www.taichi-chuan.pl
Poznańska Sekcja
Taichi Chuan KungFu
Materiały pomocnicze do nauki Qigong

Forma Taichi Qigong Shibashi http://www.qigong.eu sifu@taichi-chuan.pl

Pozycja otwierająca (postawa Wuji): • stań z nogami rozstawionymi na szerokość ramion • ramiona powinny zwisać swobodnie • wnętrza dłoni skieruj w stronę ud • rozluźnij całe ciało • ugnij lekko kolana • oczyść umysł • pozostań w tej pozycji przez kilka minut	

Tradycyjny ukłon: • stań z nogami rozstawionymi na szerokość ramion • ramiona powinny zwisać swobodnie • ugnij lekko kolana • oczyść umysł • złóż ręce do ukłonu i wykonaj wewnętrzny ukłon w stronę pokoleń ćwiczących przed tobą	

1. Forma rozpoczynająca

Unieś ramiona na wysokość barków:

- ułóż wnętrza dłoni tak, aby były skierowane do tyłu
- palce powinny być skierowane w dół i lekko wygięte
- zrób wdech
- unieś ciało
- podciągnij ramiona na wysokość i szerokość barków
- wnętrza dłoni powinny być skierowane w dół
- łokcie i nadgarstki lekko zgięte

Opuść ramiona z powrotem na boki:

- ułóż wnętrza dłoni tak, aby były skierowane do przodu
- palce powinny być skierowane ku górze i lekko wygięte
- zrób wydech
- opuść ciało z lekko ugiętymi kolanami
- opuść ramiona do ud
- wnętrza dłoni skierowane do tyłu

Powtórz 6 razy

2. Roszerzanie klatki piersiowej

Unieś ramiona na wysokość barków:

- zrób wdech
- unieś ciało
- unieś ramiona na wysokość barków i szerokość barków
- łokcie i nadgarstki lekko zgięte
- wnętrza dłoni skierowane w dół

Rozłóż szeroko ramiona:

- skieruj wnętrza dłoni wzajemnie do siebie
- odsuń dłonie od siebie
- ramiona wyciągnięte szeroko na boki
- utrzymuj łokcie lekko zgięte

Zbliż ramiona z powrotem do siebie:

- skieruj dłonie wzajemnie do siebie
- zrób wydech
- zbliż dłonie do siebie, układając ramiona na szerokość barków

Opuść ramiona z powrotem na boki:

- ułóż wnętrza dłoni do przodu
- palce powinny być skierowane ku górze i lekko wygięte
- opuść ciało z lekko ugiętymi kolanami
- opuść ramiona do ud
- wnętrza dłoni skierowane do tyłu

Powtórz 6 razy

3. Taniec z tęczą

Unieś ręce nad głowę:

- zrób wdech
- unieś ciało
- unieś ramiona, wyciągając je szeroko
- skieruj wnętrza dłoni wzajemnie do siebie

Skręć ciało w lewo:

- przenieś wagę ciała na prawą nogę
- utrzymaj kolana lekko zgięte
- wyciągnij lewe ramię w lewą stronę na wysokości barku
- wnętrze lewej dłoni powinno być skierowane ku górze
- odwróć głowę w lewą stronę
- skup wzrok na wnętrzu lewej dłoni
- lekko zegnij się pasie, wyciągając ciało w kierunku lewej dłoni
- wygnij prawe ramię nad głowę
- wnętrze prawej dłoni powinno znajdować się nad głową i być skierowane ku dołowi

Skręć ciało w prawo:

- zrób wydech
- przenieś wagę ciała na lewą nogę
- utrzymaj kolana lekko zgięte
- wyciągnij prawe ramię w prawą stronę na wysokości barku
- wnętrze prawej dłoni powinno być skierowane ku górze
- odwróć głowę w prawą stronę
- skup wzrok na wnętrzu prawej dłoni
- lekko zegnij się pasie,

wyciągając ciało w kierunku prawej dłoni • wygnij lewe ramię nad głowę • wnętrze lewej dłoni powinno znajdować się nad głową i być skierowane ku dołowi Powtórz 6 razy.	

