er almindeligt for dem.
Vi skal først til at lære det spirituelle liv at kende. Jeg ser også Indien rækker ud efter vestlige værdier. De kommer til vesten. Vi udveksler erfaring, du behøver ikke rejse langt for at finde spirituel undervisning.

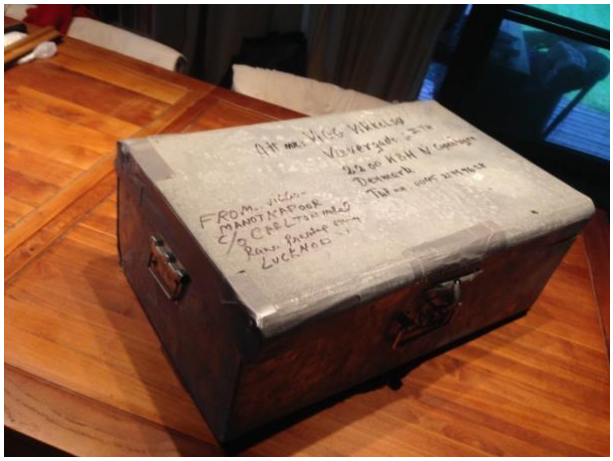
Vismænd er hævet over stridigheder. De blander sig på den vise måde.
Hvem skulle tro at vismænd, viser krigerne kampkunst. Vismændene har en energi, der kan flytte andre ved tankens kraft. De giver os noget af deres viden så vi kan tage ansvar.
Guruer af stor kaliber er så tæt på det Guddommelige at vi bliver påvirkede i deres nærhed.
Ingen kan handle mod den transmission de udstråler. Det er sådan en Hold da op, Hvad var Det'! oplevelse. Et sus af kærlighed i så store mængder, at tvivl og plagsomme tanker ophører. Hvad var det dog jeg fik? Hvordan kan jeg søge det selv? Vi vil alle meget gerne have lidt mere. Vi vil gerne have lidt af deres viden. Jeg har set folk med vrede, overgive sig fuldt og helt i nærheden af den helt specielle atmosfære de hellige mænd omgiver sig med. Jeg har også mærket helbredelse på min egen krop. Derfor er jeg lykkelig over at kunne viderebringe den smule jeg er i besiddelse af. Jeg tror ikke vi skal forstå alt. Det sker bare. Jeg gør ikke noget. Jeg går helt væk og lader det fine komme til. Kunne i mærke det? Ja! Så er kimen vækket.

De 8 silkeøvelser har det hele.
Gennem øvelserne kommer man nemt i kontakt med Qi. Når du senere sidder i meditation, får du nemmere forbindelse. Jeg kan sige til dem der ikke har oplevet den fulde meditations oplevelse, at der skabes en forbindelse til den power of nature, vi alle meget gerne vil lære at bruge. Fordi den både er helbredende og beskyttende. Silkeøvelserne er de naturlige grundbevægelser der også er i andre bevægelser. Når du forstår dem, er alle andre bevægelser nemmere at komme til.
Man kan koge Tai Chi formen ned til de 8 bevægelser der er i silkeøvelserne.
Nogen fortæller mig at de først forstår Tai Chi, efter de har lært Silke.

Jeg bruger de ord der vækker appetitten.

Jeg har mange notater, lydoptagelser, filmoptagelser og billeder. Babuji sagde: Skriv din spirituelle udvikling. Det betyder skriv hvad du går og laver, så du i tilbageblik kan se din udvikling. Det har jeg gjort siden Babuji døde. Den gang tænkte jeg… Jeg må hellere tage mig sammen og skrive dagbog.

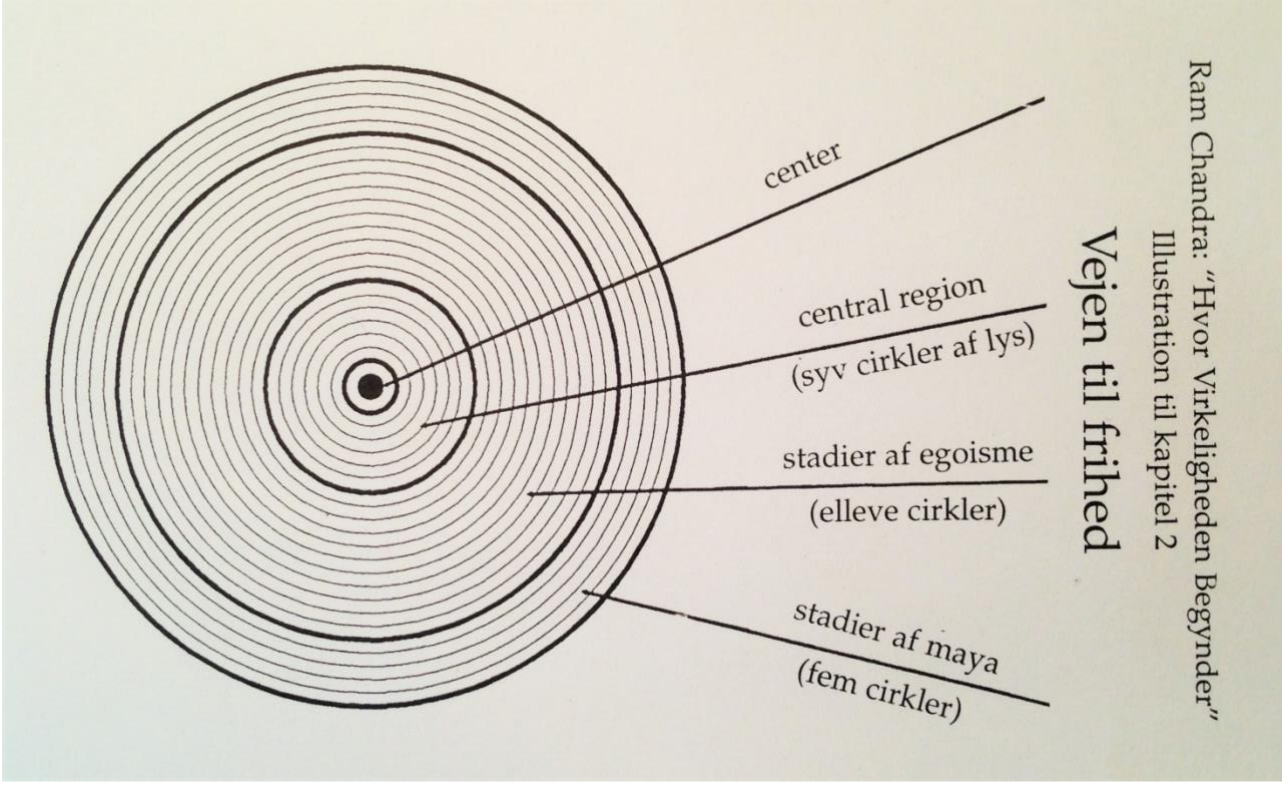
Jeg har en Indisk metalkuffert fyldt med dagbøger.



