

## Qigong – meditation i rörelse

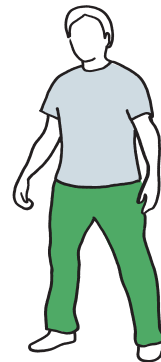
Qigongens effekt uppstår när du medvetet följer rörelserna du gör. Du gör rörelserna så avslappat du kan och fokuserar på det du håller på med. Qigong sänker pulsen och blodtrycket eftersom du slappnar av och stänger ute störande tankar.

Gör det gärna dagligen och helst minst 3 gånger i veckan. Håll gärna på ca 15–20 minuter varje gång.

Ha gärna mjuka skor och kläder på dig.

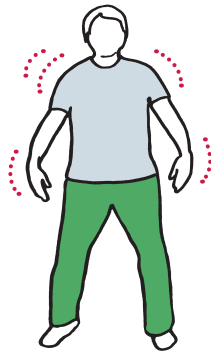
### Grundställning

Axelbredd mellan fötterna – lätt böjda knän. Var avslappnad i hela kroppen och andas lugnt ner i magen. Skjut fram bäckenet och håll tillbaka hakan så att ryggen blir rak. Vänta in lugnet i kroppen. Börja göra rörelserna nedan när du känner dig avspänd. Återgå till grundställningen mellan varje rörelse.



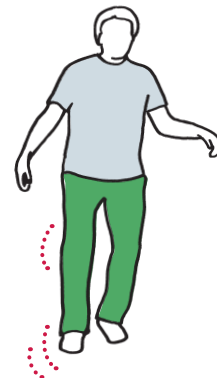
### Slappna av

Slappna av och skaka armar och axlar. Syftet är att få överkroppen att slappna av så att du börjar övningar med lägre muskelspänning i kroppen.

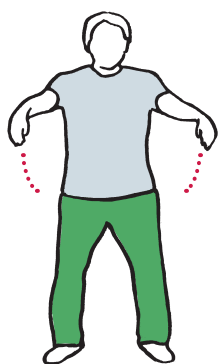


Slappna av i benen och lyft dem ett i taget och skaka.

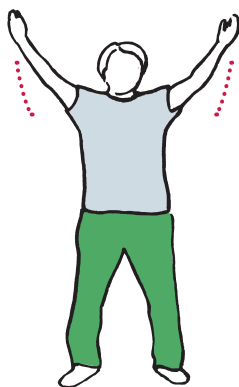
Syftet är avslappning och nu handlar det om underkroppens stora muskler. Håll gärna i något för bättre balans.



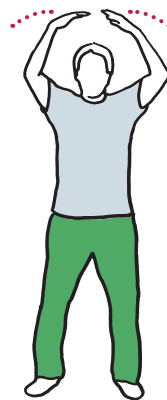
## För energi till huvudet och naveln



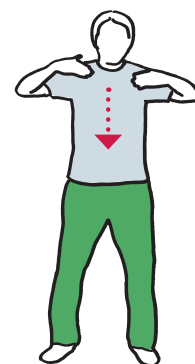
1. Utgå från grundställningen, lyft armarna uppåt...



2. ... medan du långsamt delar dem så att de bildar ett "V".



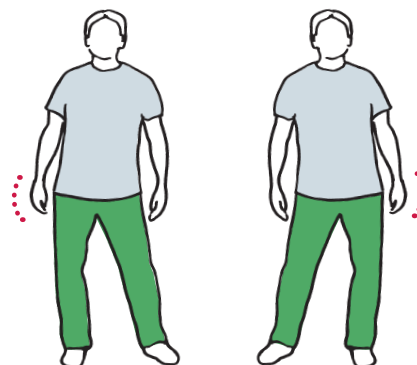
3. Sträck upp armarna och böj dem in mot huvudet som en cirkel.



4. Sänk dem ner längs huvudets sidor ner mot axlarna. För ner händerna längs bröstets utsidor mot höfterna...

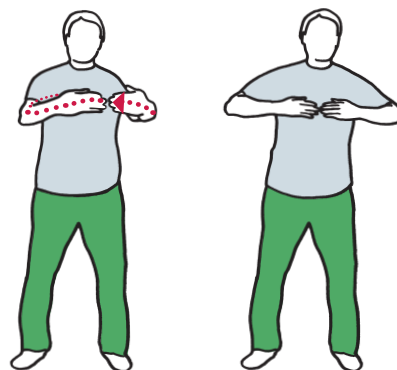
## Höftböjningar åt bägge hållen

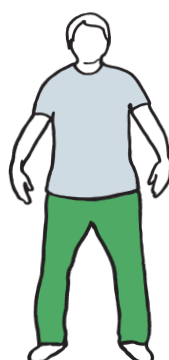
Här börjar du med att stå rakt och sedan böjer du ut en höft i taget åt sidan. Böj knät lätt på den sida där höften skjuter ut, annars fungerar det inte. Gör en kort paus i ytterläget och återvänd till mitten. Gör en kort paus igen och rör höften åt andra hållet. Gör ca 5–7 böjningar åt varje håll.



