

# TAIJIQUAN & QIGONG

*– en sofistikert metode for å styrke sin kropp og dyrke sin bevissthet*

文

愛

誦



[www.taiji.no](http://www.taiji.no)

## MEDITASJON I BEVEGELSE

Taiji-utøveren beveger seg langsomt i myke og harmoniske bevegelser. Lik havet er taiji-utøveren alltid i bevegelse og samtidig alltid i ro. Roen siger inn i kropp og sinn; utøveren oppnår en fredelig og avslappet sinnstilstand.

Taiji er også god fysisk trening: blodomløp, åndedrett og balanse forbedres, alle muskelgrupper tøyes og blir sterkere, immunforsvar og fordøyelse blir bedre. Ikke minst øker utøverens kropp kontroll og kroppsbevissthet. Taiji er en form for meditasjon i bevegelse som gir et sunt og konsentrert sinn i en sterk og avslappet kropp.



## TAIJI FOR ALLE

Taiji passer for absolutt alle. Gamle og unge har likt utbytte av Taijis positive virkning på kropp og sinn. Bevegelsene som utføres er rolige og skaper ikke uheldig belastning på sener eller ledd når de utføres korrekt. For en tilskuer kan Taiji virke langsomt og lite fysisk krevende, men det er et villledende inntrykk. Å bevege seg langsomt i dype posisjoner er ytterst fysisk og mentalt krevende. Men nybegynnere trenger ikke å gå i like dype og krevende posisjoner. Slik kan utøveren selv regulere aktiviteten i forhold til sitt nivå. Selv helt utrente og endog syke personer kan delta. På den annen side kan også profesjonelle, topptrente idrettsfolk finne nok utfordringer i Taiji, både på det fysiske og mentale plan.

## QI OG TAIJIQUAN

Taijiquan er en gammel kinesisk metode for å utvikle og dyrke sin livskraft, Qi. I godt over 3000 år har kinesiske filosofer, munkes og leger forsøkt å forstå Qi, og flere teknikker som styrker og fokuserer individets livskraft har blitt utviklet. Et sentralt konsept i Taiji er å forene yin og yang i perfekt balanse. Harmoni mellom mykt og hardt, mannlig og kvinnelig, lys og mørke er idealet i Taijiquan. Med andre ord er harmoni i kropp og sinn, eller god fysisk og psykisk helse på godt norsk, målet for å praktisere Taiji.

*Teknikker som styrker og fokuserer individets livskraft.*

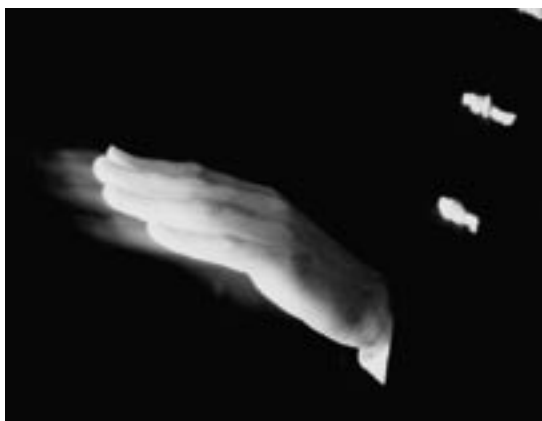
## TAIJI SOM KAMPKUNST

Taijiquan oppstod som en kampkunst. Ved å utvikle prinsipper fra taoistisk filosofi oppnådde utøvere stor styrke, hurtighet og fleksibilitet. I Taiji møtes harde angrep med myke, unnvikende forsvar på en måte som vender angriperens aggressivitet mot ham selv.

Alle bevegelser og posisjoner i Taiji er direkte anvendelige i kampsammenheng. Den langsomme, perfektjonistiske treningsmåten gjør at utøveren lærer teknikkene og prinsippene nærmest ubevisst.



*Dobbelteksponering av Pushing hands*



*Dobbelteksponering av Pushing hands*

## TAIJI FOR NÆRINGS-LIVET

Mange bedrifter har stort utbytte av å bruke Taiji på arbeidsplassen. For bedrifter er først og fremst de helsefremmende resultater umiddelbart opplagte. Taiji er en meget effektiv metodikk for mestring av stress og forebygging av belastningsskader. Bedrifter som gir ansatte tilbud om å delta i Taiji-timer ser tydelige resultater i form av redusert sykefravær og økt produktivitet som følge av bedret konsentrasjon. Dertil kommer de betydelige teambyggende og identitetsskapende kvaliteter som følger av å la ansatte trene Taiji sammen. Taiji skaper god gruppedynamikk og styrker samarbeidsevner og kommunikasjonsegenskaper.