Jeg prøver at gøre folk nysgerrig efter at lærer at meditere.

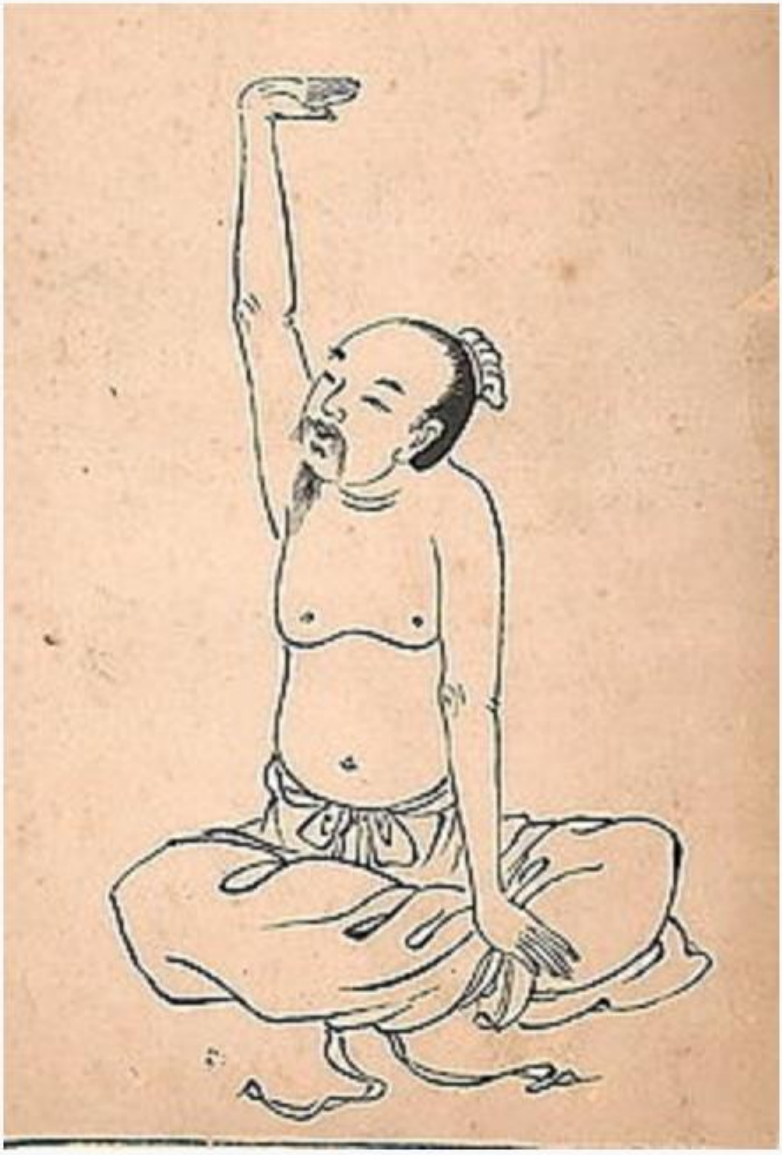
Hemmeligheden er i meditationen.

Længere fremme skriver jeg om min vej ind i meditation og om ruten så man kan se hvor man er.
Her ser I et af diagrammerne.



På Internettet finder jeg notater.

Baduanjin qigong



A Qing Dynasty manual of qigong, here illustrating the seated form of *Separate Heaven and Earth*

Baduanjin qigong

The **Baduanjin qigong**(八段錦) is one of the most common forms of Chinese qigong used as exercise.[1] Variously translated as **Eight Pieces of Brocade**, **Eight-Section Brocade**, **Eight Silken Movements** or **Eight Silk Weaving**, the name of the form generally refers to how the eight individual movements of the form characterize and impart a silken quality (like that of a piece of brocade) to the body and its energy. The Baduanjin is primarily designated as a form of medical qigong, meant to improve health.[2] This is in contrast to religious or martial forms of qigong. However, this categorization does not preclude the form's use by martial artists as a supplementary exercise, and this practice is frequent.[2]

FORORD TIL KAPITLET OM TAI CHI

Når jeg ingenting laver, skriver jeg. Jeg ved godt min opfattelse er helt gal.
Jeg gik på lærerseminarie et år for at udvide mit pædagogikum, her oplevede jeg tomgangen. Hvor andre syntes de havde arbejdet hårdt hele dagen, syntes jeg ikke vi har lavet noget. Vi taler uden at handle. Jeg begyndte at lave min egen uddannelse… Jeg tilbød prøve timer. Jeg måtte gøre noget jeg selv syntes var nyttigt, derfor skrev jeg teorier om hvordan øvelser er bygget op.
Jeg forstod ikke at selve samtalen var arbejde. Jeg kom fra et miljø hvor man kunne tale samtidigt med at man arbejdede. Når man blev spurgt vel at mærke, for det var kunder der betalte. De skulle føle sig godt tilpas og komme tilbage fordi de fik en god behandling.
Den pædagogik lærte man ikke på et lærerseminarie. Jeg var skuffet, jeg havde aldrig set så dårlig behandling af deltagerne.

Jeg søger konstruktiv pædagogik.
Selv fagfolk går i stå når de bliver talt til, jeg var blevet fyret… Når nogen afbryder skal man håndtere det ved at gøre den person man er i gang med færdig og bede den der afbryder vente.
Den der betjener, ser alt uden at opdrage. Man kan sige vi løser problemet før det opstår.
Vi er lynende hurtige, den vanskelige bliver ikke dæmpet, men hjulpet.

En ung mand jeg trænede Tai Chi med, opfattede mig som en gammel lærer.
Han sagde:
De gamle lærere tænker ikke på sig selv, de har kun øje for eleverne.
Han er selv en dygtig universitetslærer i dag. Og en dygtig Tai Chi udøver.

Der skal arbejdes videre, et hvert fag har sin udvikling.
Det handler ikke om en person, men om noget der skal gives til mange.
Mine ”opskrifter” er delt ud til elever, for det er hvad en lærer gør, han giver sine elever en arbejdstegning, her er hvad du skal lærer.

Mine elever siger:
Din måde, det forstår vi, vi genkender ordene, når vi læser teksten.

De filer jeg begyndte på for 20 år siden, har udviklet sig til en internetbog, et værk med masser af film og lydfiler der understøtter at min opgave er at videreføre.

Nu bliver der lagt sider til, fordi nogen beder om det.
En Tai Chi form skal beskrives.
Det er et dejligt meningsfyldt arbejde.