4. Zataczanie okręgów ramionami Skrzyżuj ręce: • skieruj wnętrza dłoni u górze • palce powinny być skierowane do przodu • skrzyżuj ręce w nadgarstkach, umieszczając prawą rękę na lewej Unieś ramiona: • zrób wdech • lekko unieś ciało • unieś ramiona na wysokość klatki piersiowej Obróć dłonie: • utrzymuj ręce skrzyżowane w nadgarstkach • skieruj wnętrza dłoni do dołu • unieś ramiona nad głowę Rozdziel ręce: • zrób wydech • rozdziel ręce • ramiona powinny być całkowicie wyciągnięte w górę i na zewnątrz • utrzymuj łokcie lekko zgięte • barki rozluźnione Powtórz 6 razy.	

5. Skręcanie tułowia i kołysanie rękami

Skieruj wnętrza dłoni do góry i unieś ramiona na wysokość barków:

Obróć ciało w prawą stronę:

- obróć tułów w prawą stronę
- utrzymuj kolana lekko zgięte
- zrób wdech
- przyciągnij prawe ramię do boku
- łokcie i nadgarstki lekko zgięte

Wygnij prawe ramię w łuk:

- unieś prawe ramię i ułóż je z tyłu w łuk
- nasada palców dłoni powinna znajdować się na wysokości ucha
- skieruj wewnętrzną część prawej dłoni do przodu

Wypchnij prawą dłonią powietrze:

- obróć tułów z powrotem do środka
- zrób wydech
- wypychając prawą dłoń, przesuń jej wewnętrzną stronę nad wewnętrzną stroną lewej dłoni
- (uwaga: dłonie krzyżują się w linii z mostkiem)
- odciągnij lewe ramię w kierunku tułowia

skieruj wewnętrzną stronę prawej dłoni ku górze

Obróć ciało w lewą stronę:

- obróć tułów w lewą stronę
- utrzymuj kolana lekko zgięte
- zrób wdech
- przyciągnij lewe ramię do boku
- łokcie i nadgarstki lekko zgięte

Wygnij lewe ramię w łuk: • unieś lewe ramię i ułóż je z tyłu w łuk • nasada palców dłoni powinna znajdować się na wysokości ucha • skieruj wewnętrzną część lewej dłoni do przodu Wypchnij prawą dłonią powietrze: • obróć tułów z powrotem do środka • zrób wydech • wypychając lewą dłoń, przesuń jej wewnętrzną stronę nad wewnętrzną stroną prawej dłoni • (uwaga: dłonie krzyżują się w linii z mostkiem) • odciągnij prawe ramię w kierunku tułowia skieruj wewnętrzną stronę lewej dłoni ku górze Powtórz 6 razy.	

6. Wiosłowanie • Unieś ramiona nad głowę: • przyciągnij obydwa ramiona do tyłu • wewnętrzne części dłoni powinny być skierowane do tyłu • zrób wdech • unieś ciało • unieś całkowicie wyciągnięte ramiona nad głowę • łokcie lekko zgięte • wewnętrzne części dłoni skierowane do przodu Opuść ręce z powrotem do boków: • zrób wydech • palce skierowane ku górze i lekko zgięte	

• opuść ciało, kolana lekko zgięte • opuść ramiona do ud • wewnętrzne części dłoni skierowane do tyłu Powtórz 6 razy.	

7. Trzymanie kuli Obróć się w lewą stronę: • obróć tułów w lewą stronę • zrób wdech • wyciągnij i unieś prawe ramię na wysokość barku • wewnętrzna część prawej dłoni skierowana ku górze • stań na palcach Stań na całych stopach: • stań na całych stopach • zrób wydech • skieruj wewnętrzną część prawej dłoni w dół • opuść ciało z lekko ugiętymi kolanami • obróć tułów z powrotem do środka • opuść prawe ramię do uda Obróć się w prawą stronę: • obróć tułów w prawą stronę • zrób wdech • wyciągnij i unieś lewe ramię na wysokość barku • wewnętrzna część lewej dłoni skierowana ku górze • stań na palcach Stań na całych stopach: • stań na całych stopach • zrób wydech • skieruj wewnętrzną część lewej dłoni w dół • opuść ciało z lekko ugiętymi kolanami	