Norsk Taiji Senter bistår også med ledere som ønsker økt forståelse for østlig strategitenking og bedriftskultur. Kina er verdens raskest voksende økonomi, og en rekke makroanalytikere har utpekt innværende århundre som «Kinas århundre». Kina representerer nye muligheter, men også nye og store utfordringer. Kinesiske selskap vil i årene som kommer bli stadig mer merkbare konkurrenter og uunnværlige samarbeidspartnere. Forståelse for kinesisk strategi og kultur blir en svært verdifull ballast i den økte samhandelen mellom norske og kinesiske interesser.

Norsk Taiji Senter deler gjerne sin kjennskap til kinesisk kultur og strategi med bedrifter og ledere. Vi tilbyr både frittstående seminar og ukentlige timer i Taijiquan på arbeidsplassen. Vi holder også gjerne seminar og workshops på kinesisk forretningskultur, strategi, verdensanskuelse og endringsfilosofi. Norsk Taiji Senter gjennomfører også evaluering av norske bedrifters arbeidsplasser, forretningsmodell og bedriftskultur fra et kinesisk perspektiv og rådgivning knyttet til forvaltning og utvikling av bedrifters humankapital. Kontakt oss gjerne for en uforpliktende prat om hvordan vi kan bistå din bedrift på disse områdene.



*Redusert sykefravær og økt produktivitet.*

## QIGONG, BAGUA OG I CHING

Taijiquan inngår i en eldgammel kinesisk filosofisk tradisjon. Som grunn for denne filosofien ligger «I Ching» – «forvandlingenes bok». I Ching klassifiserer verden i åtte motsetninger og forklarer forholdet mellom disse, hvordan Qi flyter og påvirker verden, og hvordan mennesker kan gjøre seg nytte av Qi. I Ching er en hjørnestein i kinesisk filosofi. Taoistiske munk og filosofer regner I Ching som et grunnleggende verktøy for å forstå verden. Både Feng Shui, akupunktur, kinesisk astrologi og mange andre disipliner er basert på I Ching. Kampkunstene Taijiquan og Bagua stammer også fra I Ching, i likhet med Qigong, et avansert system for taoistisk meditasjon og pusteteknikk.

Alle disse elementene; Taijiquan, I Ching, Bagua, Qigong og Feng Shui, er uløselig knyttet sammen. På Norsk Taiji Senter inngår derfor alle disse feltene i undervisningen. Taiji er enklest å komme inn i for en begyner. Etter hvert som forståelsen for Qi vokser gjennom praktisering av Taijiquan, finner mange det naturlig å undersøke andre disipliner innen samme felt. Som et av svært få undervisningssteder kan Norsk Taiji Senter møte videregående studenters behov for fordypning i hele dette spennende og krevende fagområdet.

Vise menn og kvinner har forsket på Qi i årtusener. Enkelte hevder å ha utviklet evner som krysser grensen til det utrolige gjennom å fokusere Qi. Taijiquan kan best forklares som en sofistikert metode for å styrke sin kropp og dyrke sin bevissthet. Målet er å få bedre helse og å oppnå harmoni med omverdenen.



*Vise menn og kvinner har forsket på Qi i årtusener.*



*Pamela Hiley*

*– en av Europas mest erfarne instruktører i Taijiquan og Qigong.*



## VÅR HOVEDINSTRUKTØR

Pamela Hiley er daglig leder for Norsk Taiji senter. Hun er en av Europas mest erfarne instruktører i Taijiquan og Qigong, og var den første som begynte å undervise Taiji i Norge. Pamela Hiley har studert og undervist i Taiji og Qigong siden 1978. Hun kommer opprinnelig fra Wales. I tillegg til å ha undervist flere tusen privatpersoner, har Pamela Hiley også gjennomført kurs i Taiji og Qigong for bedrifter og institusjoner som:

- Folkehelseinstituttet
- Rikshospitalet
- Telenor Mobil
- Statens Nærings- og Utviklingsfond
- Oslo Plan- og Bygningsetat
- Barne- og Familiedepartementet
- Det Norske Teater
- Høyskolen i Oslo
- Ergoterapihøyskolen
- Fysioterapihøyskolen
- Universitet i Oslo
- Karma Tashi Ling Buddhistsenter