Du skal da skrive en bog!
Nej det er forfattere der skriver bøger. Jeg er vejleder, det er noget helt andet.
Jeg har skrevet masser af bøger, mindst en om året i 30 år. Men det er en del af mit arbejde.
Dagbøger er en del af arbejdet, en håndskrevet side om dagen. For at det kan blive en bog, skal det der kan bruges fra dagbøgerne skrives ind i en hovedbog. Herefter kan hovedbogen bruges som inspiration til bøger. Jeg er i gang med at digitalisere den 4. bog. Jeg er kommet til 2002 det er et utroligt tidsbillede af et utroligt liv.

Tai Chi kan undervises på mange måder… næ, næ, næ, der er kun en rigtig måde…?

Tai-chi er godt for alt

Den ældgamle kinesiske bevægelseskunst tai-chi siges at gavne krop og sind. Men hvor meget er der egentlig om snakken, når det kommer til at dokumentere den psykologiske virkning? Det har en række forskere fra USA spurgt sig selv. "Fysisk aktivitet ser ud til at forbedre det psykologiske helbred, men alligevel er den psykologiske effekt af at udføre tai-chi-øvelser kun sjældent blevet undersøgt," fortæller de. Derfor samlede de resultaterne af 40 studier – herunder 17 randomiserede, kontrollerede forsøg – fra lande i både Østen og Vesten. Alle er studier, der har haft fokus på den psykologiske virkning. Resultaterne er gennemgået systematisk, og på den baggrund peger alt på, at de langsomme øvelser for krop og sind både kan mindske stress, angst, depression og humørsvingninger og desuden øge selvværdet.

Kilde: BMC Complementary and Alternative Medicine

Ude og Hjemme 12 2017 33

Selv om jeg skriver at Silkeøvelserne har alt, er det ikke nok. Mange af mine elever vil lære Tai Chi.
Jeg underviser Silkeøvelserne ud fra Tai Chi-ens grundprincipper. Det lyder lidt omvendt.
På siderne under vil jeg vise hvordan jeg bruger silkeøvelserne som for øvelser til Tai Chi.
Jeg laver en billedserie af Sams form. Nogen har bedt mig gøre det så de har noget at huske efter.

Det glæder mig, for så har jeg mulighed for at vise min måde at undervise Tai Chi på.
Jeg vil ikke skelne til hvad andre gør.

Jeg tror at vi hver i sær indeholder det vi finder rigtigt. Jeg skal ikke undervise som de lærere jeg stod overfor. Jeg skal undervise det jeg savner i deres undervisning.
Der er en lang vej… vis mig øvelsen så jeg forstår den. Jeg forstår jeg skal gentage mange gange for at kunne.

Jeg underviser Qi Gong sættet som var det Tai Chi. Det du skal bruge senere, er allerede i dig.

Unge kan ikke lade være med at teste en gamle, de spørger om jeg nogen sinde bliver skubbet?
De mener om jeg kan klare yngre? Ældre der har trænet Tai Chi i mange år. glider af på slag og skub.
Jeg lader mig skubbe, hvis vi træner skub. Jeg lader mine elever skubbe mig til de har lært det.
Derefter er der lukket

Jeg helbreder syge mennesker ved at opbygge deres Qi. Jeg giver dem min Qi. Der går ikke noget fra mig, tvært i mod, får jeg den Qi de skal bruge og sender den ind i de områder der er forsømte. Langsomt, helt langsomt. Nogle gange sætter jeg bevægelser i stå og venter på gennemstrømningen. Når qi-en strømer gennem det syge område, kommer der et glædebrus.

Sam Tam viste flere teknikker jeg kunne bruge i min undervisning.
For førstegang så jeg Tai Chi vist af en Mester. Hans detaljer tog jeg med i silken så jeg kunne øve dem dagligt med klassen. Derfor kan mine elever langt mere end de selv ved.
Hvem vil tro at en pensionist kan håndtere en terrorist? De bevarer roen i pressede situationen.

Billedet er fra 2006
Fra nederst: Tina Louise Olsen, vi har fulgtes siden 1991. Jeg kender ikke navnene på alle.
Mogens Lemkuhl fra Randers og Peter. Rækken over: Ole Eskildsen er en dygtig lærer. Torben Bremann i hvid T-shirt er dygtig, han fik Sam Tam, der står vedsiden af i sort T-shirt, til landet. Jeppe Turk er Torben Bremanns ven og en stor hjælp i hans undervisning. Jeg er i orange.
Nogen husker jeg fordi de er gengangere, andre fordi de gav op. Flere faldt ud, de var bare nysgerrige efter at se hvad Sam kunne.

Nogen tror de kan brillere på Sams kurser. Han giver dem knubs. Nogen ville jeg gerne være foruden, de ødelagde undervisningen for os andre. De kendte ikke deres plads. Deltagerne er i høj grad med til at gøre et kursus godt. En Sam havde tiltro til lagde godt ud, men opdagede han ikke var i stand til at

lærer Tai Chi. Efterfølgende kom han til Qi Gong delen. Tai Chi skubbet er vanskeligt, det må ikke kunne mærkes før det er for sent. Folk der mediterer har lettere ved at lære det… tænker jeg.
Sam siger det kommer af stående meditation. Det er ikke et puf eller et fur, det er Qi energien der skubber. Det er en teknik. Sam sagde jeg kunne, før det gik op for mig. Det er almindeligt at læreren ser elevens evner før de selv ser dem.
Folk bliver afsløret, nogen kan ikke at se det. Andre erkender hvor langt de er er kommet og takker for at være nået så langt.

Jeg ville lærer det bedste og bruge det i behandling af ældre og handicappede.

Sam viser teknik. Sam kalder mig gentleman.

Hvordan skal man opføre sig når man er på kursus?
Hvordan bliver man bedømt?
Jeg tror det er værd at skrive om for at hjælpe dem der føler sig usikre.

Jeg kan starte med hvad man ikke skal gøre:

Lad vær med at spild klovn.
Lad vær med at tage lærerens og de andres tid.
Lad vær med at spille smart.
Lad vær med at gøre dig dygtigere end du er.
Lav vær med at argumenter, når du bliver sat på plads.

Her er hvad du skal gøre:

Vær dig selv.
Lyt og lær.
Se godt efter og prøv at forstå.
Lav det der bliver vist medens det bliver vist, inden i dig selv, som mentaltræning.
Gentag så meget du kan huske efter timen.
Øv dig på det nye når du kommer hjem.

Du bliver bedømt ud fra dine resultater.

Hvordan kan jeg vide hvad god skik er?
Det har været mit arbejde fra læretiden og op i systemet. Karrierestigen til de bonede gulve, bag kullisen der tager sig af kongelige og prominente, Loge brødre og fester der ikke må gå galt.
Der er regler og traditioner og kørebøger og metoder der er udviklet gennem tiden.

