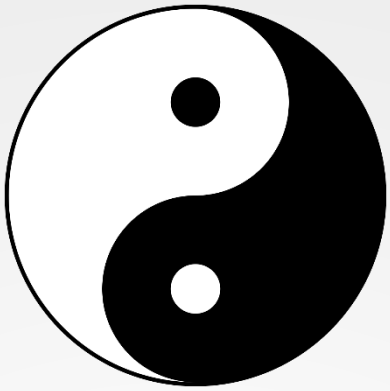


Tai Chi Qigong Shibashi:

Birinci Set

Evde Çalışmak için Kılavuz

qigongizmir

Eğitmen: Ayhan Güler

Wuji Duruşu – Açılış Pozisyonu

- Ayaklar omuz hizasında açık
- Bütün beden rahat
- Kollar yanlardan sarkıyor
- Avuç içler bacaklarımıza bakıyor
- Dizler hafif kırık
- Zihni boşaltın
- Birkaç dakika bu pozisyonda kalın

1. Başlangıç Formu

A A

A. kollarınızı önden omuz hizasına kaldırın:

- Nefes alın
- Avuç içleri geriye bakıyor
- Parmaklar aşağı gösteriyor ve hafif kıvrık
- Yavaşça bacaklarınızı açarak gövdenizi kaldırın
- Kollarınız omuzlarınız ile aynı yükseklik ve hizaya getirin
- Avuç içleri aşağı bakıyor

B B

B. kolları tekrar yanlara geri getirin:

- Nefes verin
- Avuç içleriniz öne bakacak şekilde çevirin
- Parmaklarınız hafif kıvrık ve yukarı bakıyor
- Dirseklerinizi kırın
- Dizlerinizi hafifçe kırarak bedeninizi aşağı bırakın
- Kollarınızı aşağı salın
- Avuç içleri bel hizasında arkaya bakıyor

A-B yi 6 kez tekrarlayın

Bu hareketin amacı çi'nin tüm bedende gezinebilmesi için alt dan tien'den dışarı pompalamak. Tai Chi Çüen ve pek çok savunma sanatı alt dan tien deki enerjiyi aktive etmek için bu hareket ile başlar.

2. Göğüsün Genişletilmesi

A

A. Kollarınızı önden omuz hizasına kaldırın:
- Nefes alın
- Avuç içleri arkaya bakıyor
- Parmaklar hafif kıvrık ve aşağıya bakıyor
- Bedeninizi yükseltin
- Kollar omuzlar ile aynı yüksekliğe ve hizaya geliyor
- Avuç içleri aşağıya bakıyor

B

B. Kolları yanlara doğru açın:
- Avuç içleri birbirine bakacak şekilde çevirin
- Kolları yanlara doğru açın
- Kollar iyi yanlara doğru esniyor

C

C. Kolları önde birleştirin:
- Nefes verin
- Elleri omuz hizasına (avuç içleri birbirine bakarak) getirin

D

D. Kolları tekrar yana getirin:
- Avuç içleri öne bakacak şekilde çevirin
- Parmaklar hafif kıvrık yukarıya bakıyor
- Dirsekleri kırın
- Dizleri hafifçe kırarak bedeninizi aşağı salın
- Kolları aşağı salın
- Avuç içleri bel hizasında arkaya bakıyor

A-D 'yi 6 kez tekrarlayın

3. Gökkuşakları ile Dans Etmek

Nefes alın, kolları ve bedeni kaldırın.
Kolları yukarıya kaldırın ve avuç içlerini birbirine döndürün

A. Sola Dönüş:
- Nefes alın
- Hafifçe sağ dizinizi kırarak vücut ağırlığınızı sağa verin
- Sol kolunuzu avuç içi yukarı bakacak şekilde sol tarafa uzatın
- Başınızı sola bakacak şekilde çevirin
- Gözlerinizi uzattığınız avuç içine odaklayın
- Sağ kolunuzu avuç başın tepesine bakacak şekilde kıvırın

A - B

B. Sağa Dönüş:
- Nefes verin
- Hafifçe sol dizinizi kırarak vücut ağırlığınızı sola verin
- Sağ kolunuzu avuç içi yukarı bakacak şekilde sağ tarafa uzatın
- Başınızı sağa bakacak şekilde çevirin
- Gözlerinizi uzattığınız avuç içine odaklayın
- Sol kolunuzu avuç başın tepesine bakacak şekilde kıvırın

A-B'yi 6 kez tekrarlayın

4. Kolları Çevirmek

Ağırlığınızı merkeze getirin. Kollarınızız avuç içleri birbirine bakacak şekilde önden aşağı indirin.