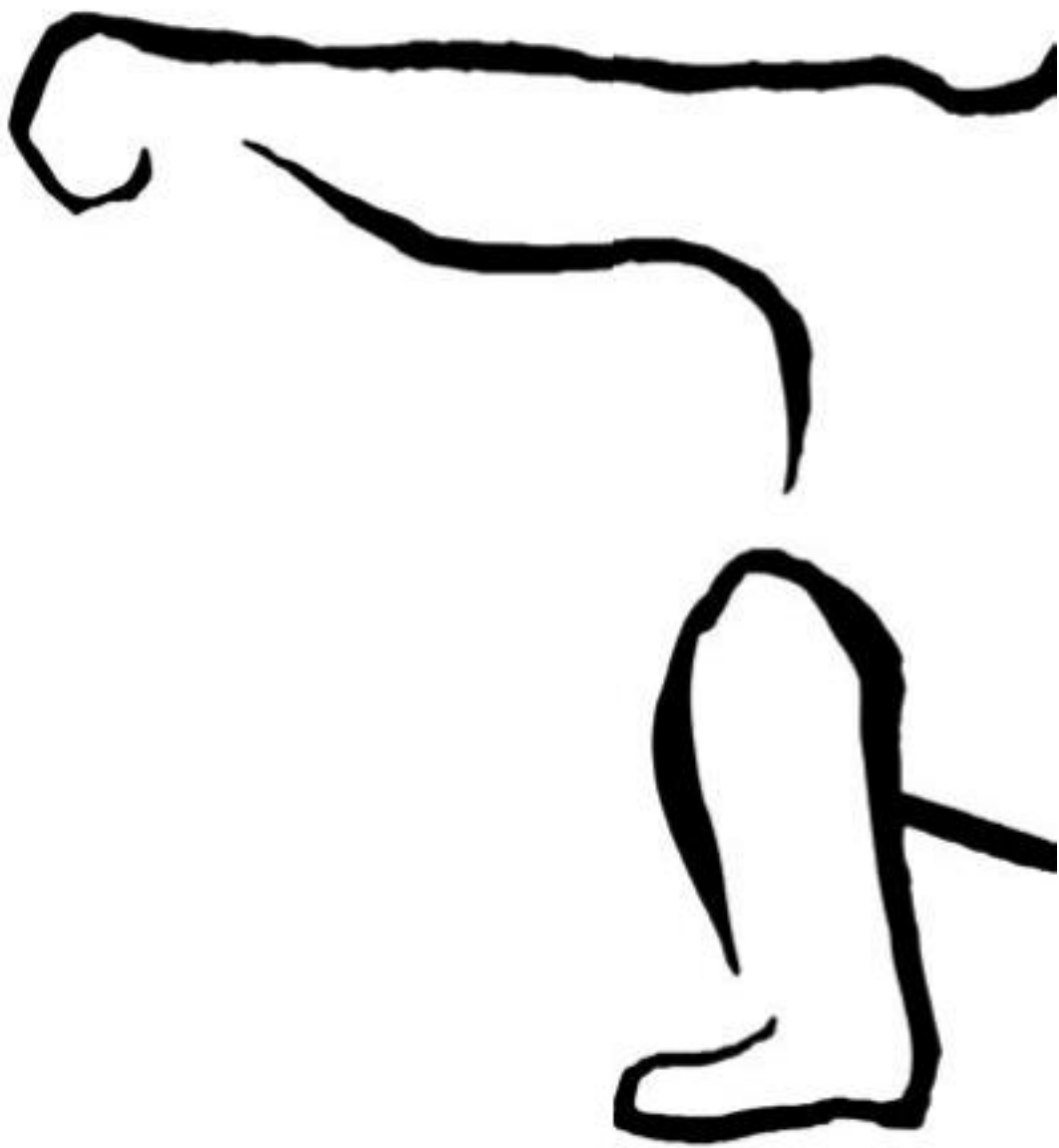
## KONTAKT

Vennligst besøk vår nettside eller ring oss for mer informasjon om treningstider, priser og vårt undervisningstilbud forøvrig:

Norsk Taiji Senter  
Havnelageret  
Langkaia 1  
0150 Oslo

Telefon: 911 60 581  
E-post: [pamela@taiji.no](mailto:pamela@taiji.no)  
[www.taiji.no](http://www.taiji.no)

*Taiji er en effektiv metode for mestring av stress og forebygging av belastningsskader.*



## Norsk Taiji Senter

Havnelageret • Langkaia 1 • 0150 Oslo

Telefon: 911 60 581 • E-post: [pamela@taiji.no](mailto:pamela@taiji.no)

[www.taiji.no](http://www.taiji.no)