Jeg er stolt af at have lært og forstået at opføre mig ordenligt gennem et af de smukkeste fag jeg kender. Konditori.
Du skal ikke ses, resultatet skal ses. Du skal skabe festens højdepunkt så det huskes.

Derfra kan du bruges som en god samfundsborger.

Dem er der mange af.
Og man behøver ikke at følge min vej for at være et ortenligt menneske.
De fleste handler efter den indre stemme som det naturligste i verden ”samvittigheden”. Visdomsordet er at du skal være god ved andre. Det du gør mod dine medmennesker, falder 10 fold tilbage på dig selv. En ung ven så mistroisk på mig. Det er der da ingen der opdager. Jo alt hvad du foretager dig bliver målt og vejet. Du kan lige så godt begynde at opfører dig ortenligt. Summen af hvad du gør, vil enten plager dig eller hjælpe dig.
Du bestemmer selv.

Skyld og dårlig samvittighed plagede ham. Skam over at have spildt skolen, gjorde ham gal og skamfuld. Det er her de unge bandemedlemmer bliver samlet op. Du kan nå det endnu.

Jeg er med til at redde så mange som muligt med at vælger den rigtige side.

Da jeg blev gammel, underviste jeg de dygtigste og de svageste elever.
Jeg var faglærer på konditorskolen.
De dygtigste kan blive bedre når de får vist retningen og bliver hjulpet til at øve mere.
Jeg kom lige fra det arbejdsmarked de skal ud på. Nogen spurgte hvad de skulle gøre for at få de højeste karakterer?
I skal kunne mere end der står i lærebogen. Så er jeg nød, til at give jer medaljer.

Det var nu de svageste mit hjerte bankede for. Jeg afløste på bagerskolen. En sagde han ikke ville kunne holde ud at være for dum til at blive bager. Jeg indtalte teorien på kassettebånd. Han fik sit svendebrev.

For mig betyder det mere at løfte bunden.

Socialt arbejde fylder en del.
Det er også at holde gryden i kåg. Her er jeg tæt på kommunen. Her er jeg med i områdefornyelsen, ved at styrke social sundhed. Det åbner døre, man lægger mærke til mit arbejde.

Hvem vil tro mit foretrukne sted at undervise er Folkets Park på Nørrebro.
De unge ser os, de forstår øvelserne bedre end de pensionister jeg underviser. De ser den fredelige udgave af øvelser de kender fra kampsport.
På en forunderlig måde når vi de unge. Selv dem der er sværest at nå ind til, acceptere os. De stiller sig ikke ind og er med. De ved godt de ikke kan lave det jeg viser. De ved udmærket godt hvad Tai Chi er og de vil ikke kvaje sig. Nogen bliver inspireret til at lave et cirkelspark, eller lidt Whingshu. Vi skal nå de små brødre før de bliver kriminelle. Får vi mødrene og nogen af de større brødre med er det godt. Det er også godt nok som det er nu. Vi hindrer banderne i at rekrutterer små drenge og gøre dem afhængelige af hash. Markedet er uoverskueligt stort, der er brug for nogen til at leverer og omdele. Pusher street på Christiania omsætter for 3 millioner om dagen. Hele landet har et problem.

Sams form er den bedste Tai Chi form jeg kender.

Den kan laves på 8 – 9 min.

Alle Tai Chi bevægelserne er med og han har vist hvad bevægelserne kan.
Det er Sams øvelser, jeg viderebringer, så godt jeg kan. Han kalder mig gentleman og er glad for at jeg spørger om råd. Syge og gamle står hans hjerte nær.

De første 2 bevægelser i Tai Chi ”begynd” bruger du til at skubbe med. De kan også frigøre.

Det er svært at se på billedet hvad der sker inde i kroppen. Teknikken er at der er en lille bagud bevægelse og en op ned bevægelse der ikke ses. Sam viste mig tidligt princippet der hjælper med at hæve og sænke tyngdepunget. Han kaldte det at skyde efter modstanderen. Du træder igennem og retter op. Når det gøres rigtigt, vil den der skubber dig, skubbe sig væk og du bliver stående.
Sam sagde det er god for ældre, de lære at stå fast.

De næste 2 bevægelser hedder ”grib påfuglens hale” eller stryg fuglens hale.

Grib Påfuglens hale.

Er en arm lås der også kan kaste modstanderen. Den kan også støtte en der skal hjælpes.

Når man går til side, for at give plads, glider man i Tai Chi sproget af på et udfald.
Det er nok en af de første Tai Chi regler.
Du behøver ikke andet end at gå til side… på den rigtige måde, så vælter modstanderen. Du er i balance, det er modstanderen ikke, han regner ikke med at du flytter dig og at du parerer og får ham ud af balance.
Din handling er bevidst, du lader ikke den anden kommer med et udfald, du styre ham ud af balance. Uden han ved det. Bagefter kan du skubbe ham.

Tai Chi handler om at være i kontrol. Tag dit liv tilbage, du kan ikke røres når du er beskyttet af Qi. Det er som om det ikke er dig der bevæger dig. Du er i din midte, alt omkring dig bevæges af din kontrol. Dybt inde, nede, oppe, udefra, du danner en ring om dig. Nogen vil sige det er skræmmende at giver så meget slip på sig selv at det kan lade sig gøre at mærke energifeltet. Derfor er der ikke så mange der gør det.

Under ser du bevægelsen ”rul tilbage” og kom hen til et ”dobbelt skub”.

Du laver skyggeboksning, der er hele tiden en modstander foran dig. Dine arme har en afstand og en position så du hele tiden er beskyttet eller svinger modstanderen rundt. Indefra, altid indefra, et lille vægtskifte tipper den anden. Man er tæt på hinanden i Tai Chi.
Du mærker ikke når skubbet kommer. Fordi det er når du skubber dig væk fra modstanderen han er fældet. Hvem skulle tro at et lille tilbageslag i slaget gør forskellen.

Vi har stået i timevis og øvet par øvelser.
Gentagelserne gør at bevægelserne falder naturligt. Deltagerne lære hvad Tai Chi bevægelserne kan. Nogen har gået på andre Tai Chi hold uden at få vide hvad bevægelserne kan. Derfor står de helt forkert overfor modstanderen. Nogen aner ikke der er en modstander. Jeg kan gøre en time sjov ved at vi hjælper hinanden med at øve hvad Tai Chi bevægelsen vi er i gang med, bruges til.
Jeg er selv uddannet med at den viden kommer langt henne i undervisningen.
Mine elever er gamle, jeg skal ikke holde på dem til de bliver gamle. Jeg skal sørge for at vi får et godt liv som gamle.

Skub Tigeren tilbage i kløften og Piskesmæld.