• obróć tułów z powrotem do środka • opuść lewe ramię do uda Powtórz 6 razy.	
8. Prowadzenie księżyca Wyobraź sobie, że trzymasz w rękach duży balon i obracasz się, żeby spojrzeć przez ramię na księżyc a następnie opuszczasz ramiona, aby spojrzeć przez drugie ramię. Obróć się w lewo: • zrób wdech • lekko unieś ciało • skręć tułów w lewą stronę • wyciągnij całkowicie ramiona i unieś je w górę, kierując w lewą stronę • utrzymuj łokcie lekko zgięte • rozluźnij ramiona, łokcie i nadgarstki • obróć głowę i spójrz na wewnętrzną część lewej dłoni Obróć się do środka: • zrób wydech • obróć tułów z powrotem do środka • opuść ciało z lekko ugiętymi kolanami • opuść ramiona i ułóż w linii z udami wewnętrzne części dłoni skierowane do siebie, w odległości równej szerokości bioder Obróć się w prawo: • zrób wdech • lekko unieś ciało • skręć tułów w prawą stronę • wyciągnij całkowicie ramiona i unieś je w górę, kierując w prawą stronę	

• utrzymuj łokcie lekko zgięte • rozluźnij ramiona, łokcie i nadgarstki • obróć głowę i spójrz na wewnętrzną część prawej dłoni Obróć się do środka: • zrób wydech • obróć tułów z powrotem do środka • opuść ciało z lekko ugiętymi kolanami • opuść ramiona i ułóż w linii z udami wewnętrzne części dłoni skierowane do siebie, w odległości równej szerokości bioder	
9. Skręcanie tułowia i pchanie dłoni Przyciągnij ręce do pasa, kierując wewnętrzne części dłoni ku górze. Wypchnij dłoń w lewą stronę: • skieruj wewnętrzną część prawej dłoni do przodu • obróć tułów w lewą stronę • zrób wydech • wypchnij prawą dłoń w lewą stronę pod kątem 45 stopni, unosząc ją do poziomu klatki piersiowej Obróć się z powrotem do środka: • skieruj wewnętrzną część prawej dłoni ku górze • obróć tułów do środka • zrób wdech • wycofaj prawą dłoń do pasa z prawej strony Wypchnij dłoń w prawą stronę: • skieruj wewnętrzną część lewej dłoni do przodu • obróć tułów w prawą stronę • zrób wydech • wypchnij lewą dłoń w prawą	

stronę pod kątem 45 stopni, unosząc ją do poziomu klatki piersiowej Obróć się z powrotem do środka: • skieruj wewnętrzną część lewej dłoni ku górze • obróć tułów do środka • zrób wdech • wycofaj lewą dłoń do pasa z prawej strony Powtórz 6 razy.	
10. Ręce jak chmury Unieś lewe ramię na wysokość twarzy, kierując wewnętrzną część dłoni do siebie. Opuść prawą prawe ramię na wysokość pasa, kierując wewnętrzną część dłoni do siebie. Obróć się w lewą stronę: • obróć tułów w lewą stronę • zrób wdech • ramiona powinny podążać za ruchem tułowia Zamień pozycje ramion: • unieś prawe ramię na wysokość twarzy, kierując wewnętrzną część dłoni do siebie • opuść lewe ramię na wysokość pasa, kierując wewnętrzną część dłoni do siebie • utrzymuj ręce lekko zgięte w łokciach Obróć się w prawą stronę: • zrób wydech • obróć tułów w prawą stronę • ramiona powinny podążać za ruchem tułowia	

Zamień pozycje ramion: • unieś lewe ramię na wysokość twarzy, kierując wewnętrzną część dłoni do siebie • opuść prawe ramię na wysokość pasa, kierując wewnętrzną część dłoni do siebie • obróć się z powrotem w lewą stronę Powtórz 6 razy.	

11. Powstawanie z morza Wysuń lewą nogę o pół kroku wprzód. Pochyl się wprzód: • przenieś ciężar ciała na lewą nogę • pochyl tułów i opuść obydwoje rąk w dół w kierunku lewego kolana • skrzyżuj ręce, kładąc lewą rękę na kolanie, a na niej prawą rękę • wewnętrzne części dłoni powinny być skierowane ku górze • głowa w linii z lewą stopą Wyprostuj ciało: • przenieś ciężar ciała na prawą nogę • powoli wyprostuj ciało i unieś się w górę • zrób wdech • unieś skrzyżowane ręce nad głowę Rozdziel ręce: • rozdziel ręce i wyciągnij je na zewnątrz i w dół • wewnętrzne części dłoni skierowane w dół	

• zrób wydech Powtórz 6 razy.	