A

A. Elleri önde çapraz hale getirin:

- Nefes alın
- Avuç içleri yukarı bakacak şekilde çevirin
- Sağ eliniz üstte kalacak şekilde bileklerinizi birbirinin üstüne getirin

B

B. Kolları kaldırın:

- Bedeni yavaşça yükseltin
- Avuç içleri bedene bakıyor
- Avuç içleri yüzünüzle aynı hizaya gelene kadar kollarınızı kaldırın

C

C. Avuç içlerini dışa çevirin:

- Avuç içleri bedeninizin aksi istikametine çevirin
- Kollarınızı başınızın üzerine kaldırın

D

D. Kolları İndirin:

- Nefes verin
- Eller dışa doğru daire çizerek birbirinden ayrılıyor
- Avuç içleri dışa bakıyor
- Uzatarak kollarınızı aşağı doğru daire çizmeye devam ediyor
- Avuç içleri aşağıya bakıyor

A-D 'yi 6 kez tekrarlayın

Qigongizmir

5. Beli Kıvırma & Kolları Sallama

Avuç içleri yukarıya bakacak şekilde çevirin ve kollarınızı omuz hizasınakaldırın. Bütün hareket boyunca at binme pozisyonunda kalın.

A

A. Sağa Dönün:

- Nefes alın
- Sağ Alt kolunuzu yere paralel gelecek şekilde dirseğinizi kırın
- Sağ kolunuzu geri çekin
- Bedeninizi bel hizasından sağa çevirin
- Yavaşça kol iyice uzadığında sol avuç içi yukarı bakacak şekilde spiral çizin (ilk tekrarda bu hareketi yapmayın)

B

B. Alt kolu aşağı indirin:

- Beden tamamen sağa döndüğünde alt kolu aşağı indirin

C

C. Sağ eli geriye ve kulak hizasına çevirin:

- Sağ kolunuzu bedeninizin arkasında yay şekline getirin
- Sağ kolunuzu, avuç içi yukarı, arkaya ve yukarıya uzatmaya devam edin
- Avucunuzun ucu kulak hizasında
- Sağ avuç içine ileriye bakacak şekilde çevirin

5. Beli Kıvırma & Kolları Sallama

D

D. Sağ Eli itin:

- Nefes verin
- Bedeni belden tekrar merkeze çevirin
- Sağ eli öne itin
- Eşzamanlı olarak sol kolu bedeninize çekin
- Avuç içleri göğsün yaklaşık 2 yumruk ötesinde çapraz yapın (sağ solun üstünde

E

E. Alt kolu aşağı indirin:

- Beden tamamen sola döndüğünde alt kolu aşağı indirin

Qigongizm

F

F. Sol eli geriye ve kulak hizasına çevirin:

- Sol kolunuzu bedeninizin arkasında yay şekline getirin
- Sol kolunuzu, avuç içi yukarı, arkaya ve yukarıya uzatmaya devam edin
- Avucunuzun ucu kulak hizasında
- Sol avuç içine ileriye bakacak şekilde çevirin

G

G. Sol Eli itin:

- Nefes verin
- Bedeni belden tekrar merkeze çevirin
- Sol eli öne itin
- Eşzamanlı olarak sağ kolu bedeninize çekin
- Avuç içleri göğsün yaklaşık 2 yumruk ötesinde çapraz yapın (sol sağın üstünde)

A-G 3 kez tekrarlayın

6. Kayıkta Kürek Çekme

Avuç içleri aşağı bakacak şekilde çevirin ve iki kolunuzu da yanlara doğru salın.

A. Kolları başın üstüne kaldırın:

- Nefes alın
- Bedeni yükseltin
- Kolları geriye sonra yukarıya çevirin (avuç içleri geriye sonra yukarıya bakıyor)
- Eller baş üstünde uzanıyor, avuç içleri öne bakıyor

A

B. Kolları önde aşağı indirin:

- Nefes verin
- Dizlerinizi hafifçe kırarak bedeninizi aşağı salın.
- Kolları beli geçecek şekilde hafifçe aşağı çevirin
- Avuç içleri önce aşağı sonra geriye bakıyor

B

A-B 6 kez tekrarlayın

7. Topu Tutmak

Bedeninizi yükseltin.