Der er et lille rul i centeret når du tager Tigeren ind, skubbet kommer indefra ud. Reaktionen kommer i slippet, hvor rekylen sender dig lidt tilbage.
Du smelter når du tager modstanderen ”Tigeren” ind. Han aner ikke du styrer ham, før det er for sent.
Det samme sker når du glider til siden og slår et piskesmæld.
Drejet i kroppen, vægtskiftet, spiral bevægelse indefra ud. Vi har trænet det mange gange i silkeøvelserne, derfor føles det nemt.

Silkeøvelserne bliver undervist ud fra de samme grund principper der er i Tai Chi.
Dem der ikke ved hvad det går ud på, finder ud af at kroppen retter sig. Vi bliver mere harmonisk, roligere, mere selvbevidst. Silkeøvelserne harmonerer med meditationen.
Vi har ikke ondt når vi træner. Vi er forenet, det kalder vi det når man glemmer tid og sted… det er ikke helt rigtige, vi er meget fokuseret. Vi kan bare blive ved og ved som en Sufi der bevæger sig ind I et andet bevidsthedsstade.

Piskesmæld

Centrifugalbevægelsen giver et smæld ud fra midten.
Hænderne parerer mens pisken svinger.
Det er ikke til at regne ud, før det er for sent.
Hæve, sænke i en bevægelse.
Fra stor til lille, fra midten ud.
Du styrer din modstander/partner som i en dans.

Serien over er den første serie i lærer.
Den er en gentagelse i genkender som et hvil hvor i ikke behøver at tænke.

Den fører til serier der er vist under.

Jeg vil sige at Sams form har 4 dele, hvor skiftene hver gang indledes med delen der er vist ovenfor.

Piskesmæld bliver til Luth, herefter pareres der. Du er beskyttet før du går ind i et skulderstød.

Skulderstød, Tranen breder sine vinger og Luth bliver til knæbørst.

Jeg vil sige at det jeg kalder Sams 1. del er delen med knæbørst. Fordi en tidligere Yang form havde 5 knæborst i første del. Her er kun 2 der ikke går ud over knæet. Mange er stoppet før de er kommet i gang, fordi de har fået ødelagt knæene, inden de har lært at lave knæbørst. Eller mens de lavede knæbørst.
Det sker ikke her.

Den lange Yang form jeg henviser til, er en sej stærk kampform jeg ikke vil være foruden, så havde jeg ingen sammenligning.
De Tai Chi mestre der er værd at skrive om, har besøgt Sam Tam. Han sagde at Kai Dung Yang var en af de bedste han havde mødt. Det var Dong familiens Tai Chi Juan jeg lærte først. ”Knyttet Næve”
Den dur ikke til gamle og svage mennesker. Den er for hård ved knæene.
I Sams Tai Chi form gør det ikke noget man står højt. Jeg ser det som et plus for mine elever.
Sam er ikke ret høj, han gør sig høj, som så mange små mennesker gør. Min kone syntes jeg er en lille lort 175 cm. Vi er lige høje, Jeg griner og siger, det var mig der vandt. Vi har været sammen i 40 år.
Tai Chi har ikke noget med højde eller størrelse at gøre. Det ser I tydeligt på YouTube når Sam smider rundt med kæmper. Teknik og timing er hemmeligheden bag.

Knæbørst, parer, afværg, stød. Her er spark og benlås frigør og skub. Hvis du hiver en Tai Chi mand i armen, virker det som et skub. Når han rækker hånden frem, sidder han lidt tilbage. Uden Sam var de teknikker aldrig blevet trænet. Gennem meditation har vi lært at hæve og sænke qi. Vi har lært at en blød krop er bedre end en anspændt.

Tai Chi er som dans med din body master, eller dit bedre jeg. Du lære at styre selvet. Serien der ligger i slutningen af første, anden og tredje del, er en angrebsserie over 6 bevægelser plus en enkelt og en dobbelt benlås. Jeg får det til at ligne ballet, jeg vil ikke skræmme nogen. Først får i skønheden, så får I lov til at se lidt af gruen. I får vist hvad Tai Chi kan gøre som modangreb. Det kan ikke vises på 2 billeder, det ses heller ikke på Tai Chi filmen. Det øves igen og igen.

En sagde at han ikke behøvede at træne Tai Chi. En formløs form var nok. Det er en undskyldning for ikke at lærer Tai Chi formen. Hvis du ikke lære formen, har du ikke noget at danne din formløshed efter. Vi øver formen for at bevægelserne er I os. Jeg ved at selv store mestre øver for at vedligeholde. Bevægelserne kommer ikke af sig selv. Vis mig din form, så skal jeg fortælle dig hvem du er. Kan du ingen form, har du ikke noget at vise. Så tror jeg ikke du finder respekt hos nogen Tai Chi folk.

Her ender første del. Den efterfølges af en billedserie uden tekst.

Anden del med en sparsom beskrivelse. Det er meningen at bruge billederne til at huske efter.

Første billede efterfølges af at retning skifter i et knæbørst mod højre. Serien følger bevægelserne i første del, til piskesmældet skifter tempo og vender til en lut, efterfulgt af afvis aben.

Luth afvis Aben

Afvis Aben

Skrå flyvning

Skyhænder

Skyhænder

Lav pisk

Den gyldne Hane står på et ben

Hælespark

Nålen på havets bund

Den hvide Slange stikker hovedet frem

Afværg parer, lavt slag. Her skifter vi til 3. del

Der kommer mere Tai Chi i neste udgave.

Øjn øvelser

Nye elever spørger om øvelser der styrker og genopretter bestemte områder.
For mange ældre er øjnene et stort problem. Vi får alle sammen grå stær med alderen.
Det kan behandles, nogle spørger efter vedligeholdelses øvelser af øjnene. Jo de er med i silkeøvelserne, men mange overser hvor vigtigt det er. Man skal selv gøre sig umage med at bruge dem. Først når det er meget nødvendigt, opdager man et helt nyt afsnit af silkeøvelserne. Det har altid været der, men det er svært at høre og huske alt.

Jeg har i mange år. haft hold med blinde og synshandicappede. De ville meget gerne have fokus på øjn øvelser, selv om de var blinde. Det kan lyde underligt, men kan man beholde en smugle, er der bedre end sort skærm.