12. Zabawa z falami Wypchnij ręce: • unieś obydwie ręce na wysokość klatki piersiowej • wewnętrzne części dłoni skieruj w dół • wypchnij obydwie ręce do przodu po łuku • wewnętrzne części dłoni skieruj do przodu • przenieś ciężar ciała na lewą nogę • oderwij prawą piętę od ziemi • zrób wydech Przyciągnij ręce do siebie: • wewnętrzne części dłoni skieruj w dół • przyciągnij obydwie ręce na wysokość klatki piersiowej • zrób wydech • przenieś ciężar z lewej na prawą nogę • lewa pięta powinna być jedyną częścią lewej stopy dotykającą ziemi Powtórz 12 razy.	

13. Rozpościeranie skrzydeł

Utrzymaj obydwa ramiona wyciągnięte z poprzedniego ruchu i skieruj wewnętrzne części dłoni do siebie.

Rozłóż ramiona na boki:

- rozłóż ramiona na boki
- przenieś ciężar ciała na prawą stopę
- lewa pięta powinna być jedyną częścią lewej stopy dotykającą ziemi
- zrób wydech

Zbliż ramiona z powrotem do siebie:

- zbliż ramiona z powrotem, zatrzymując je na szerokości barków
- przenieś ciężar ciała z prawej nogi na lewą
- oderwij prawą stopę od ziemi
- zrób wydech

Powtórz 12 razy.

14. Uderzenie pięścią

Cofnij lewą nogę do początkowej pozycji i przyłóż obydwie dłonie do pasa

Uderzenie lewą pięścią:

- zrób wydech
- uderz przed siebie pięścią na wysokości klatki piersiowej
- w trakcie wyprowadzania ciosu obracaj dłoń, aby skierować ją wewnętrzną stroną w dół

Przyciągnij lewą pięść do siebie:

- zrób wdech
- przeciągnij lewą pięść z powrotem do pasa
- cofając pięść, obracaj ją tak, aby skierować jej

wewnętrzną część w górę Uderzenie prawą pięścią: • zrób wydech • uderz przed siebie pięścią na wysokości klatki piersiowej • w trakcie wyprowadzania ciosu obracaj dłoń tak, aby skierować ją wewnętrzną stroną w dół Przyciągnij prawą pięść do siebie: • zrób wdech • przeciągnij prawą pięść z powrotem do pasa • cofając pięść, obracaj ją tak, aby skierować jej wewnętrzną część w górę Powtórz 6 razy.	

15. Lecąca gęś Stań na palcach: • zrób wdech • unieś ciało • unieś obydwa ramiona nieco powyżej barków • wewnętrzne części dłoni skierowane w dół • łokcie lekko zgięte • unieś ciężar ciała obu nóg na palcach Stań na całych stopach: • zrób wydech • stań z powrotem na całych stopach • opuść ciało • wygnij obydwa ramiona w dół Powtórz 6 razy.	

16. Wirujące okręgi

Obracaj się w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara:

- trzymaj ramiona na szerokość barków
- pochyl się
- zrób wdech
- unieś ciało, obracając się w lewą stronę
- unieś ramiona nad głowę
- pochyl ciało do tyłu

Obracaj się w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara:

- opuść obydwa ramiona w prawą stronę
- zrób wydech
- opuść ciało, obracając się w prawą stronę
- pochyl się do pozycji wyjściowej

Powtórz 3 razy.

Powtórz jeszcze 3 razy w przeciwnym kierunku.

17. Odbijanie piłki

Unieś ciało i trzymaj ramiona wzdłuż boków.

Odbicie prawej strony ciała:

- przenieś ciężar ciała na prawą nogę
- zrób wdech
- unieś prawe ramię na wysokość klatki piersiowej
- unieś lewe kolano tak, aby udo było równoległe do ziemi
- odbij się raz na prawej nodze

Opuść prawą stronę ciała:

- opuść prawe ramię
- opuść palce lewej stopy, a

następnie piętę Odbicie na lewej strony ciała: • przenieś ciężar ciała na lewą nogę • zrób wydech • unieś lewe ramię na wysokość klatki piersiowej • unieś prawe kolano tak, aby udo było równoległe do ziemi • odbij się raz na lewej nodze Opuść lewą stronę ciała: • opuść lewe ramię • opuść palce prawej stopy, a następnie piętę Powtórz 6 razy.	

18. Przyciskanie dłońmi w kierunku ziemi (zamknięcie) Unieś qi: • zrób wdech • unieś ciało • skieruj wewnętrzne części dłoni w górę • delikatnie unieś ramiona niemal do wysokości nosa Skieruj qi w dół: • zrób wydech • skieruj wewnętrzne części dłoni w dół • opuść ręce do wysokości pasa • opuść ciało Powtórz 6 razy.	