A

A

A. Sola Dönme:

- Nefes alın
- Bedeni bel hizasından sola çevirin
- Sağ kolu bedeni geçerek omuz hizasına kadar uzatın, avuç içi yukarıda
- Sol el sol kalçanın gerisinde avuç içi geriye bakıyor
- İki topuğu da kaldırın; sağ topuk daha yüksek (ağırlığın çoğunluğu sol ayakta)

B. Topukları İndir:

- Nefes verin
- Topukları zemine indirin
- Sağ avuç içini aşağı çevirin
- Hafifçe dizleri kırın
- Bedeni tekrar ortaya çevirin
- Sağ kolu kalça hizasına indirin

B

C

C. Sağa Dönme:

- Nefes alın
- Bedeni bel hizasından sağ çevirin
- Sol kolu bedeni geçerek omuz hizasına kadar uzatın, avuç içi yukarıda
- Sağ el sağ kalçanın gerisinde avuç içi geriye bakıyor
- İki topuğu da kaldırın; sol topuk daha yüksek (ağırlığın çoğunluğu sağ ayakta)

D. Topukları İndir:

- Nefes verin
- Topukları zemine indirin
- Sol avuç içini aşağı çevirin
- Hafifçe dizleri kırın
- Bedeni tekrar ortaya çevirin
- Sol kolu kalça hizasına indirin

D

A-D 3 kez tekrarlayın

8. Ay'ı Taşımak

A

A

A. Sola Dönüş:

- Nefes alın
- Bedeni yükseltin
- Bedeni belden sola çevirin
- Sol kolu 45 derece yukarı ve geriye uzatın
- Başınız sol ele bakıyor
- Sağ avuç içi sol koltukaltına bakıyor

B. Merkeze dönüş:

- Nefes verin
- Bedeni belden merkeze döndürün
- Bedeni dizleri hafif kırarak aşağı salın
- Kolları aşağı ve öne kalça hizasına indirin
- Avuç içleri kalça hizasında birbirine bakıyor

B - D

C. Sağa Dönüş:

- Nefes alın
- Bedeni yükseltin
- Bedeni belden sağa çevirin
- sağ kolu 45 derece yukarı ve geriye uzatın
- Başınız sağ ele bakıyor
- Sol avuç içi sağ koltukaltına bakıyor

C

D. Merkeze dönüş:

- Nefes verin
- Bedeni belden merkeze döndürün
- Bedeni dizleri hafif kırarak aşağı salın
- Kolları aşağı ve öne kalça hizasına indirin (son tekrarda bu hareketi es geçin)
- Avuç içleri kalça hizasında birbirine bakıyor (son tekrarda bu hareketi es geçin)

A-D 3 kez tekrarlayın

9. Beli Kıvırma & Elleri itme

A

Sol el avuç içi yukarı belin soluna getirin;
sağ el sağ omuzun önünde.

A. Sola İtme:

- Nefes verin
- Sağ avuç içini öne bakacak şekilde çevirin
- Bedeni belden sola çevirin
- Sağ eli 45 derece sola ve göğüs hizasına yukarıya itin
- Ağırlığın %70'ini sol bacağa verin

B. Merkeze Dönüş:

- Nefes alın
- Bedeni belden merkeze döndürün
- Yavaşça sağ avuç içini yukarı çevirin
- Sağ eli belin sağ tarafına çekin

B - D

B - D

C. Sağa İtme:

- Nefes verin
- Sol avuç içini öne bakacak şekilde çevirin
- Bedeni belden sağa çevirin
- Sol eli 45 derece sağa ve göğüs hizasına yukarıya itin
- Ağırlığın %70'ini sağ bacağa verin

C

D. Merkeze Dönüş:

- Nefes alın
- Bedeni belden merkeze döndürün
- Yavaşça sol avuç içini yukarı çevirin (son tekrarda bu hareketi es geçin)
- Sol eli belin sol tarafına çekin (son tekrarda bu hareketi es geçin)

A-D 3 kez tekrarlayın

10. Bulutlarla Oynamak

Sol eli boğaz hizasın kaldırın, avuç içi 3 karış mesafede ve size bakıyor. Sağ avuç içi bel hizasında 2 karış mesafeden size bakacak şekilde çevirin. Bütün hareket boyunca at binme duruşunda kalmaya devam edin.