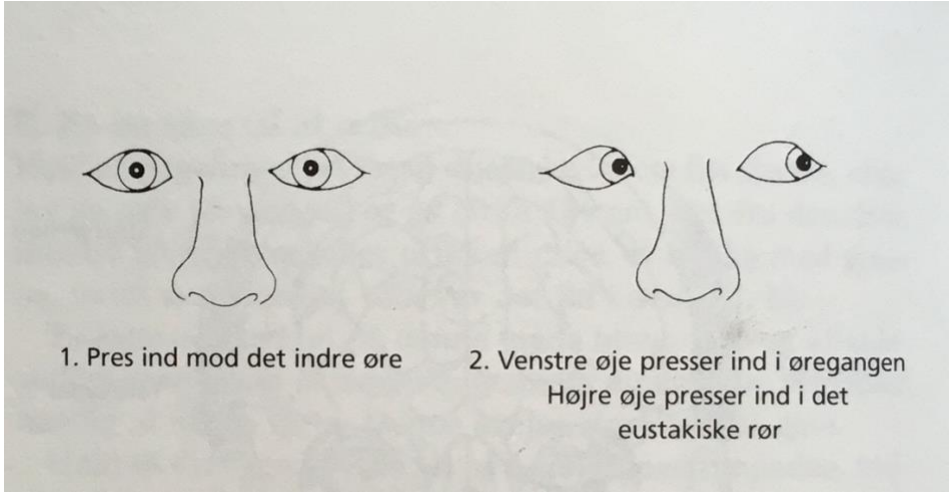
80 % med stor synsnedsættelse er over 80 år.
Mange af dem har aldrig trænet, så selv en lille tilgang til træning giver store resultater.

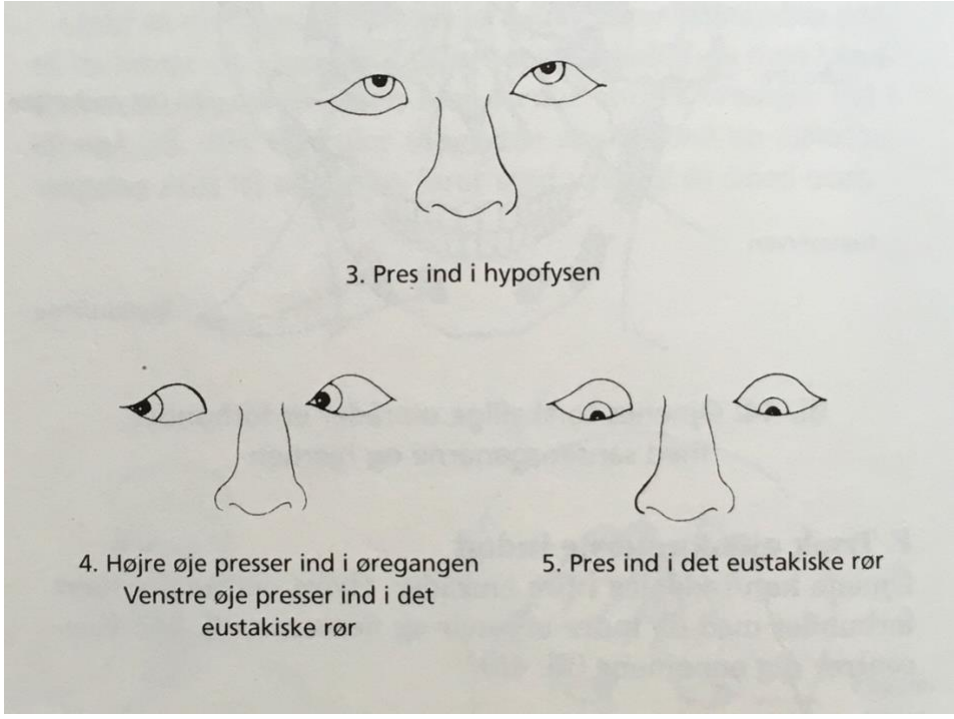
Der er mange eksempler på at øjn øvelser hjælper. Aldo Hoxley gik fra ”hinkestene” til at smide brillerne. Han skrev en bog der oversat til dansk hedder: Smid brillerne, øvelserne kommer fra kinesiske skriftruller.

Vi lever længere og vil gerne holde vores tid ud. Det kan kun lade sig gøre hvis vi vedligeholder os selv.

Øjn øvelser

Fra Mantak Chia s bog ”Bliv yngre med alderen”.
Jeg har bogen fra de ukendtes boghandel, de har stadig nethandel.
ISBN nr. 87 7739m357 0





Når du laver øjn øvelser styrker du øjnene og kroppen.

1 Når du ser langt, giver det et pres mod det indre øre.
Se langt, se kort, styrker øjn musklerne.

2 Du kan mærke bevægelsen i øresneglen og øregangen.

3 når du ser op kan du mærke det midt i toppen af hovedet.

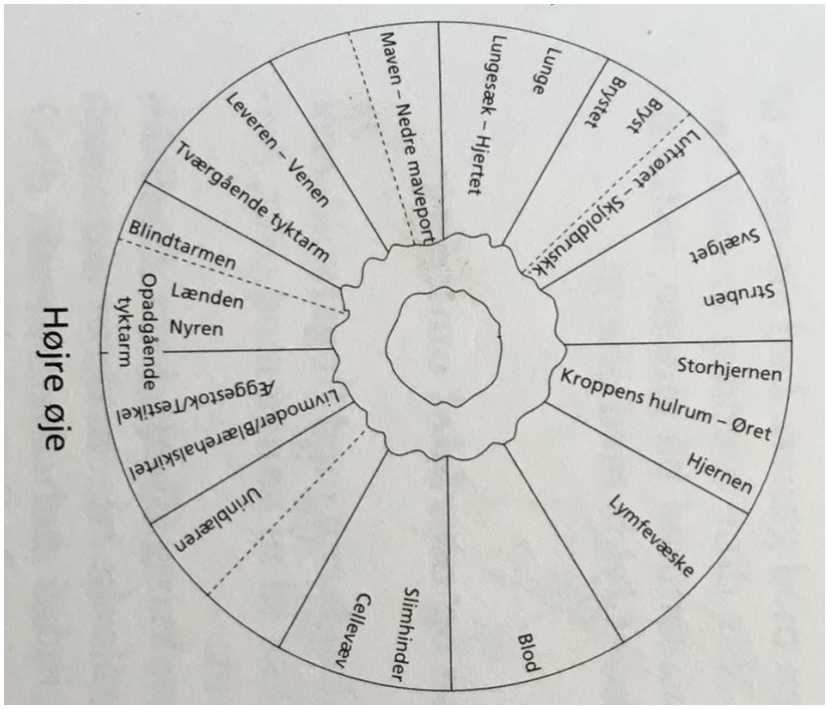
4 Når du mærker bevægelsen i øret, gør du det rigtigt.

