

18 Lohan Hands – Louhan Gong (‘Lite’)

1. Lifting the sky
2. Pushing Mountains
3. Carry the Moon
4. Nourishing Kidneys
5. Separating Waters
6. Big turn of Cosmos
7. Shooting Arrows
8. Three Levels to the Ground
9. Plucking Stars
10. Punching with Angry Eyes
11. Rotating Knees
12. Big Windmill
13. Dancing Crane
14. Turning Head
15. Carry Mountains
16. Drawing Sword
17. Presenting Claws
18. Deep Knee Bends.

#Flowing Breeze Swaying Willows

De 21 varianter til Lohan Hands Shaolin QiGong

De 18 Lohan Hands Shaolin QiGong er et komplet system, der virker i sig selv. Sådan er det blevet praktiseret i traditionen. Men vi lever i vesten i det 21. århundrede og indimellem er det hensigtsmæssigt at have et sæt understøttende øvelser, som kan trækkes frem når der er behov for det. Nogle af disse øvelser bruges som flowøvelser, der supplerer FBSW. Det kan være hensigtsmæssigt, når vi underviser nye elever i Lohan Hands eller selv har brug for at komme mere ind i flowet.

Nogle af varianterne kan også bruges som et supplement til de 18 Lohan Hands. Ikke kun for at give dig flere øvelser at tage af, men de er også velegnede hvis man er udfordret på den ene eller den anden måde og ikke lige kan udføre alle 18 Lohan Hands fra starten.

9 Varianter fra Shaolin-traditionen:

- Swinging Bear - flowøvelse som supplement til FBSW, booster vores nyre Qi.
- Walking Bear - opbygger styrke i hofte, ben og fødder. Styrker Jing.
- Swimming dragon - Alment understøttende for lidelser i rygsøjlen, ryggen, nakke og skuldre. Åbner til MingMen og styrker din Yang-Qi. Giver god blod-cirkulation og kan bruges som supplement til øvelser, hvor du er udfordret med at bøje forover som f.eks. Nourishing Kidneys eller Carry the Moon.
- Drumming Kidneys – styrker din nyre Qi samt Jing (påbegynd eventuelt med at banke let på nyre-området).
- "Shaolin Punching" – god flow-øvelse der effektivt frigør stagneret Qi og gavner din lever.
- Breath of Life åndedrætsøvelsen – alment understøttende ift. vejrtrækning – arbejder helt ud fra de 3 gates.
- Shaolin Klappeøvelsen – vækker og stimulerer strømmen af Qi. Forbedre blodcirkulationen. Virker stress-aflastende og opløser stagneret Qi. Får nervesystemet og spændte muskler til at slappe af. Ilt-tilførslen til nervespidserne forøges. Hjernen får herved positive impulser fra sanse-nerverne og det danner endorfiner. Endorfiner er smertedæpende.

- Shaolin hula hop – frigør spændinger i kroppens største led og sætter energien fri.
- Shaolin shaking - god ift. FBSW, ved tendens til qi-stagnation og psyko-immunitet.

12 Varianter fra andre traditioner:

- Vandmøllen (Waterwheel) understøtter "Nourishing kidneys".
- Kidney Squeeze – god for dine nyrer og nyre Qi. Kan over tid korrigere mange ubalancer /smerte langs rygsøjlen og skuldre/ nakke.
- Bringing Qi home – åbner effektivt for strømmen af Qi i benene og sænker Qi ned til Dan-tien. Er endvidere nyre styrkende og nærer Jing.
- Løfte himlen (variant fra Ba Duan Jing) – supplement til "Lifting the Sky" – en alround øvelse, der effektivt åbner og aktiverer energisystemet. Strækket styrker endvidere Shen.
- 2 siddende åndedrætsøvelser: Veksellåndedrættet 12-21 runder og blæsebælgen 3 x 20-40 runder. Disse øvelser har en hamoniserende og udrensende virkning på et dybere plan og er et godt afsæt til meditationsøvelsen: "Det lille univers".
- Breath QiGong øvelse – "Trække himlen ned" – renser effektivt lungerne for stillestående luft og frigør stillestående Qi i kroppen.
- Breath QiGong øvelse – "Bringing Qi to the four limbs" – reverse breathing øvelse med aktive hænder. Booster immunforsvaret (Wei Qi eller forsvars Qi) samt bringer energien ud i lemmerne.
- "Psoas-strækkeren" – Alment understøttende og stress-reducerende øvelse
- "Jorden roterer" – god flow-øvelse der styrker mave og milt samt skaber effektivt flow i kroppen. Får smilet frem.
- Brændehuggeren – forløser vrede og stagneret lever Qi
- Happy spleen – god for maven og milten. Skærper dit fokus (Yi)
- "Entering the Jade Palace" 36 bank på L1 – god for lunger og lunge Qi.