A

B -D

A. Sola Dönüş:
- Nefes alın
- Bedeni belden sola çevirin
- Kolların dönüşü takip etmesine izin verin

B. Kolların pozisyonunu değiştir:
- Sağ eli boğaz hizasın kaldırın, avuç içi 3 karış mesafede ve size bakıyor
- Sol avuç içi bel hizasında 2 karış mesafeden size bakacak şekilde çevirin

C

C. Sola Dönüş:
- Nefes verin
- Bedeni belden sola çevirin
- Kolların dönüşü takip etmesine izin verin

C

D. Kolların pozisyonunu değiştir:
- Sol eli boğaz hizasın kaldırın, avuç içi 3 karış mesafede ve size bakıyor
- Sağ avuç içi bel hizasında 2 karış mesafeden size bakacak şekilde çevirin

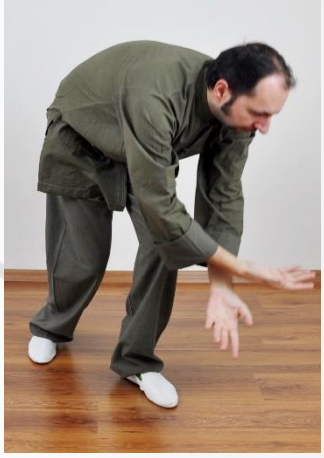
A-D 6 kez tekrarlayın (son tekrarda D'yi tekrarlamayın)

11. Denizden Kaşıklamak

Sol ayağı yarım adım öne atın.

A. Öne Eğilme:
- Ağırlığınızı sol bacağınıza verin
- İki elde sol ayağa gelecek şekilde belden eğilin
- Sağ el üstte olacak şekilde eller sol ayak üzerinde çapraz yapın
- Avuç içleri yukarı bakıyor
- Başınızın tepesi sol ayakla aynı hizada

A



B. Kaşıklamak:
- Nefe alın
- Ağırlığınızı sağ bacağınıza taşıyın
- Kademeli olarak bedeninizi doğrultun
- Çapraz halindeki avuç içlerini başın üstüne getirin

B

C

C. Elleri ayırmak:
- Nefes verin (son tekrarda bu kısmı es geçin)
- Uzanmış kolları ayırıp sağa ve aşağı çevirin
- Avuç içleri aşağı bakıyor

A-C 6 kez tekrarlayın

12. Dalgalarla Oynamak

İki elide göğüs hizasına getirin.
Sol ayak parmaklarını sadece topuk yere temas edecek şekilde kaldırın.

A. Elleri İtme:

- Nefes verin
- Avuç içleri öne bakıyor
- İki elide dışa itin
- Ağırlığınızı sol ayağa verin
- Sağ topuğu kaldırın
- Sol ayak tamamen yerde

A

A

B. Elleri geri çekme:

- Nefes alın
- Avuç içleri aşağı bakıyor
- İki elide göğse geri çekin
- Ağırlığı sol ayaktan sağ ayağa verin
- Sağ topuk yere iniyor
- Sol ayak parmaklarını sadece topuk yere temas edecek şekilde kaldırın.

B

A-B 11 kez tekrarlayın sonra sadece A'yı son olarak bir kez daha tekrarlayın

13. Kanatları Açmak

Avuç içlerini birbirine bakacak şekilde çevir.

A

A. Kolları açma:
- Nefes alın
- Avuç içleri beden bakacak şekilde dirsekleri hafifçe kırıp kolları içe doğru çekin
- İki kolu da yanlara açın
- Ağırlığınızı sağ ayağa verin
- Sağ topuk yere iniyor
- Sol ayak parmaklarını sadece topuk yere temas edecek şekilde kaldırın

B

B. Kolları kapatma:
- Nefes verin
- İki kolu da omuzun önünde kapatın
- Ağırlığınızı sağ ayaktan sol ayağa verin
- Sol ayak tamamen yerde
- Sağ topuk kalkıyor

Geçiş Hareketi

Geçiş Hareketi;
- Kolları Kapatmadan sonra elleri yumruk yapın ve sağa doğru bel hizasına çekip duruşa geçin.

A-B 12 kez tekrarlayın

14. Yumruklama

Sol bacağınızı asıl konumuna getirerek nefes alın; iki yumruğu da belin yanlarına doğru getririn, yumruğun içi yukarı bakacak şekilde. Bütün hareket boyunca at binme duruşunda kalmaya devam edin.

A-C

A. Sağ yumruk dışarı:
- Nefes verin
- Sağ yumruğu dümdüz ileri uzatın
- Yumruk atarken avuç içini de aşağı çevirin

B. Sağ yumruk geriye:
- Nefes alın
- Sağ yumruğu bel hizasına geri çekin
- Geri çekerken avuç içi tekrar yukarıya bakacak şekilde dönüyor

C. Sol yumruk dışarı:
- Nefes verin
- Sol yumruğu dümdüz ileri uzatın
- Yumruk atarken avuç içini de aşağı çevirin

B-D

D. Sol yumruk geriye:
- Nefes alın
- Sol yumruğu bel hizasına geri çekin
- Geri çekerken avuç içi tekrar yukarıya bakacak şekilde dönüyor

A-D 3 kez tekrarlayın

15. Kaz gibi uçmak

Nefes verin ve kollarınızı öne, kasık hizasında avuç içleri birbirine bakacak şekilde salın.