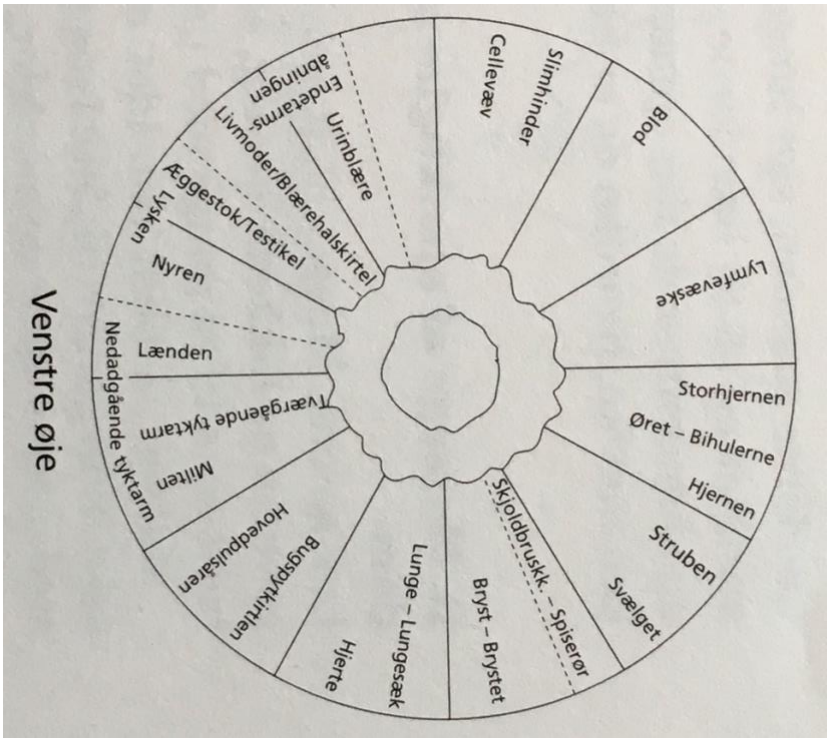
5 Når du ranker dig samtidigt med at du gør øvelsen mærker du det ned ad ryggen.

Hvis du kan få fat i Mantak Chia s bog, som jeg henviser til, vil du se at jeg kun har taget nogle billeder til undervisningsbrug og skrevet, teksten, på min måde.
Jeg giver mine elever nogle ledetråde.

Øjets ur er interessant fordi det viser hvor meget øjnene har kontakt med.
Gå forsigtigt frem, øvelserne gør at du får god kontakt med kroppen.

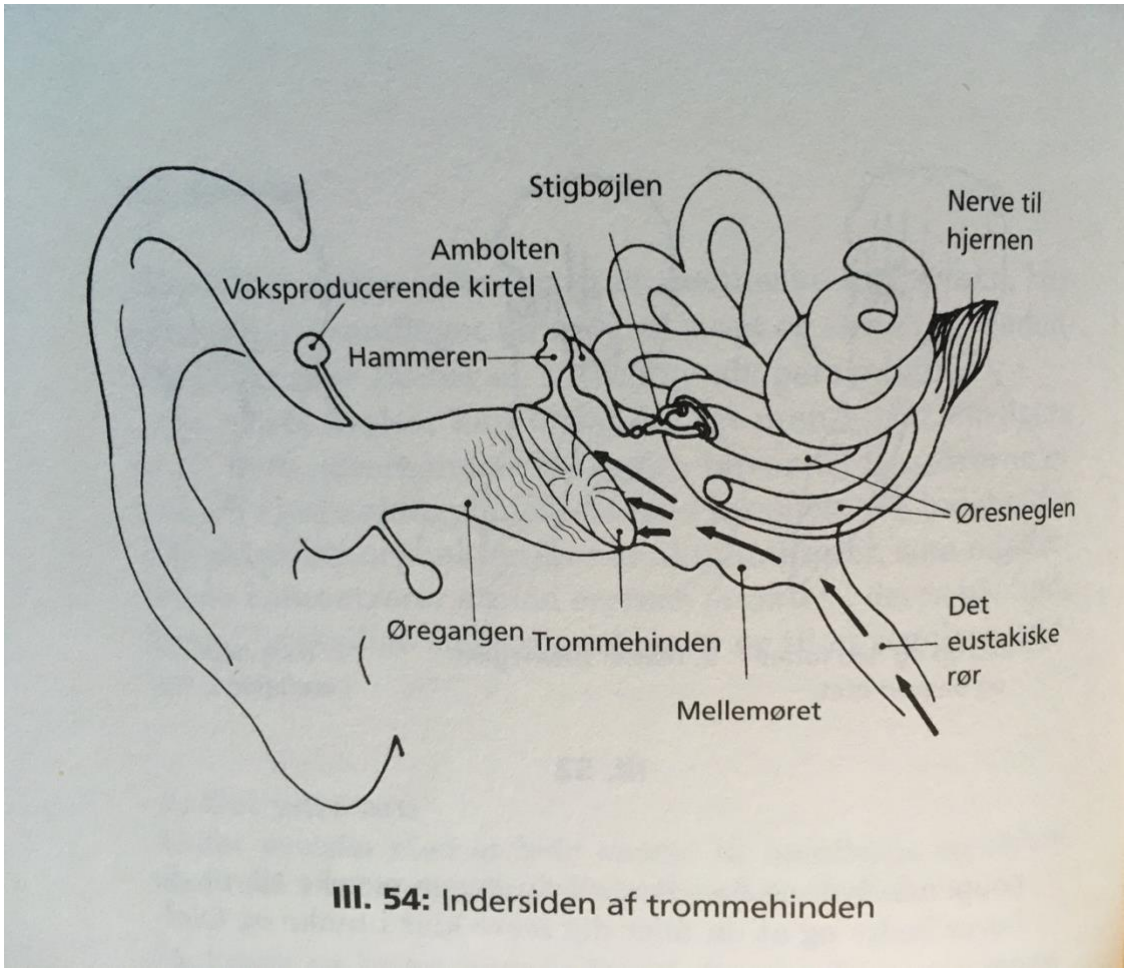
Når du bruger øjets ur. skal du se ud af uret. Hold det op foran dine øjne og se ud og led opmærksomheden hen på det der står ud for retningen du vender øjet.





Billede af øret.

Øjne og øre er tæt forbundet, derfor er billedet med.



Ill. 54: Indersiden af trommehinden

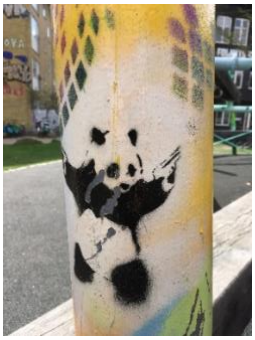
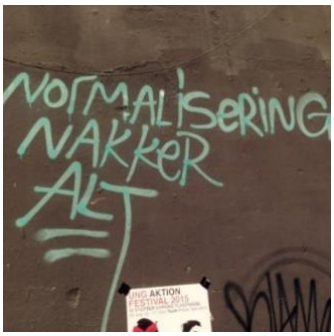
Øjn og øre har med balance at gøre.
Vores silkeøvelser er grundøvelser i at balancere kroppen.
Når i er opmærksom på hvor meget øjnene er med ser i sammenhængen.
Øjnene er med til at styrke kroppen, lige som kroppen er med til at styrke øjnene.

Jeg kan kun bede jer spørger om mere ude på holdene, det er nemmere at vise over for den enkelte.

