

Tai Chi Chuan

- en kampsportsvariant med mjuka, flytande rörelsemönster.
- kroppsliga övningar för avslappning och självläkning.
- bygger på koordination av kropp och själ.
- söker stillhet i rörelse.
- förut en form av självförsvar, idag även en form av friskvård.

Meditation

är en metod att stilla sinnet och uppnå ett möte med sig själv. Det handlar om att lära känna sitt eget varande. Det finns olika tekniker som passar olika bra för olika människor. Man kan se meditationen som en resa och de olika teknikerna som transportmedlen.

Mulan Chuan. Skapades av Ying Meifeng 1988 för att förbättra hälsan och försvarskonsten hos kvinnor. Mulan Chuan är en blandning mellan en Tai Chi-form som heter Huaija Quan och dans. Formen har inslag från den kinesiska scenkonsten och utförs till musik. Namnet kommer från hjältinnan och legenden Hua Mulan 317-420 f. Kr. Det finns former med enkel solfjäder, dubbla solfjädrar, händer, samt svärd - enkelt eller dubbelt.

Feng Shui

Gammal österländsk lära som beskriver hur vi påverkas av vår omvärld. Grundprincipen är att det finns ett förutsägbart mönster i all energi omkring oss och att vi ska lära oss leva i harmoni och samspel med den energin och vår omgivning. Tre begrepp som man använder är de fem elementen, yin och yang samt baguan.

Detta enligt Agneta Nyholm-Winqvist i boken "Feng Shui för svenska hem".

Wudang

Wudang är kampkonster som har utvecklats på legendariska Wudangberget i Kina och hittat till Skellefteå genom Jakob Isaksson, 16:de generationen Wudang Pai under mästare Tang Li Long.

Fortsättning **Mulan Chuan**
Godkänd av China Wushu Association som Kinas 130:e form av Martial art.

Do In-massage

En självmassage av hela kroppen med hjälp av bankningar och tryckningar.

Qi Gong

omfattar flera olika grenar, med inriktning på såväl psykiskt som fysiskt välbefinnande. Traditionerna i Kina är några tusen år gamla. Det finns många olika rörelser, som kan utföras var för sig eller i kombination. Vanligen utför man Qi Gong stående, men man kan även sitta eller ligga ner. Qi Gong är samtidigt en form av meditation. Ur Qi gong har andra tekniker vuxit fram, t.ex. Tai Chi Chuan.

Yoga

Yoga betyder förening av kropp och själ. Oavsett vilken tradition man väljer att utöva, så är det i grunden samma målsättning; att finna balans mellan kropp och själ, mellan sig själv och sin omgivning. De yogaformer som bygger på Traditionell Kinesisk medicin/TCM är exempelvis Yinyoga och Seasonal Yoga.

Kost

En väl balanserad **kost** kan påverka både hälsa och välbefinnande. Enligt österländsk filosofi kan principen om yin och yang tillämpas även på kosten, där animaliska produkter är mer yangdominerade än vegetabilier. För balansens skull rekommenderas yindominerad kost under sommaren och mer yangdominerad under vintern. S.k. makrobiotisk kost innebär att man föredrar grödor som odlats i närområdet och som ej behandlats av kemikalier. Sådan kost ger mer Qi. Den innehåller mycket säd, bönor, rot- och grönsaker.

Qi (uttalas chi) betyder "livskraft" eller "livsenergi". Det är den energi, som strömmar genom allt levande. Energin flyter genom vissa kanaler, "meridianer", i kroppen. Qi är grunden för alla verksamhetsgrenar i Qi-trädet.

Tai Chi Svärd

Tai Chi-form med svärd. Kan utföras av såväl kvinnor som män. Svärdet kan ses som en "förlängning" av Qi.