A

A. Topukları kaldırma:

- Nefes alın
- Gövdeyi kaldırın
- Topukları yerden kaldırın
- İki kolda yandan kafa hizasına kalkıyor
- Avuç içleri aşağı bakıyor
- Dirsekler hafifçe kırık

B

B. Topukları indirin:

- Nefes verin
- Topukları yere indirin
- Kollar tekra kasık hizasına dönüyor
- Avuç içleri birbirine bakıyor
- Dizler hafifçe kırık

A-B 6 kez tekrarlayın

16. Çıkrık Çevirme

Belden öne eğilin; avuç içleri birbirine bakıyor

A

A. Saat yönünde yukarı kıvrılma:
- Nefes alın
- Sola ve yukarı kıvrılarak gövdeyi kaldırın
- Kolları soldan kafanın üzerine kaldırın
- Gövdeyi hafif arkaya esneterek eğin

B

B. Saat yönünde aşağı kıvrılma:
- Nefes verin
- İki kolu da sağ tarafa indirin
- Sağa kıvrılarak gövdeyi aşağı indirin
- Belden aşağı eğilin

A-B 3 kez tekrarlayın

C

C. Saatin ters yönünde yukarı kıvrılma:
- Nefes alın
- Sağa ve yukarı kıvrılarak gövdeyi kaldırın
- Kolları sağdan kafanın üzerine kaldırın
- Gövdeyi hafif arkaya esneterek eğin

D

D. Saatin ters yönünde aşağı kıvrılma:
- Nefes verin
- İki kolu da sol tarafa indirin
- Sola kıvrılarak gövdeyi aşağı indirin
- Belden aşağı eğilin

A-D'yi 3 kez tekrarlayın

17. Topu Zıplatmak

A

Yavaşça gövdeyi yukarı kaldırın ve 2 saniye bu şekilde dinlenin.

A. Sağ yukarı sıçrama:
• Nefes alın
• Ağırlığı sağ ayağa verin
• Sağ eli omuzun üstüne kaldırın
• Sol dizi sol kalça zeminle tamamen paralel hale gelecek şekilde kaldırın
• Sağ ayak üzerinde sıçrayın (topuğu kaldırıp indirin)

B-D

B. Aşağa dönüş:
• Sağ kolu indirin
• Önce sol ayak parmaklarını sonra sol topuğu indirin

C

C. Sol yukarı sıçrama:
• Nefes verin
• Ağırlığı sol ayağa verin
• Sol eli omuzun üstüne kaldırın
• Sağ dizi sol kalça zeminle tamamen paralel hale gelecek şekildekaldırın
• Sol ayak üzerinde sıçrayın (topuğu kaldırıp indirin)

D. Aşağa dönüş:
• Sol kolu indirin
• Önce sağ ayak parmaklarını sonra sağ topuğu indirin

A-D 6 kez tekrarlayın

18. Avuç içlerini bastırma

A

A

A. Çi'yi yükselt:
- Nefes alın
- Gövdeyi yükseltin
- Avuç içleri yukarı bakacak şekilde çevirin
- Usulca elleri yukarı ve dışa çevirin avuç içleri burnunuza bakana kadar

B

B

B. Çi'yi düşür:
- Nefes verin
- Avuç içlerini gövdeye çekin
- Elleri bel seviyesine indirin
- Avuç içleri dışa bakıyor
- Gövdeyi dizleri hafif kırarak indirin

A-B 6 kez tekrarlayın

Çi Topu ile Oynamak (Opsiyonel)

Ellerinizi yavaça birbirine yaklaştırın ve uzaklaştırın. Avuç içlerinizde sıcaklık hissedebilirsiniz.
Bu çalışma Çi'ye olan duyarlılığınızı geliştirir.

Final Pozisyonu

Ellerinizi alt dan tienin üstüne yerleştirin.

Erkekler sağ elin üstüne sol elini.

Kadınlar sol elin üstüne sağ elini.

Derslerimiz ve Çalışmalarımız Hakkında Daha Fazla Bilgi Edinmek için;

www.qigongizmir.com

Websitemizi ve Sosyal Medya Hesaplarımızı Takip Edin !

Tai Chi Shibashi 18

Video'sunu
Youtube kanalımızda
ücretsiz olarak izleyebilirsiniz;

https://www.youtube.com/watch?v=y-S29E23AGE&t=619s