Forstå at det i ser her kun er en lille del af et meget stort program med øjn øvelser.
Ude på holdene viser jeg akupressur af punkter i øjenhulekraniekanten.

Det er ikke alt jeg har opskrifter på, fordi jeg har det fra mesterlæreroverførelse.
Jeg har min viden og erfaring fra mange års arbejde med blinde og synshandicappede.
Der har fået mig til at spørger dygtige akupunktører og behandlere.

Billederne under er fra Folkets Park

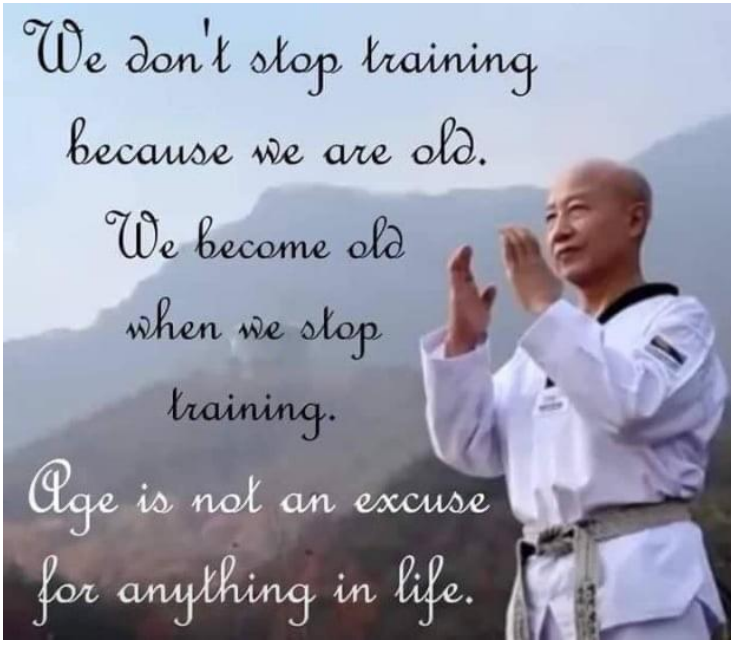
Siderne er ikke et værk der bliver lavet færdigt, der er hele tiden udvikling.

Jeg lægger kapitler til når jeg bliver bedt om det.

Tai Chi delen vil blive beskrevet som øvelserne bliver udført nu, senere vil der blive tilføjet det der er kommet til.

Meditations delen er for særligt interesserede, det er ikke alt jeg vil dele på nettet.
Jeg underviser nogle få i personlige udvikling gennem meditationer.

Jeg har delt løsblade ud med opskrifter der renser og heldbredder. De bliver samlede og kommer til at danne kapitler.
”Suppeøvelser” bliver tilføjet. Navnet kan man grine af, men øvelserne skal man ikke grine af.
For det er nok de mest interessante øvelser Jeg har. De kommer af Ba gua Her er jeg inspireret af min Mester, det er som han har givet mig øvelserne. Der er så mange Indiske bevægelser i øvelserne.
Først er de umulige at lave, så bliver du stolt. Senere bliver du forbavset over hvad de kan bruges til.
Her er jeg igen i det hemmelighedsfulde lune. Fordi jeg er blevet pålagt ikke at fortælle alt.



I 2020 udgaven vil flere have bekræftet at øvelserne styrker immunforsvaret.
Corona virussen bredte sig over hele jorden.
Vi er alle tynget af en pandemi der i perioder isolerer os. Vi må da kunne gøre noget?
Om ikke andet kan vi øve os hjemme, det er godt at holde sig vedlige med sunde øvelser.

Vi så kinesiske læger lave silkeøvelser på facebook. Se de laver vores silkeøvelser! Ja det er stærk medicin.

Jeg ved at mine elever videregiver øvelserne, det har jeg bedt dem om, så jeg ved ikke hvor mange de når ud til.
Jeg håber de når ud til mange.

Der er videoer med vores øvelser på facebook siden Folkets Tai Chi.

Sidefortegnelse/Indholdsfortegnelse

Forsiden er en grafik lavet af Viggo Vikkelsø
De efterfølgende sider er også af Viggo Vikkelsø

Siderne

1 Grafik af Viggo Vikkelsø. Model Inge Deichmann, hun er 80 år. på billedet

2 Forord

3 Indledning om silkeøvelserne

4 Stående meditation

5 Hilsen

6 Hænderne holder himlen oppe	1. silkeøvelse
7 Bueskydning	2. silkeøvelse
8 Himmel og Jord	3. silkeøvelse
9 Se tilbage. Øjenøvelse	4. silkeøvelse
10 Nyre energi øvelse	5. silkeøvelse
11 Hofterul	6. silkeøvelse
12 Styrkeøvelse	7. silkeøvelse
13 Hæleløft	8. silkeøvelse

14 Ba Du Anjin navnet på silkeøvelserne

15 De 8 Silkeøvelser Ba Duan Jin

16 Gemte noter

17 Noter fra nettet

18 Om silke fra nettet

19 Forord om Tai Chi afsnittet

20 Tai Chi er godt for alt

21 Billede fra 2006

22 Sams lære

23 Brugen af Sams lære

24 Sams form

25 Tigeren og pisken

26 Pisk og lut

27 Trane og knæbørst

28 Afslut af 1. del

29 Billedserie

30 Anden del med sparsom tekst

31 billeder

32 billeder

33 billeder

34 billeder

35 billeder

36 Øjn øvelser

37 Øjets ur

38 Øret

39 billeder fra Folkets Hus

40 Indhold

41 Indhold

Der bliver skrevet videre i bog 2 om sundhed og meditation.

Jeg vil ikke lægge mine bøger ud på nettet, eller udgive dem. De bliver delt på mail, til dem der modtager min undervisning. Folk der står foran mig, folk jeg kender. De må gerne dele med dem de syntes det kunne være godt for.

Selvfølgelig er det en inspiration at læse om sundhed og få nogle øvelser der virker. Men jeg kan kun vise dem der står foran mig hvad øvelserne kan. Det kaldes mesterlærer overførelse. Bare du lægger

hånden på mig, kan du mærke bevægelsen i hele min krop. Skrift og billeder kan ikke vise det på samme måde.

Det samme gælder i meditation.
Når du en gang har mediteret med mig, får du en klar opfattelse af hvad meditation er.

Derfor giver jeg kun læren til mine elever. De vil alle kunne udvikle sig til samme stade jeg er på.
Når kimen er vækket vokser den og gør det nemmere af forstå øvelserne.

Jeg står på skuldrene af min mester, det er ham jeg snakker om, det er hans viden jeg giver videre.
Det er hans viden der vokser inden i dem der praktiserer.

I neste bog beskriver jeg hvordan i får kontakt.

Kh. Viggo