## Hjärtövning

Lyft armarna och håll händerna framför dig, handflatorna vända inåt i hjärthöjd och låt fingertopparna nästan mötas. Armarna bildar då ett hjul. Visualisera att energi från höger arm går in i kroppen till hjärtat och fortsätter ut i vänster arm och över till den högra igen genom händerna. Låt energihjulet snurra så länge du orkar hålla händerna uppe utan ansträngning. För handflatorna mot bröstet och hjärtat och låt dem vila där en stund. Det brukar kännas varmt och lugnande. Kineserna kallade rörelsen "att smida ett starkt hjärta". Upprepa rörelsen 2–3 gånger.





5. ... stanna till vid höfterna och för sedan händerna in mot naveln och gör ett "fågelbo". Håll händerna där och låt energin sjunka in. Räkna långsamt till 20. För sedan händerna ner längs mitten.

Upprepa rörelsen 3-4 gånger.

## Tranan – andningsövning

Lyft upp händerna på var sida om naveln. Andas in djupt så att magen putar ut och håll andan kort. Låt händerna följa med ut. Tryck sedan in magen med händerna samtidigt som du långsamt släpper ut luften tills lungorna känns tömda. Håll stilla någon sekund och andas sedan in långsamt igen och fyll ner i magen. Upprepa 5–7 gånger.



## Njurövning

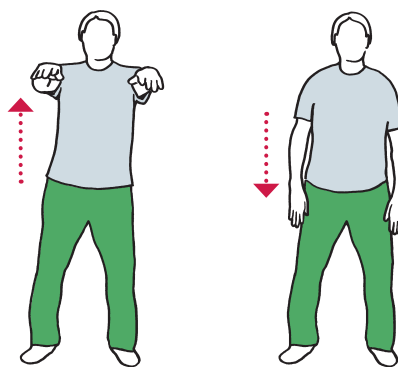
Gnugga händerna varma och luta dig lätt framåt. Lägg händerna över njurarna och gör cirklar, tryck ungefär som en massör skulle gjort. Gör 10 cirklar åt ena hållet och 10 åt det andra. Knyt händerna och banka lätt med knogarna upp och ner på bägge sidor om ryggraden. Avsluta med att låta händerna vila över njurarna så att du känner värmen. Stärker njurarna och därmed hela kroppens energi. Övningen kan du göra flera gånger under dagen och särskilt på vintern.



## Magövning

Lyft armarna rakt upp till ögonhöjd, med handflatorna vända nedåt, samtidigt som du andas in djupt. Stanna till ett kort ögonblick och sänk sedan ner dem igen till grundställningen samtidigt som du andas ut. Gör rörelsen lugnt och långsamt.

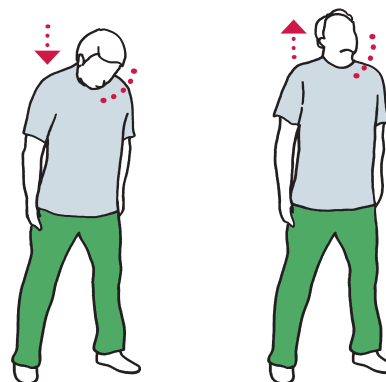
Upprepa 5–7 gånger. Bidrar till lägre blodtryck och en lugnande andning samt stöder magens funktioner.



## Sköldpaddan – andningsövning

Sänk hakan mot bröstet samtidigt som du andas in djupt, sänk samtidigt axlarna. Böj sedan nacken bakåt och lyft hakan mot taket och lyft axlarna samtidigt som du andas ut. Upprepa 5–7 gånger.

Gör rörelsen långsamt och avspänt med djupa andetag. Rörelsen är avslappnande och stärker lungorna samtidigt som du tränar en god andning.



## Avslutning

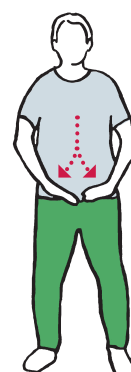
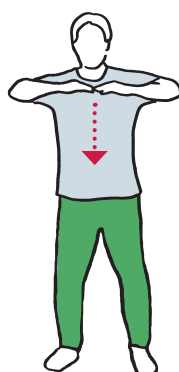
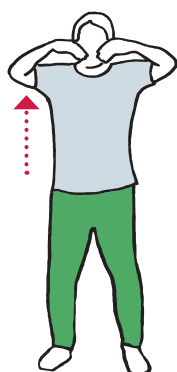
Detta är din avslutande rörelse där du samlar dig, blundar och känner efter. Upprepa ett par gånger.

Lyft armarna upp till ögonen och andas in.

För sedan händerna ner längs kroppens framsida...

... hela vägen ner längs mitten och för...

... händerna till sidorna medan du andas ut.



Låt oss göra det bästa av våren – välkommen!  
[hjart-lung.se/tillsammans](http://hjart-lung.se/tillsammans)